



더 나은 삶을 위한 열쇠는 훌륭한 플랜

Health TALK

 **UnitedHealthcare®**
Community Plan

임신하셨나요?



Twitter @UHCpregnantCare로 저희를 팔로우 하세요. 유용한 팁, 임신부에게 예상되는 일에 대한 정보, 그리고 임신부가 기억해야 할 중요한 사항을 알려 드립니다. @UHCEmbarazada에서 스페인어로도 트윗을 할 수 있습니다. 저희는 내담자와 아기를 좀더 쉽게 돌볼 수 있도록 도와드립니다. bit.ly/uhc-pregnancy를 방문하십시오.

태양이 남긴 키스 자국

선스크린의 SPF 숫자가 의미하는 것

SPF는 자외선 차단 지수(Sun Protection Factor)를 의미합니다. SPF의 원리는 다음과 같습니다. 선스크린을 바르지 않고 햇빛에 타기까지 걸리는 시간에 선스크린의 SPF를 곱한 값에 해당하는 시간만큼 자외선이 차단됩니다.

그러니까 햇빛에 타는 데 10분이 걸린다면, SPF 30 선스크린은 300분 동안 자외선으로부터 보호해 줍니다.

하지만 이것은 실험실에서나 가능한 수치입니다. 실생활에서 선스크린은 한 시간 정도만 지나면 지워집니다. 그래도 선스크린을 사용하는 것이 매우 중요합니다. 피부암과 주름을 예방하는데 도움이 되기 때문입니다.

보습제 또는 메이크업 제품과 함께 선스크린을 매일 바르세요. 장시간 외출할 계획이라면, 선스크린을 두껍게 바르세요. 한 시간 후 또는 수영을 하거나 땀을 흘린 후 덧바르세요.



Honolulu, HI 96802

P.O. Box 2960

UnitedHealthcare Community Plan



암을 무찌르자


건강 검진을 받을 예정이십니까?

암 검진은 흔히 걸리는 암을 조기에 발견하는 데 도움이 될 수 있습니다. 조기에 발견하면 대부분이 치료가 가능합니다. 일부 암은 검진을 통해 예방까지 할 수 있습니다. 암에 걸릴 위험이 평균 수준인 사람들에게 미국 암 협회(American Cancer Society)는 다음과 같이 권고합니다.

무엇을: 매포그라피(Mammography, 유방촬영검사)
왜: 유방암을 조기에 발견하기 위해서
언제: 여성은 40세부터 매포그라피와 임상 유방 검사를 1년에 한 번씩 받는다. 20대와 30대 여성은 임상 유방 검사를 3년에 한 번씩 받는다.

무엇을: Pap(자궁경부 세포진) 및 HPV(인유두종 바이러스) 검진
왜: 자궁경부암을 발견 또는 예방하기 위해서
언제: 여성은 21세부터 Pap 검진을 3년에 한 번씩 받는다. 65세 여성의 경우에 그 동안 결과가 계속 정상으로 나왔다면 검사를 더 이상 받지 않아도 된다. 30 - 65세 여성은 5년에 한 번씩 HPV 검사도 받아야 한다.

무엇을: 대장 내시경(Colonoscopy)
왜: 대장암을 발견 또는 예방하기 위해서
언제: 남녀 모두 50세부터 10년마다 한 번씩 대장 내시경 검사를 받는다. 다른 대장암 검사도 받을 수 있고, 검사 간격은 검사 종류에 따라 다르다.


 **암에 걸릴 위험이 있습니까?** 암 가족력이 있습니까? 비만입니까, 또는 흡연자입니까? 그렇다면 암에 걸릴 위험이 더 높아질 수 있습니다. 위에서 말한 나이 대보다 더 젊은 나이에 검진을 받아야 하거나 더 자주 받아야 한다면 의사와 상의하십시오.



건강 박사에게 물어보세요

문: 왜 의사가 제 아이에게 항생제를 처방해 주지 않으려고 할까요?

답: 항생제를 발견한 후부터 많은 생명을 구할 수 있었습니다. 항생제는 특정 질병과 감염의 원인이 되는 박테리아를 죽입니다. 하지만 전문가들은 항생제가 과용될 때가 있다고 말합니다. 항생제를 과용하면 박테리아에 내성이 생깁니다. 그렇게 되면 정작 항생제가 필요할 때 약효가 잘 듣지 않게 됩니다. 약효가 듣지 않으면 병을 더 심하게 앓게 되고 심지어 죽을 수도 있습니다.
대부분의 질병은 그 원인이 박테리아에 있지 않습니다. 항생제는 그런 질병에는 도움이 되지 않습니다. 그냥 시간이 지나면 저절로 낫습니다. 대표적인 예가 감기와 독감인데 이 두 가지 병은 바이러스가 원인입니다. 많은 귀 감염증과 기관지염, 부비강 감염증도 바이러스가 원인입니다.

 **의사에게 물어 보세요.** 아이가 아픈 이유가 무엇인지 의사에게 물어 보세요. 항생제가 도움이 되지 않는 경우가 많다는 사실을 명심하세요. 아이가 더 빨리 나아 수 있도록 도움이 될만한 것이 무엇인지 물어 보세요.



Dr. Right 찾기

당신의 PCP를 건강 파트너로 삼으세요.

의료 보험에 가입할 때 PCP (primary care provider, 주치의)를 선택하셨습니다. PCP가 건강 관리의 모든 것을 제공하거나 조정할 것입니다. PCP가 제공할 수 없는 검사나 치료가 필요하다면, PCP가 다른 의사를 소개해 줄 것입니다.

PCP가 편하게 느껴져야 합니다. 편하지 않으면, 새로운 PCP를 선택하십시오. 어떤 PCP를 원하는지 생각해 보십시오. 남녀 PCP 중에서 선호하는 성별이 있을 수 있습니다. 아니면 자신과 같은 언어를 사용하거나 문화적 동질감을 느낄 수 있는 PCP를 원할 수도 있습니다. 또는 주말 진료를 하거나 대중 교통을 이용하기 쉬운 곳에 개업한 PCP를 원할 수 있습니다.

다양한 유형의 PCP 의사가 있습니다.

- **가정의** 가족 전체를 치료합니다. 여성 질환도 진료할 수 있습니다.
- **내과 전문의** 성인만 치료합니다.
- **소아과 의사** 갓난 아기부터 십대 청소년까지 치료합니다.
- **산부인과 의사** 여성 질환을 진료합니다. 여성은 PCP 외에 의사를 한 명 더 선택할 수 있습니다. 피임약을 제공하고 STD(성병) 검사도 실시합니다. 출산 전 관리와 분만 의료도 제공합니다.



당신의 타입은 무엇입니까? 참여
제공자 목록을 보고 싶다면 **MyUHC.com/CommunityPlan**을 참조하세요.

UM 이해하기

UnitedHealthcare Community Plan는 UM (utilization management, 활용도 관리)를 실행합니다. 모든 관리된 진료 의료 보험은 UM을 실행합니다. 저희 회원들이 알맞은 때에, 알맞은 장소에서, 알맞은 진료를 받을 수 있도록 하기 위해서입니다.

진료가 지침에 맞지 않을 것 같을 때 의사가 모든 요청을 검토합니다. 진료와 서비스 그리고 환자의 유익을 근거로 결정을 내립니다. 재정적 보상이나 기타 보상을 이유로 결정을 하지 않습니다.

또한 회원과 의사는 거부 결정에 항의할 권리가 있습니다. 이런 정보가 거부 서한에 담겨 있게 될 것입니다. 거부 결정이 내려진 후 90일 이내에 항의 요청을 제출해야 합니다.



질문이 있으시나요? UM 직원에게 문의하실 수 있습니다. 수신자 부담 전화입니다. OExA 회원이시라면 **1-888-980-8728 (TTY 711)**으로 전화하십시오.

QUEST 회원이시라면 **1-877-512-9357 (TTY 711)**으로 전화하십시오. 월요일부터 금요일까지 오전 7시 45분부터 오후 4시 30분까지 운영합니다. 진짜 UM 직원이 성명과 직함을 말하고 상담해 드립니다. 메시지를 남기셔야 한다면, 누군가 다시 전화를 드리겠습니다.



첫 번째 단계를 밟다

임산부에게 Healthy First Steps가 도움이 될 수 있습니다. 첫 번째 출산이든 세 번째 출산이든 출산하기까지 모든 단계에서 개인적인 지원을 받으세요. 가입하신 회원 분은 팀으로부터 다음과 같은 도움을 받을 수 있습니다:

- 임산부 본인과 아기를 지원해 줄 제공자를 고르세요.
- 제공자 방문 일정을 정하고 교통편을 알아봐 드립니다.
- 임산부에게 일어날 수 있는 일에 대한 질문에 답해 드립니다.
- WIC (Women, Infants, and Children, 영유아 및 임산부 보조 프로그램)와 같은 현지 자원과 연결합니다.

분만 후 최대 6주까지 이용하실 수 있습니다. 출산 후 산모의 건강을 관리해 드릴 수 있습니다. 출산 후 진료 예약도 대신 잡아 드립니다.



오늘 가입하세요. Healthy First Steps로 연결되는 수신자 부담 전화를 이용하세요. QExA 회원이시라면

1-888-980-8728 (TTY 711) 로 전화하세요. QUEST 회원이시라면 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 로 전화하세요. 귀하는 이미 Healthy First Steps 대상에 포함되어 있습니다. 추가 비용이 들지 않습니다.



아기 키우기

모든 육아 상담 방문이 중요합니다.

아기가 자라고 바뀌는 것은 순식간입니다. 그렇기 때문에 일차 진료 제공자에게 아기를 보이며 정기적으로 방문하는 것이 중요합니다. 2세까지 10번의 육아 상담 방문을 받아야 합니다. 이러한 육아 상담 방문을 때로는 EPSDT (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, 조기 및 정기 검진, 진단 및 치료)라고 부르기도 합니다.

육아 상담 방문은 의사가 산모와 아기의 건강에 대해 아는 데에도 도움이 됩니다. 방문을 통해서 아기가 건강한지 확인할 수 있습니다. 또한 산모가 육아에 관해 궁금한 점을 의사에게 물어볼 수 있는 좋은 기회이기도 합니다. 육아 상담 방문은 다음을 포함합니다:

- **성장 점검:** 아기의 몸무게를 재고 여러 가지 수치를 측정합니다.
- **테스트:** 아기에게 필요한 검사를 실시합니다. 여기에는 1세와 2세 유아에게 가장 중요한 검사들이 포함됩니다.
- **검진:** 아기의 시력, 청력, 발달 상태를 점검합니다.
- **주사:** 2세까지 유아에게 14가지 질병에 대한 예방 주사를 맞춥니다. 어떤 경우에는 여러 종류의 백신 주사를 합쳐서 접종을 하기도 합니다. 대부분의 예방 주사는 1회 이상 맞아야 합니다.

방문 시기

- | | | |
|-------------|----------|-----------|
| 육아 상담 방문이 | ■ 생후 2개월 | ■ 생후 12개월 |
| 필요한 연령대는: | ■ 생후 4개월 | ■ 생후 15개월 |
| ■ 생후 3 - 5일 | ■ 생후 6개월 | ■ 생후 18개월 |
| ■ 생후 1개월 | ■ 생후 9개월 | ■ 생후 24개월 |



저희 회원으로 가입하세요



건강과 의료 보험에 알고 싶으시다면 강의를 들으세요.

저희는 회원 분들이 건강을 유지하고 의료 보험의 혜택을 최대한 많이 누리기를 원합니다. 그래서 회원을 위한 강의를 마련했습니다. 무료 강의입니다. 그리고 회원들이 관심 가질 만한 다양한 주제를 다룹니다.

강의 내용

- **당뇨병 관리하기:** 당뇨병을 안고 살아간다는 것은 힘든 일입니다. 그러나 병의 짐을 덜 수 있는 방법들이 있습니다. 이 강의는 당뇨병이 우리 몸에 어떤 영향을 미치고 당뇨병을 어떻게 관리할 수 있는지에 대해 알려 드립니다. 당뇨병을 더 잘 관리하는 데 도움이 되는 특별 프로그램에 대해서도 설명해 드립니다.
- **심장 건강 관리하기:** 심장혈관 질환과 심장 마비, 그리고 심장 건강을 돌보는 최선의 방법에 대해 알아 보세요. 심장혈관 질환 관리 프로그램과 그 프로그램을 통해 얻을 수 있는 도움에 대해 설명해 드립니다.
- **건강에 좋은 몸무게, 건강한 생활:** 식사, 신체 활동 및 사회적 교류의 재미가 몸무게와 건강에 어떤 영향을 미칠 수 있는지에 대해 설명해 드립니다. 그리고 사람이 나이가 들수록 이런 것들이 어떻게 달라지는지에 대해서도 설명합니다. 질병 관리 프로그램과 그 프로그램을 통해 얻을 수 있는 도움에 대해서도 설명해 드립니다.
- **예방적 건강 관리와 검진:** 올해 어떤 건강 검진을 받아야 하는지 알고 계십니까? 건강을 유지하려면 예방적 검진을 받는 것이 중요합니다. 대장 내시경과 매모그램(mammogram, 유방암 검진 X선 촬영)을 비롯해 의료 보험이 적용되는 남녀 대상의 다른 여러 가지 검진에 대해 설명해 드립니다.
- **UNITEDHEALTHCARE COMMUNITY PLAN에 대한 모든 것:** 본인에게 적용되는 혜택에 대한 질문이 있으십니까? 이 강의에서 저희 의료 보험 회원이 되시면 받으실 수 있는 여러 가지 혜택과 서비스에 대해 알려 드립니다. 그리고 서비스 조정자의 역할, 회원의 권리와 책임 등에 대해서도 설명해 드립니다.
- **질병 관리 프로그램이 당신에게 적합한가?** 어떤 질환은 더 집중적인 진료를 필요로 합니다. 대표적인 예로 당뇨병, 심장 마비, 약물 남용, 비만 등을 들 수 있습니다. 회원, 회원의 주치의와 전문의가 회원이 자신에게 필요한 진료를 받는 데 있어서 질병 관리 프로그램을 어떻게 이용할 수 있는지에 대해 설명해 드립니다.

강의 스케줄

카우아이(KAUAI)

리후에 주민 센터(Lihue Neighborhood Center)
3353 Eono Street
Lihue, HI 96766

- 질병 관리 프로그램이 본인에게 적합합니까? 2014년 9월 12일, 오후 2:30-3:30.
- 당뇨병 관리하기: 2014년 12월 12일, 오후 2:30-3:30.

마우이(MAUI)

리히카이 학교(Lihikai School)
335 S. Papa Ave
Kahului, HI 96732

- 질병 관리 프로그램이 본인에게 적합합니까? 2014년 9월 25일, 오후 6-7.
- 당뇨병 관리하기: 2014년 12월 5일, 오후 6-7.

오아후(OAHU)

데이비스 퍼시픽 센터(Davies Pacific Center), Room 118A
841 Bishop Street
Honolulu, HI 96813

- 심장 건강 관리하기: 2014년 8월 29일, 2-3 p.m.
- 당뇨병 관리하기: 2014년 10월 24일, 2-3 p.m.

파할라(PAHALA)

파할라 지역 문화 센터(Pahala Community Center)
96-1149 Kamani Street
Pahala, HI 96777

- UnitedHealthcare Community Plan에 대한 모든 것: 2014년 7월 23일, 오후 12:30-1:30.
- 예방적 건강 관리 및 검진: 2014년 10월 20일, 오후 12:30-1:30.

파호아(PAHOA)

푸나 마을 회관(Neighborhood Place of Puna)
15-3039 Paho Village Road
Pahoa, HI 96778

- UnitedHealthcare Community Plan에 대한 모든 것: 2014년 8월 26일, 오전 10-11.
- 건강에 좋은 몸무게, 건강한 생활: 2014년 11월 18일, 오전 10-11.



달력에 표시하세요. 이 스케줄 표를 훑어 보고 참석하고 싶은 수업을 달력에 표시하세요. 자세한 사항은 서비스 조정자에게 문의하거나 (수신자 부담 전화) **1-888-980-8728 (TTY 711)**로 전화하세요.

지역사회의 일원으로 단결하다!

건강 박람회, 킴퍼런스 및 다양한 지역사회 행사에 오시면 UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i의 팀원들을 만날 수 있다는 사실을 알고 계셨습니까? 저희를 만나실 수 있습니다!

의료 보험에 대해 설명해드리는 자리를 갖고 있습니다. 건강 교육을 중심으로 팀원들이 참여할 수 있는 재미있는 활동들을 계획했습니다. 때로는 Dr. Health E. Hound를 모시기도 합니다! 그는 새로운 사람들과 함께 사진 찍는 것에 기꺼이 응합니다.

우리는 또한 살고 일하는 지역사회에 자발적으로 기여합니다. 우리는 만나는 각 사람과의 유대감을 소중히 여깁니다. 최근에 우리가 지역사회 일원으로 단결했었던 몇 가지 행사를 생각해 보십시오.



다음 단계 피난처 2월 케이크 생일 파티(Next Step Shelter February Keiki Birthday Party), 호놀룰루



마치 오브 다임즈(March of Dimes, 소아마비 구제 모금 운동), 마치 포 베이비스 워크(March for Babies Walk), 힐로



마우이 가족 YMCA 건강한 아동의 날 5K 및 장거리 달리기 대회(Maui Family YMCA Healthy Kids Day 5K and Fun Run), 카홀루이



가족 잔치 / 소중한 아동 가족 행사 (Celebrate Your Family / Cherish the Child Family Event), 힐로



마치 오브 다임즈(March of Dimes, 소아마비 구제 모금 운동), 마치 포 베이비스 워크(March for Babies Walk), 카파아



다음 단계 피난처 2월 케이크 생일 파티(Next Step Shelter February Keiki Birthday Party), 호놀룰루



2014년도 미스 라티나 하와이 우수 청소년 니콜 홍과 2013년도 미스 하와이 필리피나앤메리실 로마게러, Dr. Health E. Hound 와 함께 카네오헤에서 열린 아동학대방지 하와이 14차 연례 테디베어 라운드업 및 패밀리 리소스 페어에서.



제 6회 연례 YMCA 건강한 아동의 날, 호놀룰루



마치 오브 다임즈(March of Dimes, 소아마비 구제 모금 운동), 마치 포 베이비스 워크(March for Babies Walk), 카홀룰루



마치 오브 다임즈(March of Dimes, 소아마비 구제 모금 운동), 마치 포 베이비스 워크 (March for Babies Walk), 호놀룰루



TCOYD 당뇨병 컨퍼런스 & 건강 박람회(TCOYD Diabetes Conference & Health Fair), 호놀룰루



제 9회 연례 와이아나에 해안 케이크 봄 축제, 와이아나에

정보 코너

Member Services (회원 서비스) 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 무료 전화번호. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)**번을 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)**번을 이용하십시오.

NurseLine (간호사 상담전화) 간호사로부터 주 7일, 하루 24시간 건강 관련 조언을 듣는 무료 전화번호. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)**번을 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)**번을 이용하십시오.

Our website (당사 웹사이트) 저희의 서비스 제공자 디렉터리를 사용하거나 회원 핸드북을 읽으십시오.
MyUHC.com/CommunityPlan

National Domestic Violence Hotline(전국 가정 폭력 상담전화) 가정 폭력에 대한 도움을 무료로 비밀리에 받으십시오(무료 전화).
1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

National Dating Abuse Helpline (전국 데이트 학대 상담 전화 서비스) 십대 청소년이 같은 십대 또는 성인에게 질문을 하고 이야기를 할 수 있습니다(수신자 부담 전화).
1-866-331-9474
(TTY 1-866-331-8453)

Hawaii Tobacco Quitline (하와이 금연 상담 전화) 서비스 무료로 금연 상담을 받을 수 있습니다 (수신자 부담 전화).
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

Text4baby 임신과 아기의 처음 1년에 대한 문자 메시지를 받으십시오. **511411**번으로 **BABY**라는 영어 문자 메시지를 보내십시오. 스페인어 메시지는 **511411**번으로 **BEBE**라고 보내십시오. 또는 **text4baby.org**에서 등록하십시오.

UHC Pregnant Care Tweets (UHC 임신부 관리 트윗) 유용한 팁, 임신부에게 예상되는 일에 대한 정보, 그리고 임신부가 기억해야 할 중요한 사항을 알려 드립니다.
@UHPregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy



여러분의 언어로 도와 드립니다

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728 (QExA)** or **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenno **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728 (QExA)** hoặc số **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728 (QExA)** 或 **1-877-512-9357 (QUEST)**。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728(QExA)** 또는 **1-877-512-9357(QUEST)**번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.