



훌륭한 인생을 살기 위한 열쇠는 훌륭한 계획입니다

Health TALK



알고 계셨나요?

UnitedHealthcare Community Plan 회원 ID 카드를 myuhc.com/CommunityPlan에서 출력할 수 있습니다. 또한 이 회원 전용 포털에 들어가서 의료 제공자를 검색하고 회원 혜택에 대해 알아보고 건강 평가를 받는 등의 일을 할 수 있습니다. 지금 바로 myuhc.com/CommunityPlan에서 회원 가입하세요.



적절한 진료

의료이용도관리의 작동 방식

UnitedHealthcare Community Plan 의료이용도관리(UM)를 합니다. 모든 관리형 건강 플랜은 의료이용도관리를 합니다. 의료이용도관리는 회원들이 적절한 장소에서 적절한 시기에 적절한 진료를 받도록 하기 위한 조치입니다.

지침에 어긋난 듯한 진료 행위가 발생하면 의사가 보험 적용 요청을 전부 검토합니다. 진료와 서비스 그리고 회원 혜택을 토대로 승인 또는 거부 결정을 내립니다. 재정적 보상을 비롯한 여타 보상을 이유로 결정이 내려지는 일은 없습니다.

회원과 의사는 거부 결정에 대해 이의를 제기할 권리가 있습니다. 거부 서한에 이의 제기 방법이 기재되어 있습니다. 거부 서한을 받은 날로부터 30일 이내에 이의 제기 요청서를 제출해야 합니다.



질문이 있으세요? UM

직원에게 문의하실 수 있습니다.

1-888-980-8728 (TTY 711)

번호의 수신자 부담 전화를 이용하세요. 월요일부터 금요일까지 오전 7시 45분부터 오후 4시 30분까지 이용 가능합니다. 메시지를 남겨야 할 경우, 상담원이 다시 전화를 드립니다.



UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

Kina'ole

최상의 건강 관리 경험을 위한 팁

UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i (UHC)을 대표하여 저희 건강 플랜에 새로 회원으로 가입하신 분들을 환영합니다. 기존의 UHC 회원분들에게도 특별한 감사를 드립니다.

2015년 1월 1일부터 QUEST Integration이라고 하는 새로운 Medicaid 프로그램을 시작했습니다. QUEST Integration은 QUEST와 QExA를 하나로 합친 프로그램으로 여러 가지 혜택을 갖추었습니다. 새로 만든 UHC QUEST Integration 회원 안내책자를 읽어보시기 바랍니다. 이 책자가 프로그램을 이해하고 필요한 진료를 받기 위한 도움을 얻는 데 길잡이가 되어줄 것입니다. 이 회원 안내책자에 UHC 플랜을 최대한 활용하는 방법이 수록되어 있습니다.

UHC의 사명은 “더 건강한 삶을 영위하도록 돕는 것”입니다. 이런 취지에 맞는 하와이어로 선택한 단어가 “Kina'ole”입니다. Kina'ole는 처음부터 적절한 감정을 품고 적절한 이유를 위해 적절한 장소에서 적절한 시기에 적절한 방법으로 적절한 일을 한다는 뜻입니다. 하와이에 있는 200여 명의 전문 간호사, 사회사업가, 고객 서비스 대리점 직원 및 고객 지원 센터 직원들이 회원에게 최고 품질 서비스를 제공하기 위해 한 팀이 되어 일합니다.

저희의 목표는 회원에게 기억에 남을 만한 우수한 서비스만을 제공해드리는 것입니다. 최상의 건강 관리 경험을 누릴 수 있는 몇 가지 간단한 팁을 알려 드리겠습니다. 저희는 보건 의료 제공자들과 협력 하에 귀하의 건강을 지원합니다.

1. 주치의를 만나세요. 아직 주치의(PCP)를 정하지 못했다면, 회원서비스센터(Member Services)에 전화하세요. 주치의의 선택을 도와드릴 수 있습니다. 새로운 의사와 만나기 위한 병원 방문 예약을 하고 건강상의 필요에 대해 의사에게 설명하세요. 주치의를 정하려면 예약을 서두르실 것을 권합니다. 의사들은 일정이 바쁜 편이라 예약일이 많이 늦어질 수 있습니다. 또한 의사들은 새 환자보다 기존의 환자를 먼저 진료하는 경향이 있습니다.

2. 모범적인 건강 관리 소비자가 되세요. 병원 예약을 하고 나면 약속 시간보다 조금 일찍 병원에 도착할 준비를 하세요. 약속은 항상 지키도록 노력하세요. 사례 깊게 행동하고 예약 약속을 지킬 수 없다면 의사에게 먼저 알려주세요. 그럴 경우 의사는 보통 빠른 시일 안으로 예약일을 조정해줄 수 있습니다. 잘 모르는 진료 영역에 대해 궁금한 점이 있으면 의사에게 물어보세요. 본인의 건강 상태와 치료법을 반드시 확인하세요. 의사가 약을 처방해 줄 수 있습니다. 약을 받으면 의사의 지시대로 약을 복용하세요. 약 복용 후 부작용이 생기면 의사에게 알려주세요. 복용할 수 없는 특정 약이 있다면 의사에게 알려주세요.

3. 소통. 소통은 최상의 건강 관리를 받는 데 있어서 매우 중요한 요소입니다. 소통은 성공적인 파트너십의 열쇠입니다. 한 해에도 수많은 변화가 일어날 수 있습니다. 저희로서는 중요한 최신 건강 정보를 지속적으로 알려드리기 위해 연락 가능한 연락처 정보를 확보하는 것이 매우 중요합니다. 저희에게 알려주신 전화번호와 주소가 연락 가능한 정확한 정보입니까? 정확한 정보를 알려주시면 저희가 도움을 드리는 데 도움이 됩니다. 더욱 건강한 삶을 영위하시는 데 도움이 되도록 지속적으로 정보를 알려드리고 싶습니다.

저희는 귀하에게 필요한 진료를 받으실 수 있도록 돕는 조력자가 된 것에 자부심을 갖고 있습니다. UHC 리더십 팀과 저는 건강 관리 경험의 개선을 위한 회원 의견을 환영합니다.

Ronald Y. Fujimoto, D.O.

최고 의료 책임자

UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i



전화주세요. 질문이나 의견이

있으시면 UnitedHealthcare

Community Plan QUEST

Integration 회원 서비스 센터(운영 시간:

오전 7:45 - 오후 4:30, 월요일 - 금요일)에

수신자부담전화 **1-888-980-8728** 번호로

전화하십시오.

Lead Away!™

(납 퇴치!)

납 중독 예방 지원

UnitedHealthcare는 세서미 워크숍(Sesame Workshop)과의 협력 하에 납 퇴치!(Lead Away!) 프로그램을 만들었습니다. 이 프로그램은 납 중독 예방에 관한 정보를 가족에게 제공합니다. 온 가족에게 납을 멀리할 간단한 조치들을 반드시 숙지시키세요.

- 1. 먼지와 거리를 두세요.** 자녀에게 먼지투성이 물건을 만지지 말라고 주의를 주세요. 먼지와 대걸래에 정기적으로 물을 뿌리면 납을 멀리 하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 2. 현관에 신발을 벗고 들어오세요.** 현관에 신발을 벗어두면 집안에 납이 들어오지 못하게 하는 데 도움이 됩니다. 이것은 흙과 먼지를 멀리하는 쉬운 길입니다.
- 3. 먹기 전에 손을 씻으세요.** 자녀에게 비누와 따뜻한 물로 깨끗이 손 씻는 방법을 보여주세요. 자녀와 함께 20초 이상 손을 씻으세요. 깨끗이 문질러서 씻을 때까지 “반짝, 반짝, 작은 별” 노래를 부르며 한결 쉽습니다!

자녀의 체내에 납이 있는지 알아보는 데 혈액 검사가 도움이 될 수 있습니다. 필요한 경우 자녀가 치료를 받을 수 있는지 알아보는 것이 중요합니다. 가장 좋은 검사 시기가 언제인지 의사와 상의하세요. 보통 1세와 2세에 검사를 합니다.



납에 대해 알아보세요! 납에 대해 자세히 알아보려면 sesamestreet.org/lead를 방문하세요. Lead Away! 지갑 카드와 아이를 위한 특별 활동 내역을 다운로드 받으세요!



안전이 최우선

투약 안전에 대한 6가지 팁

- 1. 복용약에 대해 알아보세요:** 복용약의 이름과 부작용에 대해 알아보세요. 복용 이유에 대해 알아보세요. 복용 방법, 복용량, 복용 횟수를 알아보세요. 의사와 상의 없이 아무 약이나 복용하지 마세요. 자신에게 맞지 않는 약을 복용하지 마세요.
- 2. 약물 상호작용을 피하세요:** 현재 복용하고 있는 다른 약이나 보충제가 있다면 의사와 약사에게 알려세요. 항상 같은 약국에 처방전을 가져가거나 어느 약국에 가든 처방 기록을 볼 수 있는 체인점을 찾으세요.
- 3. 복용을 멈추지 마세요:** 약을 다 먹지 않았는데 약효가 나타날 수 있습니다. 그럴 경우에도 의사의 지시가 없는 한 계속 약을 복용하세요. 처방전대로 모두 복용해야 약효가 나타나는 약이 있습니다.
- 4. 경고에 유의하세요:** 약 복용 중 피해야 할 음식, 음료 또는 활동이 있는지 의사와 상의하세요.
- 5. 부작용에 주의하세요:** 부작용이 있는 약들이 많습니다. 부작용이 나타나면, 의사와 상의하세요.
- 6. 검사를 받으세요:** 어떤 약은 복용량을 모니터해야 합니다. 지금 복용하는 약이 정기적인 혈액 검사를 받아야 하는 약인지 의사와 상의하세요.



작성된 목록이 있습니다.

UnitedHealthcare는 선호하는 처방약 목록을 작성했습니다. 복용하는 약이 목록에 있는지 알아보세요. **1-888-980-8728 (TTY 711)** 수신자부담전화를 이용하거나 myuhc.com/CommunityPlan을 방문하세요.

건강 박사에게 물어보세요

문: 언제 우리 아이를 주치의에게 데려가야 하나요?

답: 제 시기에 자녀의 주치를 방문하여 어린이 정기건강검진을 하는 것이 중요합니다. 이러한 방문을 체크업 또는 EPSDT 방문이라고도 합니다. 연령에 따라 자녀의 정기건강검진을 하십시오.

- 3-5일
- 1개월
- 2개월
- 4개월
- 6개월
- 9개월
- 12개월
- 15개월
- 18개월
- 24개월

이후로는 어린 자녀나 십대 자녀를 매년 주치의에게 데리고 가십시오.

어린이 정기건강검진시, 자녀의 주치는 자녀의 성장과 발육 상태가 좋은지 확인할 것입니다. 자녀는 연령과 시기에 따라 받아야 하는 모든 검사와 백신을 받게 됩니다. 주치가 자녀의 건강에 대한 질문에 답해 드립니다.



바쁜 때를 피하십시오. 자녀가

체크업을 받을 때가 되었다면,

오늘 전화로 검진예약을 하십시오. 자녀의 주치는 자녀의 회원 ID 카드에 나와 있습니다. 소아과 병원이 매우 바빠지는 여름까지 기다리지 마십시오. 예약 방문시 작성해야 하는 모든 학교, 스포츠 또는 캠프 양식을 지참하십시오.



검사 시기

펩 테스트(Pap test)는 자궁경부암의 초기 징후를 발견하는 검사법입니다. 자궁경부는 자궁에서 질로 연결되는 부위입니다. 펩 테스트는 자궁경부의 표면에서 세포를 살짝 긁어내는 검사입니다. 그렇게 긁어낸 자궁경부세포를 현미경으로 들여다 봅니다. 펩 테스트를 통하여 암세포로 바뀌기 전 비정상 세포를 찾아낼 수 있습니다. 조기에 발견해서 치료하면 치료 효과가 매우 좋습니다.

21 - 65세 여성 대부분이 3년마다 펩 테스트를 받아야 합니다. 더 자주 검사를 받아야 하는 여성이 일부 있습니다. 또한 자궁경부암을 유발할 수 있는 바이러스인 HPV 검사까지 받아야 하는 여성도 있습니다.



때가 되었나요? 올해 펩 테스트를 받아야 하는지 부인과 의료 제공자에게 물어보세요.

새로운 의료 제공자를 찾아야 하나요? **myuhc.**

com/CommunityPlan에서 의료 제공자 명단을 검색하세요. 아니면 회원서비스센터의 수신자부담전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번으로 전화하세요.

알고 계세요...?

660만 명의 아동이 건초열에 걸립니다. 이는 미국 아동의 약 9 퍼센트에 해당하는 숫자입니다. 건초열을 다른 말로 계절성 알레르기라고 합니다.

재채기의 계절

봄철은 알레르기의 계절입니다.

아이가 봄에 감기에 잘 걸립니까? 아이의 천식이 여름에 더 심해집니까? 아이가 건초열이라고 하는 계절성 알레르기를 앓는 것일 수 있습니다. 계절성 알레르기는 다음과 같은 증상을 유발합니다:

- 재채기
- 콧물
- 코나 목이 간지러움
- 기침
- 가쁜 숨 또는 천식 악화
- 눈이 충혈되거나 가렵거나 눈물이 고임

공중에 떠다니는 꽃가루와 곰팡이가 계절성 알레르기를 유발합니다. 식물과 나무의 종류마다 꽃가루와 곰팡이를 전파하는 시기가 다릅니다. 특정 종류의 꽃가루와 곰팡이에만 알레르기 반응을 보이는 아이가 있습니다. 그리고 알레르기 유발 인자에 대한 반응이 아이마다 다를 수 있습니다. 그렇기 때문에 5월이 되면 눈이 가려운 아이가 있는가 하면 7월에 재채기를 많이 하는 아이가 있습니다. 아이가 계절성 알레르기를 앓고 있다고 의심되면, 아이의 의료 제공자에게 상담을 받으세요.



자세히 알아보세요. 알레르기를 비롯해 아이들의 건강 토픽에 대해 자세히 알아보시려면, KidsHealth.org를 방문하세요.

하와이의 전반적인 건강 순위

하와이에 축하할 일이 생겼습니다! 하와이 주는 매년 건강 평가를 받아 왔습니다. 하와이가 다시 한 번 해냈습니다(Hana Hou). 2년 연속입니다! 하와이가 미국에서 가장 건강한 주로 선정되었습니다. 하와이는 전반적인 건강에서 미국 1위 주입니다.

미국 건강수준 순위평가(America's Health Rankings)는 미국건강재단(United Health Foundation)의 후원을 받는 단체입니다. 지난 25년간 미국 건강수준 순위평가는 매년 미국 각 주에 대한 건강수준 순위를 평가해왔습니다. 하와이는 미국에서 가장 건강한 상위 6개 주에 항상 포함되었습니다.

하와이는 화창한 날씨, 부드러운 미풍, 아름다운 절경으로 유명한 주입니다. 또한 건강이 주 문화의 한 부분을 차지하는 곳이기도 합니다. 하와이 주민들은 일년 내내 야외에서 많은 시간을 보내지만 주민들의 건강을 돌보는 많은 능력 있는 건강 관리 전문가들과 훌륭한 민간, 비영리 및 정부 의료 기관들을 보유하고 있습니다.

그러니 염려 말고 부지런히 활동하고 잘 드세요. 운동을 많이 하세요. 가족 및 친구들과 즐거운 시간을 보내세요. 세상에서 가장 건강한 장소 중 한 곳에서 삶을 즐기세요!



알고 계세요?

후무후무누누쿠아푸아(Humuhumunukunukuapua'a)는 하와이 주의 공식 물고기입니다. 한때 1985년부터 1990년까지 주 공식 물고기였던 적이 있습니다. 그 후 오랜 세월 하와이 주의 공식 물고기는 없었습니다. 그런데 2006년 후무후무누누쿠아푸아가 다시 한 번 하와이 주 물고기로 지정되었습니다.



약 통신 판매

90일분 약을 구매할 때 시간을 절약할 수 있는 방법이 있다는 것을 아세요? 통신 판매는 쉽습니다. 집으로 약을 배송해드립니다. 약을 사러 운전을 하거나 교통편을 알아볼 필요가 없습니다. 심지어 저희 측에서 의사로부터 팩스나 우편으로 처방전을 받아볼 수도 있습니다.



질문이 있으세요? 수신자부담전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호로 전화주세요.



뇌졸중인가요?

뇌졸중의 징후를 알아두세요.

뇌혈관이 터지거나 막히면 뇌졸중이 발생합니다. 뇌의 어떤 부위가 영향을 받으며 치료가 시작되기 전까지 얼마나 오래 병이 진행되었는지에 따라서 뇌졸중 생존자는 경미한 수준에서 중증 수준까지의 장애를 앓게 될 수 있습니다.

뇌졸중 증상을 알아두면 빠른 의료적 지원을 받는 데 도움이 될 수 있습니다. 다음과 같은 갑작스러운 증상이 나타날 수 있습니다:

- 얼굴, 팔 또는 다리의 무감각 또는 약해짐
- 의식 장애, 언어 능력이나 이해력에 불편이 생김
- 한 쪽 눈 또는 양쪽 눈의 시력 변화
- 보행이나 균형 유지에 불편이 생김
- 심한 두통
- 물체가 둘로 보이는 증상, 줄음, 메스꺼움 또는 구토

다음 세 가지 간단한 행위를 시켜보면 뇌졸중 증상이 맞는지 확인할 수 있습니다. 뇌졸중 증상이 나타나면 다음 행위를 할 수 없습니다:

1. 미소
2. 두 팔 올리기
3. 간단한 문장을 일관성 있게 말하기



빠르게 대처하세요. 뇌졸중 가능성의 첫 징후가 나타나면 **911**에 전화하세요. 빠른 치료가 정말 중요합니다.

건강에 좋은 레시피

군침이 도는 오븐에서 튀긴 생선

“튀김” 요리는 “건강” 과 어울리는 조합이 아닌 것 같아요, 그렇죠? 여기에 건강한 식재료로 만든 “튀김” 음식이 있습니다. 이 레시피로 생선 요리를 해보세요.

식재료:

생선살 2 파운드	마늘 1 티스푼, 생으로 다진 것	콘플레이크 ½ 컵
레몬즙 1 T, 생즙	흰 후추 ¼ 티스푼, 간 것	식물성 기름 1 T(생선 구이에 기름칠하는 용도로 사용)
무지방 우유 또는 1% 버터밀크 ¼ 컵	소금 ¼ 티스푼	레몬 1개, 생 것, V자 모양으로 자른 것
고추 소스 2 방울	양파 가루 ¼ 티스푼	
	으깬 것이나 빵가루로 된	

조리:

오븐을 475도로 예열하세요. 생선살에 레몬즙을 문지르고 툭툭 두드려서 물기를 털어내세요. 우유, 고추 소스 및 마늘을 섞으세요. 후추, 소금 및 양파 가루를 으깬 콘플레이크와 섞고 접시 위에 올려 놓으세요. 생선살을 우유에 잠깐 담갔다 꺼내세요. 생선살 양면에 으깬 조미 가루를 뿌리세요. 생선 양면에 바른 가루들이 잘 달라붙을 때까지 잠깐 두세요. 기름을 살짝 바른 얇은 베이킹용 판에 정렬해서 놓으세요. 오븐 중간 선반에서 뒤집지 말고 20분간 구우세요. 6 조각으로 자르세요. 신선한 레몬과 함께 접시에 담아 내놓으세요.

1인분 양: 1 조각

수량: 6인분

영양 정보:

칼로리 183; 지방 2 g; 포화 지방 1 g;
콜레스테롤 80 mg; 나트륨 325 mg



넘어지지 않게 조심하세요

질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention)에 따르면, 매년 65세 이상 노인 3명 중 1명 이상이 넘어진다고 합니다. 넘어지지 않기 위한 몇 가지 팁을 알려드립니다:

- **의사와 상담하세요.** 의사가 약 때문에 어지럽거나 졸린 증상이 나타나는 것인지 검사해드릴 수 있습니다.
- **규칙적으로 운동하세요.** 활동을 하면 건강을 지키고 균형감이 개선될 수 있습니다.
- **매년 시력 검사를 받으세요.** 시력에 맞는 안경이나 콘택트렌즈를 처방 받아 착용하세요.
- **빠 건강에 좋은 음식을 드세요.** 유제품과 녹색 채소로부터 칼슘과 비타민 D를 충분히 섭취하세요.
- **집에 두면 위험한 물질을 치우세요.** 작은 깔개와 어질러진 물건에 걸려 넘어질 수 있습니다.
- **조명을 켜세요.** 조명이 어두우면 걸려 넘어질 위험이 있는 물건이 잘 안 보일 수 있습니다.
- **계단과 복도에 난간을 설치하세요.** 욕조와 화장실 옆에 손잡이 막대를 설치하세요.



솔직하게 이야기하세요. 넘어진 일이 있었다면 다치지 않았더라도 의료 제공자에게 솔직히 말씀하세요. 어지럽거나 비틀거리는 느낌이 들면 의료 제공자에게 알려주세요. 주치의가 낙상 방지를 위한 도움을 줄 수 있습니다.

정보 코너

Member Services(회원 서비스) 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 전화번호(무료).
1-888-980-8728 (TTY 711)

NurseLine(간호사 상담전화) 간호사로부터 주 7일, 하루 24시간 건강 관련 조언을 듣는 전화번호(무료).
1-888-980-8728 (TTY 711)

Healthy First Steps 임신과 육아에 관한 지원.
1-888-980-8728 (TTY 711)

Twitter Pregnant Care(UHC 임산부 관리 트윗) 유용한 팁, 임산부에게 예상되는 일에 대한 정보, 그리고 임산부가 기억해야 할 중요한 사항을 알려드립니다.
@UHPregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

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 전화번호).
1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

Hawai'i Tobacco Quitline(하와이 금연 상담 전화 서비스) 무료로 금연 상담을 받을 수 있습니다(무료 전화번호).
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

H-KISS 0-5세 유아를 위한 무료 정보와 진료 의뢰(referral)를 받으세요. 자녀의 학습과 성장에 대한 고민이나 궁금한 점에 대해 상담을 받으세요(수신자 부담 전화).
1-800-235-5477

WIC(여성 및 영유아 프로그램) 여성 및 영유아를 위한 무료 건강 및 음식 보조 프로그램에 대한 수혜 자격이 있는지 알아 보십시오(무료 전화번호).
1-808-586-8175 (오아후)
1-888-820-6425 (인근 제도에서 사용가능한 무료 전화번호)
health.hawaii.gov/wic

여러분의 언어로 도와 드립니다

This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket aglaon ti napateg nga inpormasyon manipud ti UnitedHealthcare Community Plan. Daytoy a dokumento ket addaan kopya ti Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) ken Korean, ket mabalinmo ti dumawat ti kopya daytoy. No masapul mo daytoy ti sabali pay a pagsasao, mabalin mo a dawaten nga ibasa da kenka ti uray anya a pagsasao. Awan ti mabayadan. Maipaay mi pay ti **dadakkel a printa** ti braille, sign language ken audio. Umawag ka kadakami toll-free iti numero a **1-888-980-8728. (TTY 711)**

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文(繁體)版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本，您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。(聽障專線 [TTY] 711)。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공해드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화하십시오. (TTY 711).