



# Health Talk

더 나은 건강을 위한 여정

immphoto/stock.adobe.com



2023년 가을호

United  
Healthcare  
Community Plan

## 새 소식

매년 실시하는 독감 예방 주사를 맞을 시기입니다. 독감 예방 주사 위치 검색을 사용하면 예방 주사를 맞는 곳을 더 쉽게 찾을 수 있습니다. 3페이지에서 자세히 확인하세요.



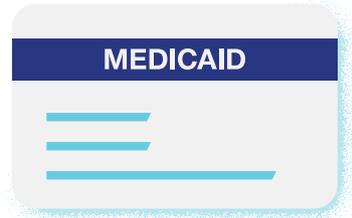
Medicaid 갱신

## 건강을 유지하면서 보장을 받으세요

아직 선택할  
수 있습니다

건강 보장이 필요하지만 더 이상 Medicaid QUEST Integration 자격이 없는 경우, **healthcare.gov** 에서 Health Insurance Marketplace를 방문하세요. 또는 **1-800-318-2596**으로 전화하십시오.

건강을 유지하고 보장을 받기를 원하는 사람들을 위한 저비용 옵션이 많이 있습니다.

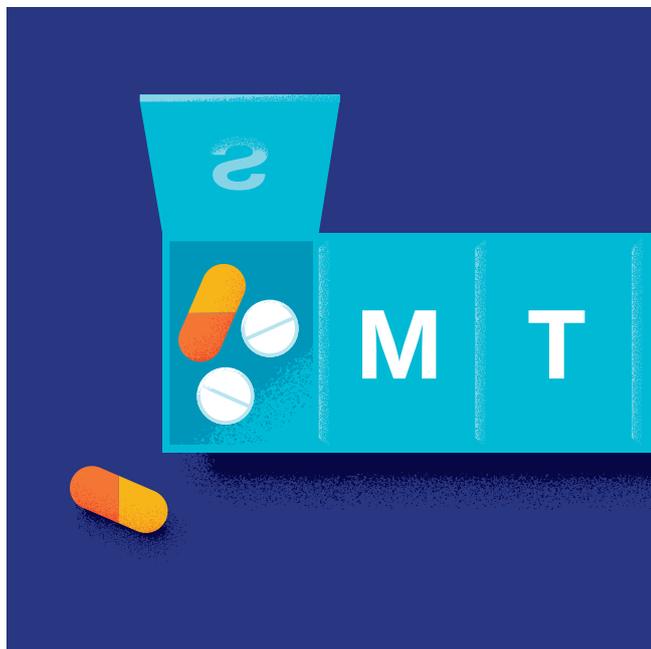


# 약물 요법 추적

## 매일 약을 복용하는 요령

언제 약을 복용해야 하는지 추적하는 것은 어려울 수 있습니다. 그리고 약을 많이 복용할수록 더 힘들 수 있습니다. 다음은 도움이 되는 몇 가지 아이디어입니다.

- **약에 대해 아십시오.** 복용하는 모든 약과 언제 복용해야 하는지 목록을 작성하십시오. 식후에 약을 복용해야 하는지와 같은 경고 라벨 정보도 포함할 수 있습니다.
- **일과를 만드십시오.** 약을 복용하는 일정을 세우고 매일 따르십시오. 7일 알약 오거나이저에 알약을 보관하면 일과가 더 편해집니다.
- **활동과 연계하십시오.** 양치질과 같이 약을 복용해야 하는 시간에 매일 하는 활동을 찾아보십시오. 이러한 활동을 활용하면 약 복용을 기억하는 데 도움이 됩니다.
- **알람을 설정하십시오.** 시계, 손목시계 또는 휴대폰에 알람을 설정하여 언제 약을 복용해야 하는지 알려주십시오. 아니면 가족에게 기억할 수 있도록 도움을 요청하십시오.
- **메모를 사용하십시오.** 약 복용 일정을 포스트잇에 적어 욕실 거울이나 냉장고 문과 같이 눈에 잘 띄는 곳에 붙여두십시오.



iStock.com/Michael Edwards

## 일상 생활 운동하는 3가지 방법

운동은 건강한 생활 방식의 중요한 부분입니다. 당뇨병, 비만, 심장병과 같은 질병을 관리할 때 도움이 될 수 있습니다. 또한 정신적으로 기분이 좋아지도록 도움이 될 수 있습니다. 스트레스, 슬픔 및 피로감을 덜어 줄 수 있습니다.

많은 사람들에게 운동은 어려울 수 있습니다. 다음은 좀 더 활동적이 될 수 있도록 도움이 되는 3가지 아이디어입니다. 시작하기 전에, 이러한 운동이 자신에게 적합한지 주치의에게 문의하십시오.

1. **팔을 움직이십시오.** 팔을 머리 위로 올렸다가 옆으로 내리십시오. 아니면 몸의 양 옆으로 쪽 내밀어 작은 원을 그리며 움직일 수도 있습니다.
2. **어깨를 움직이십시오.** 이 운동은 등 및 목 근육을 강하게 만들어줍니다.
3. **몸을 비트십시오.** 옆구리 비틀기는 근육을 강화하고 허리 통증을 줄이는 좋은 방법입니다. 의자에 앉아 있는 동안 몸을 한쪽으로 비틀어 몇 초간 그대로 있으십시오. 그 다음에 다른 쪽으로 돌리십시오.

각 운동을 최소 10회 이상 실시해야 효과가 있습니다.

질병 관리

# 자신에 대해 자세히 알아보기

귀하의 건강 상태를 파악할 수 있는 온라인 리소스

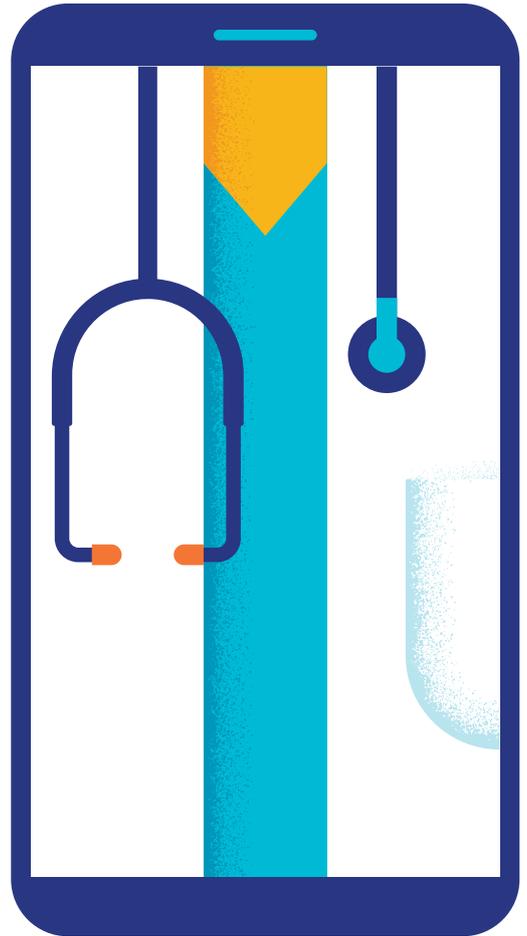
질병 진단을 받은 사람들은 종종 의문을 갖습니다. 다음 사항이 궁금할 것입니다.

- 이 질병은 무엇인가?
- 치료법은 무엇인가?
- 이 상태가 전반적인 건강에 어떤 영향을 미치는가?
- 생활 방식을 바꾸지 않으면 어떻게 되는가?

저희는 건강을 더욱 잘 관리하고 자세히 파악할 수 있도록 지원하는 질병 관리 프로그램을 운영하고 있습니다.

[myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness) 를 방문하여 다음에 대해 알아보십시오.

- 천식
- 주의력결핍과잉행동장애(ADHD)
- 관상동맥질환(CAD)
- 만성폐쇄성폐질환(COPD)
- 우울증
- 당뇨병
- 심부전
- C형 간염
- 고혈압
- 비만
- 겸상 적혈구



iStock.com/Jelena Stanjkovic

독감 예방 주사

## 독감 퇴치

매년 실시하는 예방 주사를 맞을 시기입니다

매년 독감 예방 주사를 맞아야 합니다. 6개월 이상의 모든 사람에게 권장됩니다. 접종해야 하는 3가지 이유는 다음과 같습니다.

1. 독감에 걸리지 않도록 보호해 줍니다.
2. 독감에 걸린 경우 증상을 덜 심하게 해줍니다.
3. 또한 가족을 독감으로부터 보호해줍니다. 모든 사람이 독감 예방 주사를 맞으면 독감이 쉽게 전염되지 않습니다.



**오늘 독감 예방 주사를 맞으세요.** 독감 예방 주사는 무료입니다. 저희는 예방 접종 일정을 쉽게 예약할 수 있는 온라인 도구를 갖추고 있습니다. [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot) 을 방문하십시오.

## 회원 리소스

# 당신을 위한 연락처

저희는 귀하가 건강 플랜을 최대한 쉽게 이용할 수 있도록 돕고 싶습니다. 회원이 되면 다양한 서비스와 혜택을 누릴 수 있습니다.

**회원 서비스:** 질문과 우려 사항에 대한 도움을 받으십시오. 의료 기관 또는 긴급 치료 센터를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 예약에 도움을 받을 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**myuhc.com:** 저희 웹사이트는 귀하의 모든 건강 정보를 한 곳에 보관합니다. 어느 곳에 있든지 의료 기관을 찾거나, 혜택을 검토하거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.

**myuhc.com/communityplan**

**UnitedHealthcare 앱:** 이동 중에 건강 플랜 정보에 액세스하십시오. 귀하의 보장 범위 및 혜택을 확인하십시오. 가까운 네트워크 소속 제공자를 찾으십시오. 귀하의 회원 ID 카드를 확인하고 서비스 제공자 사무실로 가는 길을 찾는 것과 같은 다양한 작업을 할 수 있습니다.

**App Store® 또는 Google Play™에서 다운로드하십시오**

**NurseLine:** 24시간 연중 무휴로 간호사의 무료 건강 상담을 받으십시오(수신자 부담 전화).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**교통편:** 진료 및 약국 방문을 위해 차량을 이용하실 수 있습니다. 차량을 예약하려면 예약 시간 최소 2 업무일 전에 ModivCare로 전화하십시오(수신자 부담 전화).

**1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133**

**Care Management:** 이 프로그램은 만성 질환과 복잡한 요구 사항을 가진 회원을 위한 것입니다. 전화, 가정 방문, 건강 교육, 커뮤니티 리소스 소개, 예약 알림, 교통편 지원 등을 받을 수 있습니다(수신자 부담 전화).

**1-888-980-8728, TTY 711**



**디지털 서비스:** 이메일, 문자 메시지 및 디지털 파일에 등록하여 귀하의 건강 정보를 더욱 신속하게 받으십시오.

**myuhc.com/communityplan/preference**

**가상 회원 오리엔테이션:** 매달 회원 오리엔테이션에 대한 초대 이메일을 확인하십시오. 귀하의 건강 플랜과 혜택을 최대한 활용하는 방법에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다. 다음 세션의 게스트 목록에 등록하려면 회원 서비스에 문의하십시오(무료).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**Member Advisory Group(MAG):** 다른 회원들이 더 건강하게 살 수 있도록 도와줍니다. 저희가 진행하는 업무에 대한 의견과 제안을 공유해 주세요(무료).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**Community Transitions for the Justice-Involved:** 이 프로그램은 사법 제도에 있다가 지역사회로 복귀하는 회원을 돕기 위해 이용 가능합니다. 이러한 사람들을 의료 서비스에 연결하여 돕습니다. 또한 지역사회 자원 및 지역사회 기반 조직을 통해 기타 관련 서비스에 연결합니다(무료).

**1-888-980-8728, TTY 711**



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex/gender (expression or identity)

### **English**

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728**, TTY **711**, to tell us which language you speak.

### **Ilocano**

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyam. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

### **Traditional Chinese**

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

### **Korean**

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

### **Vietnamese**

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.