



즐거운 생활의 열쇠는 훌륭한 계획입니다

HealthTALK



이번 호 목차

튼튼한 뼈 만들기	2 페이지
천식약	3 페이지
백일해 예방	4 페이지
납중독	4 페이지
어린이 안전	5 페이지
MyUHC.com 에 가입하세요	6 페이지
당뇨성 안질환	7 페이지

이제 막 가입하셨습니까 ?

신규 회원을 위한 3 가지 안내 사항

혜택을 최대한 활용하십시오. 다음 지침을 따르면 원활한 출발을 할 수 있습니다.

- 1. 항상 회원 카드를 소지하여 주십시오.**
병원, 진료실, 또는 약국을 찾을 때마다 ID 카드를 제시하여 주십시오. 아직 카드를 받지 못하셨다면 저희에게 알려주십시오.
- 2. 주치의 (PCP) 를 찾아주십시오.** 담당 PCP 사무실로 전화하여 30 일 이내에 진단 일정을 잡아주십시오. 성명과 전화번호는 ID 카드에 기재되어 있습니다.
- 3. 건강 평가서를 작성하여 주십시오.** 15 분 미만이 소요되며, 귀하가 필요로 하는 서비스를 제공하는 데 도움이 됩니다. 저희 쪽에서 전화를 드려 건강 상태를 물어보거나, 귀하께서 저희에게 전화로 괜찮은 시간을 알려주시면 됩니다.



저희가 도와드리겠습니다. 무료 회원 서비스 전화를 이용하세요. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)**, QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번입니다. 또는 웹사이트 **UHCCommunityPlan.com** 를 찾아 주십시오.

검사를 받으세요

직장암이 시작되기 전 막을 수 있다는 사실을 아시나요? 이것은 대개 용종이라고 하는 작은 혹으로 시작됩니다. 대장 내시경이라고 하는 검사로 이러한 용종을 찾아서 제거할 수 있습니다. 용종이 없으면 암은 클 수 없습니다.

대장 내시경은 최근 들어 더욱 쉽고 간편해졌습니다. 절대 두려워하거나 당황하지 마십시오. 50 대로 접어들 때 첫 대장 내시경을 실시하도록 하십시오.

위험 심화 요인

- 염증성 장질환
- 가족력
- 적색 육류 또는 지방 과다 섭취
- 흡연
- 비만

위험 경감 요인

- 섬유질 섭취
- 과일과 채소 다량 섭취
- 아스피린 또는 NSAID 투약
- 주기적인 운동
- 여성의 경우 호르몬 대체 요법



가족력. 가족 중 결장암에 걸린 사람이 있을 경우, 젊었을 때 검사를 받아봐야 되는지 의사에게 문의하십시오.



가슴을 펴고 당당하게 걸으세요

연령을 막론하고 운동은 뼈를 보호하는 데 도움을 줍니다.

뼈가 살아있는 조직이라는 사실을 알고 계시나요? 운동과 건강한 식습관으로 뼈를 단련시킬 수 있습니다. 젊은 시절의 운동은 골 질량을 쌓는 데 도움이 됩니다. 노화에 따른 뼈 약화 및 골절을 예방할 수 있습니다. 나이가 들더라도, 정기적인 운동은 뼈를 튼튼하게 유지하는 데 도움이 됩니다. 또한 근육량을 키우는 데도 도움이 됩니다. 튼튼한 근육은 낙상이나 기타 사고 시 노화된 뼈를 보호하고 그 충격을 완화시킬 수 있습니다.

뼈를 운동시키는 가장 좋은 방법은 체중 지지 활동입니다. 여기에는 다음과 같이 중력에 저항하게 만드는 운동이 포함됩니다:

- 걷기
- 계단 오르기
- 춤
- 웨이트 트레이닝
- 조깅



아직 늦지 않았습니다. 운동을 시작하기에 늦은 때란 없습니다. 새로운 운동 프로그램을 시작하기 전 담당 의사와 상의하십시오. 자신에게 안전한 운동법을 물어보십시오. 케이스 매니저가 비용 부담이 크지 않은 적절한 운동 방법을 찾도록 도와드릴 것입니다.





심호흡

천식약의 이해

다양한 천식약이 있습니다. 담당 의사가 귀하에게 맞는 약을 처방할 것입니다. 반드시 의사의 처방에 따라 약을 복용해야 합니다. 증세가 호전되는 듯 하더라도 반드시 의사와 상의한 후 투약을 중단해 주십시오. 처방 약과 시기를 파악하는 데 도움이 되도록 천식 치료 일지를 마련해야 합니다.

장기 투약

일부 약의 경우 증세가 호전되는 듯 하더라도 매일 투약해야 합니다. 이러한 장기 투약으로 천식을 억제합니다. 경구 투약형이나 흡입형이 있습니다. 대부분 부종을 가라앉히고 기도를 열어주는 방법으로 도움을 줍니다. 알레르기 약을 투약해야 할 수도 있습니다. 처음 장기 투약을 시작할 경우, 증세가 호전되기까지 수 주가 걸릴 수 있습니다. 모든 천식 환자들이 장기 투약을 필요로 하지는 않습니다.

구급 약품

천식 환자들은 대부분 호흡형 구급 약품을 가지고 있습니다. 증세가 있을 경우에 한해 투약합니다. 항상 소지하고 다닙니다. 구급 약품으로 수 분 내로 천식을 멈출 수 있습니다. 그리고 수 시간 동안 작용합니다. 기도의 근육을 이완시키는 역할을 합니다. 증상을 억제하는 데 문제가 있을 경우 수일 또는 수주 동안 스테로이드 정제를 복용해야 할 수도 있습니다.



가입해 주십시오. UnitedHealthcare 는 질병 관리 프로그램을 갖추고 있습니다. 이들 프로그램은 천식, 당뇨 및 기타 증상 환자들의 건강 관리에 도움을 줍니다. 치료에 관한 간호사의 조언이나 알림 통지를 받을 수 있습니다. 질병 관리 프로그램에 참여하려면 담당 케이스 매니저에게 전화 주십시오.

가족사

가족 전체가 백일해를 예방할 수 있습니다.

백일해 사례가 증가하고 있습니다. 백일해는 심한 기침 증상입니다. 수주 간 지속되는 극심한 기침을 유발합니다. 또한 매우 쉽게 전염됩니다.

백일해용 백신이 있습니다. 여러 번의 투약이 필요합니다. 어린이용 백신은 DTaP 이라고 합니다. 사춘기 직전의 아동과 성인용 백신은 Tdap 이라고 합니다. 두 종류 모두 파상풍, 디프테리아 및 백일해를 예방합니다.

백신을 접종하기에 너무 어린 영유아는 백일해에 걸릴 위험이 높습니다. 병세가 급격히 진행될 수 있습니다. 백일해에 걸리는 영유아의 절반이 입원을 요합니다.

가정과 지역사회에서 가족의 백일해를 예방할 수 있습니다.

- **영아**의 경우 2, 4, 6 개월 때 DTaP 을 접종해야 합니다.
- **유아**의 경우 15~18 개월 때 DTaP 을 접종해야 합니다.
- **어린이**의 경우 유치원 입학 전 DTaP 을 접종해야 합니다.
- **사춘기 직전 아동**의 경우 11~12 세 무렵 DTaP 을 접종해야 합니다.
- **성인**은 10 년마다 Tdap 을 접종해야 합니다. 연령을 막론하고 임신부와 어린이 주변에 있어야 하는 사람들은 반드시 백신을 접종해야 합니다. 마지막 접종 시기를 모를 경우, 다시 접종을 받는 것이 안전합니다.



PCP 상담. 백신 접종에 관해서는 주치의 (PCP) 에게 문의하십시오. 새로운 PCP 가 필요할 경우 무료 회원 서비스

전화를 이용하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)**, QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번입니다. 또는 온라인 의료서비스 제공자 디렉터리 (UHCommunityPlan.com) 를 이용하여 주십시오.



Lead Away!™ (납을 멀리하세요!)

납 중독 예방 지원

UnitedHealthcare 그리고 세서미 스트리트 (Sesame Street) 과 연관된 비영리 단체인 Sesame Workshop 이 팀을 이루어 납을 멀리하세요! (Lead Away!) 프로그램을 만들었습니다. 이 프로그램을 통해 가정에 납 검사 및 납 중독 예방법에 관한 정보를 제공합니다.

납에 관한 지식을 통해 가족 전체의 건강을 지킬 수 있습니다. 납은 우리가 쉽게 알아낼 수 있는 물질이 아니지만, 가족 모두가 합심하여 납을 멀리할 수 있습니다.

납은 주변에서 흔히 볼 수 있는 일종의 금속입니다. 납이 체내로 들어가면, 특히 성장기에 있는 청소년의 경우 질병을 유발할 수 있습니다. 납이 체내로 흡수되는 현상을 납 중독이라고 합니다. 납을 멀리하는 첫 단계는 납이 어디 있는지 파악하는 것입니다. 납이 있을 수 있는 곳은 다음과 같습니다:

- 먼지
- 흙
- 벗겨진 페인트
- 오래된 파이프
- 오래된 세라믹이나 백랍 식기
- 일부 장난감 장신구와 부적
- 일부 수입산 화장품, 완구 및 크레용

혈액 검사로 아이의 체내에 납이 있는지 여부를 알 수 있습니다. 중요한 사항이므로, 자녀에게 필요할 경우 반드시 도움을 받아야 합니다. 담당 의사와 자녀의 검사에 적합한 시간을 확인하여 주십시오. 일반적으로, 아동은 1~2 세 이전에 검사를 받습니다.



납에 대하여 알아보시다! 자세한 내용은 sesamestreet.org/lead 를 참조해 주십시오. 납을 멀리하세요! (Lead Away!) 지갑 카드와 어린이 특별 활동을 다운로드하세요!



Partners in Healthy Habits for Life

TM/© 2013 Sesame Workshop



시행착오

자녀에게 주의력 결핍 과잉행동장애 (ADHD)가 있다면, 약물 치료를 고려해볼 수 있습니다. 여러 종류의 ADHD 치료약이 있습니다. 자녀에게 가장 적합한 약물을 찾는 데 다소 시일이 소요될 수 있습니다. 자녀의 약물이나 투여량을 수 차례 변경해야 할 수 있습니다. 자녀에게 도움이 안 되는 약물도 있고, 부작용을 유발하는 약물도 있을 수 있습니다. 투여량이 너무 적거나 많을 수도 있습니다. 그래서 ADHD 약을 투여하는 자녀의 경우 자주 의사를 찾아가는 것이 중요합니다.



자녀가 ADHD 약물을 복용하고 있습니까? 반드시 정기적으로 담당 의사에게 검진을 받으십시오. 행동 요법과 카운슬링도 도움이 될 수 있습니다.

Health E. Hound 건강 박사에게 물어보십시오.


Q. 어떻게 하면 집안에서 아이의 안전을 지킬 수 있을까요?

- A.** 다음과 같은 팁으로 어린이의 집안 사고를 예방할 수 있습니다:
- 1. 창문 안전:** 가급적 창문을 잠가서 아이가 창 밖으로 떨어지는 것을 방지합니다. 반드시 차양과 윈도우 팬 또는 에어컨을 단단히 고정시켜야 합니다. 필요 시 창문 안전망을 설치하십시오. 블라인드의 줄이 어린이의 손에 닿지 않게 하십시오.
 - 2. 목욕 시간:** 어린이는 소량의 물로도 급속하게 익사할 우려가 있으므로, 어린이가 목욕하는 동안 걸을 지켜주십시오. 한 순간도 걸을 떠나서는 안 됩니다. 또한 어린이가 있을 경우 통에 들어 있는 세척수와 변기에 주의하여 주십시오.
 - 3. 장난감 안전:** 주기적으로 cpsc.gov 를 방문하여 완구 및 어린이 용품의 리콜 상황을 확인하십시오. 리콜 대상 품목은 위험할 수 있습니다. 반드시 아이의 연령에 맞는 완구를 구입하십시오. 화장지 심에 들어갈 정도의 소형 완구인 경우, 아이가 삼켜 질식할 수 있습니다.
 - 4. 화재 안전:** 집안 곳곳에 연기 감지 장치를 설치하십시오. 아파트에서는 주방과 침실 근처에 경보기를 배치합니다. 배터리는 1년에 두 번 갈아줍니다.



MYUHC.COM 에 가입하세요

1. 회원 ID 카드 인쇄 . ID 카드를 분실하더라도 언제든지 인쇄할 수 있습니다 .
2. 혜택 파악 . 플랜으로 서비스가 보장될 경우 무엇을 알아야 할까요 ? 이곳을 확인하면 쉽게 알 수 있습니다 .
3. 클레임 추적 . 모든 서류 없이도 건강 플랜을 통해 회원이 받은 모든 서비스를 확인할 수 있습니다 .
4. 의사 , 진료소 또는 병원 찾기 . 네트워크를 통해 가까운 곳에 위치한 의료서비스 제공자를 쉽게 검색할 수 있습니다 .
5. 개인 건강 평가 . 귀하의 필요를 기반으로 최적의 의료 서비스를 지원하는 데 도움이 됩니다 .

 **3 단계 조치 이행** . 시작하려면 **MyUHC.com/CommunityPlan** 페이지를 찾아가십시오 . “Register Now (지금 등록)” 버튼을 클릭합니다 . 그리고 회원 ID 카드 번호를 입력합니다 . 그리고 나면 **MyUHC.com** 을 이용할 수 있습니다 .



올바른 관리

저희는 귀하께서 적합한 시기에 적합한 장소에서 올바른 관리를 받기를 바랍니다 . 부실한 관리나 불필요한 관리를 받는 것을 원치 않습니다 . 또한 저희는 귀하께서 받으시는 의료서비스가 플랜으로 보장되는 혜택을 확인해야 합니다 . 저희는 활용도 관리 (UM) 를 통해 이것을 실행합니다 . 의료 전문가만이 UM 을 실행합니다 . 필요한 의료서비스를 거부한 것에 대해 어느 누구에게도 어떠한 식으로든 금전적 인센티브나 보상을 제공하지 않습니다 .



UM 에 관하여 궁금하세요 ?

회원 서비스 무료 전화를

이용하십시오 . QExA 회원은

1-888-980-8728 (TTY 711) , QUEST

회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)**

번호입니다 . 활용도 관리 (Utilization

Management) 관계자에게 문의해

주십시오 . UM 이 어떻게 적용되는지

그리고 이것이 귀하의 의료서비스와

무슨 관련이 있는지 설명해 드릴

것입니다 .



HPV 와 나

인간 유두종 바이러스 (HPV) 는 가장 흔하게 성관계를 통해 전해지는 감염입니다 . 성기 사마귀가 유발되며 , 대부분의 경우는 심각하지 않습니다 . 하지만 때로 암을 유발하기도 합니다 .

대부분의 경우 여성의 자궁경부암으로 이어집니다 . 또한 남녀를 막론하고 항문 또는 구강암을 유발하는 경우도 있습니다 .

HPV 백신이 있습니다 . 남녀 모두 권장됩니다 . 이 백신은 성대가 성적으로 활발해지기 전에 가장 효과적입니다 . 어린이는 11 세 또는 12 세에 접종합니다 . 빠르면 9 세 , 늦어도 26 세 전에 접종해도 무방합니다 .



3 번 맞으세요 . HPV 백신은 연속 3 번 접종합니다 . 성대 이전의 다음 검진에 대하여 문의하십시오 .

스마트한 정보

회원 핸드북을 읽어보셨나요? 풍부한 정보가 들어있습니다. 플랜을 활용하는 법을 알려드립니다. 다음을 설명합니다:

- 제공되는 혜택과 서비스.
- 제공되지 않는 혜택과 서비스 (제외).
- 네트워크 참여 의료서비스 제공자에 관한 정보.
- 처방 약 혜택 제공에 관한 정보.
- 출타 중에 진료가 필요할 경우의 조치.
- 네트워크 비참여 의료서비스 제공자로부터 진료를 받을 수 있는 시기 및 방법.
- 일차, 일과 후, 행동 건강, 전문의, 병원 및 응급 치료에 관한 장소와 시기 및 방법.
- 본인이 부담해야 할 코페이먼트 또는 부과요금.
- 회원 권리와 책임.
- 개인비밀 보호 정책.
- 클레임 제출 여부와 시기 및 방법.
- 커버리지 결정에 대한 불평 또는 이의 제기 방법.
- 플랜의 신기술 커버리지 대상 결정 방법.
- 통역사나 언어 또는 번역과 관련된 기타 지원 요청 방법.

i **책으로 보세요.** 온라인으로 **UHCCommunity Plan.com** 에서 회원 핸드북을 열람할 수 있습니다. 또는 무료 전화로 회원 핸드북의 우편 배송을 요청하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)**, QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번입니다.



아이 스파이

당뇨에 시력을 빼앗기지 마십시오.

미국 내 실명의 주된 원인은 당뇨 망막병증입니다. 이것은 흔한 당뇨의 합병증입니다. 이 합병증은 안구 내의 혈관을 파괴합니다. 대부분 병세가 악화되기까지 증상이 시작되지 않습니다.

레이저 수술로 당뇨 망막병증의 악화를 막을 수 있습니다. 하지만 이미 발생한 실명을 돌이킬 수는 없습니다. 그래서 매년 당뇨안 검사를 받는 것이 중요합니다. 증상이 나타나기 전에 당뇨 망막병증을 잡아낼 수 있습니다.

안과 의사가 안약으로 동공을 확대시킬 것입니다. 그리고 눈 안쪽을 살펴봅니다. 검사는 신속하고 통증도 없습니다.

☎ 당뇨가 있다고요? UnitedHealthcare 는 당뇨, 천식 및 기타 증상이 있는 이들에게 도움을 주기 위한 프로그램을 갖추고 있습니다. 회원용 무료 전화로 이들 프로그램에 관해 문의하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)**, QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번입니다.

정보 코너

회원 서비스 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 불평 제기를 위한 무료 전화번호.

QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)
QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)

NurseLine 간호사로부터 주 7일, 하루 24 시간 건강 관련 조언을 듣는 무료 전화번호.

QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)
QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)

Healthy First Steps 임신과 육아에 관한 지원을 받을 수 있는 무료 전화번호.

1-800-599-5985 (TTY 711)

당사 웹사이트 저희의 서비스 제공자 디렉터리를 사용하거나 회원 핸드북을 읽으십시오.

UHCCommunityPlan.com

MyUHC ID 카드 인쇄, 혜택과 의료서비스 제공자 관련 정보, 건강 평가서 수령.

UHCCommunityPlan.com

Text4baby 아기의 처음 1 년에 대한 문자 메시지를 받으십시오. 511411 번으로 BABY 라는 영어 문자 메시지를 보내십시오. 또는 text4baby.org 에서 등록하십시오.



WE SPEAK YOUR LANGUAGE (귀하의 언어로 도와드립니다)

This document contains important information. Call toll-free **1-888-980-8728** (QExA local customer service) or **1-877-512-9357** (QUEST local customer service) to get the document in another language or have it orally translated for you.

Naglaon daytoy a dokumento iti napateg nga impormasion. Umawag iti toll-free **1-888-980-8728** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QExA) wenno **1-877-512-9357** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QUEST) tapno maalam ti dokumento iti sabali a lengguahe wenno maibasa kenka iti maawatam a lengguahe.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728** (dịch vụ khách hàng địa phương QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (dịch vụ khách hàng địa phương QUEST) để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị.

本文件包含重要資訊。請撥打免費電話 **1-888-980-8728** (QExA 當地客戶服務) 或 **1-877-512-9357** (QUEST 當地客戶服務) 以獲得本文件的其他語言版本, 或讓人為您口譯該文件。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두번역을 원하시면 무료 전화번호 **1-888-980-8728**번(QExA 현지 고객 서비스) 또는 **1-877-512-9357**번(QUEST 현지 고객 서비스)으로 전화하십시오.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon. Tumawag toll-free sa **1-888-980-8728** (QExA lokal na serbisyon pangkustomer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal para sa iyo sa paraang pagbigkas).

