



# HealthTALK

2020년 여름호



## 이 뉴스레터를 쉽게 이해하실 수 있나요?

의견이나 제안 사항은 [communityplanhi@uhc.com](mailto:communityplanhi@uhc.com) 으로 보내주세요. 귀하를 의견을 듣고 싶습니다!



istock.com: Алексей Белозерский


## 녹색 엄지 손가락.

원예 활동은 스트레스와 불안감 해소에 도움이 됩니다.

최근 Gallup 조사에 따르면 미국인의 55%가 일상 생활에서 스트레스를 받는다고 합니다. 스트레스를 받고 있다면 원예 활동을 고려해 보세요. “원예 요법”이라고도 하는 원예 활동을 통해 다음과 같은 효과를 얻을 수 있습니다.

- 스트레스와 불안 증상을 줄일 수 있습니다.
- 긍정적인 생각에 집중할 수 있습니다.
- 주의력을 향상시킬 수 있습니다.

외부 정원에 사용할 공간이 없다면 실내용 화분을 사용해도 됩니다. 바질, 쪽파 또는 민트와 같이 기르기 쉬운 허브로 시작해 보십시오. 기른 식물을 요리에 사용해 보십시오!

 **스트레스를 해소하세요.** 행동 건강 혜택에 대한 자세한 내용을 알아보려면, 수신자 부담 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**를 통해 회원 서비스로 문의하십시오.

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

## 음료 섭취.

건강 유지에는 수분 공급이 필수입니다. 여름에 특히 주의해야 하는데, 더운 날씨에는 더 쉽게 탈수증이 올 수 있기 때문입니다. 탈수증은 열탈진 및 열사병과 같은 심각한 상태로 이어질 수 있습니다.

수분을 공급하는 가장 좋은 방법은 물을 마시는 것입니다. 그냥 물을 마시는 것을 좋아하지 않는다면 레몬이나 라임 조각을 넣거나 신선 또는 냉동 딸기와 같은 과일을 첨가해 보십시오. 수박이나 오이와 같이 수분 함량이 높은 신선한 과일과 채소를 섭취하는 것도 수분 섭취에 좋은 방법입니다.

일반 사람들은 매일 약 8잔의 물을 마셔야 합니다. 그러나 개인마다 섭취해야 하는 물의 양은 다릅니다. 갈증을 느낄 때마다 마시십시오.

## 미묘한 변화.

### 피부암을 발견하는 방법.

미국에서 가장 흔한 암이 피부암이라는 사실을 알고 계십니까? 피부색에 관계 없이 모든 사람이 걸릴 수 있습니다. 좋은 소식은 조기에 발견하는 경우에 거의 모든 피부암을 치료할 수 있다는 사실입니다.

어떤 것을 중심으로 관찰해야 하는지 알아야 합니다. 피부에서 점이 변형되거나 바뀌거나 피부에 새로운 반점이 생긴다면 ABCDE를 기억하십시오.

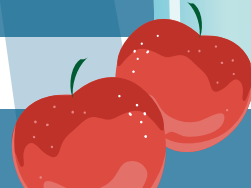
- A. Asymmetry(비대칭):** 절반이 다른 절반과 맞지 않습니다.
- B. Border(경계선):** 경계선이 고르지 않거나, 들쭉날쭉하거나, 확실하게 구분되지 않습니다.
- C. Color(색깔):** 서로 다른 부위에 갈색, 황갈색, 빨간색 또는 검정색과 같은 다양한 색깔이 나타납니다.
- D. Diameter(직경):** 가로로 ¼인치 이상 커집니다.
- E. Evolution(변화):** 크기, 모양, 색상, 높이 또는 기타 특성이 변합니다.

피부를 보호하고 피부암 발병 위험을 줄이는 간단한 방법은 외출시 자외선 차단제를 바르는 것입니다. 넓은 스펙트럼을 가지고, 방수 기능이 있고, SPF(sun protection factor)가 30 이상인 제품을 사용하십시오. 2시간마다 다시 바르십시오. 자외선 차단제는 태양의 암 유발 자외선(UV) 광선으로부터 피부를 보호합니다.

**전문가에게 문의하십시오.** 이러한 미묘한 피부 변화를 발견한 경우에는 검진을 받아야 합니다. 주치의(PCP)가 전문의에게 귀하의 진료를 의뢰할 수 있습니다. 귀하의 혜택에 대한 자세한 내용을 알아보려면, 언제든지 수신자 부담 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**을 통해 회원 서비스로 문의하십시오. 또는, 웹 사이트 **myuhc.com/CommunityPlan**을 방문하십시오.



iStock.com: diane555, paci77



# 현명한 음식 선택.

## 혈당을 관리하십시오.

미국 당뇨병 협회(American Diabetes Association)에 따르면 당뇨병 진단을 받은 사람들이 가장 많이 묻는 질문은 “어떤 것을 먹어도 되나요?”입니다. 당뇨병 식단에서는 설탕이 첨가된 음식을 제한하거나 피해야 합니다. 이렇게 하면 혈당 유지에 도움이 됩니다.

음식에 함유된 설탕의 양을 알 수 있다면 혈당 수치의 조절에 도움이 될 수 있습니다. 미국 심장 협회(American Heart Association)는 남성의 경우 하루 36g(9 티스푼) 이하의

설탕을 섭취하도록 권장합니다. 여성의 경우 하루 24g(6 티스푼)을 초과해서는 안 됩니다.

섭취하는 탄수화물의 양과 종류도 혈당 수치에 큰 영향을 미칩니다. 질병 통제 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention)는 일반 남성의 경우 식사 당 60-75g의 탄수화물을, 여성의 경우 식사 당 45-60g의 탄수화물을 섭취하도록 권장합니다.

### 실생활에 어떻게 적용할 수 있나요?

#### 5.3온스 무지방 그리스 요구르트

설탕 4g(1 티스푼)



탄수화물 6g



▲ = 1 그램 설탕    ■ = 1 그램 탄수화물

#### 브로콜리 1컵

설탕 1.5g(1/3 티스푼)



탄수화물 6g



#### 8 온스 사과 주스

설탕 28g(7 티스푼)



탄수화물 29g



#### 프레즐 스낵 사이즈 백 1개

설탕 1g(1/4 티스푼)



탄수화물 23g



#### 8 온스 V-8 주스

설탕 7g(1 3/4 티스푼)



탄수화물 9g



#### 오레오 쿠키 3개

설탕 15g(3 3/4 티스푼)



탄수화물 24g



#### 중간 크기 바나나 1개

설탕 14g(3 1/2 티스푼)



탄수화물 27g



**검사 결과에 대한 인식.** 당뇨병 환자는 A1c 혈액 검사를 위해 매년 2-4 회 의사의 검진을 받아야 합니다. 검사 결과는 백분율로 나옵니다. 백분율이 높을수록 혈당 수치가 높습니다. 어떤 A1c 수치가 나와야 합니까? 당뇨병이 있는 대부분의 성인의 경우 A1c를 7% 미만으로 유지하는 목표를 가져야 합니다. 당뇨병이 없는 성인의 경우 연례 검진에서 A1c 검사를 받습니다. 정상적인 A1c 수준은 5.7% 미만입니다.





iStock.com: FG Trade

# 운동 아이디어.

**피트니스 센터를 가야만 운동할 수 있는 것은 아닙니다.**

미국 성인 중 약 1/3만이 매주 권장량의 운동을 한다는 사실을 알고 계십니까? 운동 부족은 심장병과 같은 심각한 건강 문제와 관련됩니다.

다음과 같은 운동은 좁은 공간에서도 쉽게 할 수 있습니다.

- **윗몸 일으키기 및 팔 굽혀펴기 또는 런지, 스쿼트 및 계단 오르기**와 같이 **잘 알려진 운동**.
- **가벼운 역기 운동**. 웨이트가 없는 경우에는 들기 편한 물건을 사용하십시오. 감자 백 또는 물을 채운 플라스틱 병을 사용해도 됩니다.
- **요가**. 앉고 누울 수 있는 부드러운 매트만 있으면 됩니다. **healthtalkyoga.myuhc.com**에서 초보자를 위한 간단한 동작에 대해 알아보십시오.

**질문이 있습니까?** 귀하께 적절한 운동 계획을 주치의(PCP)와 상의하십시오. 새 PCP를 찾아야 합니까? 회원 서비스 수신자 부담 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 문의하십시오. 또는, 웹 사이트 **myuhc.com/CommunityPlan**을 방문하십시오.

## 리소스 코너.

**회원 서비스:** 의사를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 불만 사항을 알려줄 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호). **1-888-980-8728, TTY 711**

**웹 사이트:** 어느 곳에 있든지 서비스 공급자를 찾거나, 회원 핸드북을 읽거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다. **myuhc.com/CommunityPlan**

**NurseLine:** 24시간 연중 무휴로 간호사의 건강 상담을 받으십시오(수신자 부담 전화). **1-888-980-8728, TTY 711**

**Quit For Life®:** 금연을 위한 무료 서비스를 받으십시오. **quitnow.net**

**온라인 정보를 받고 싶습니까?** 회원 서비스에 전화해서 이메일 주소를 알려주십시오(수신자 부담 전화). **1-888-980-8728, TTY 711**



iStock.com: Dragonimages

# 온라인 방문 확인

## 회원 환영 편지

Medicaid 회원 귀하,

올 하반기에 하와이주는 새로운 연방 요구 사항을 충족하기 위해 온라인 방문 확인(Electronic Visit Verification, EVV)이라는 새로운 도구를 사용할 것입니다. 특정 가정 건강, 개인 지원 또는 간호 서비스를 받고 있는 경우, EVV는 간병인이 언제 이러한 서비스를 시작하고 종료하는지 확인할 수 있습니다. 이를 통해 Medicaid는 귀하께서 서비스를 받으실 수 있도록 해드리고 서비스에 대한 비용을 간병인에게 비용을 지불하게 됩니다.

EVV는 귀하와 간병인에게 무료로 제공됩니다.

EVV는 전문 간호, 물리 치료, 직업 치료, 언어 치료, 호흡기 치료, 사회 복지, 개인 지원 수준 I(Personal Assistance Level I, PA1), 개인 지원 수준 II(Personal Assistance Level II, PA2), 도우미 간호, 위탁 간호, 간호 - 개인 의무, 간호 - 위탁 간호 및 간호 - 도우미 간호에 적용됩니다.

간병인은 스마트폰에서 EVV 앱을 사용하게 됩니다.

- 간병인은 집에 도착해서 서비스를 시작할 때 EVV 앱을 사용하여 체크인합니다.
- 간병인은 서비스를 완료한 후에 EVV 앱을 사용하여 체크아웃합니다.

간병인이 스마트 폰을 사용할 수 없는 경우에도 시작 및 종료 시간을 기록하는 다른 방법으로 추가 정보가 전송될 것입니다.

자세한 내용은 [www.medquest.hawaii.gov/EVV](http://www.medquest.hawaii.gov/EVV) 를 방문해서 자주 묻는 질문(FAQ)을 읽어 보십시오.

EVV에 대한 궁금한 사항이 있는 경우에는 [EVV-MQD@dhs.hawaii.gov](mailto:EVV-MQD@dhs.hawaii.gov) 로 이메일을 보내거나 서비스 코디네이터와 상담할 수 있습니다.

감사합니다,

Jon Fujii

# COVID-19



## 코로나바이러스(COVID-19) 관련 UnitedHealthcare 중요 소식 알림

귀하의 건강과 안녕이 저희의 최우선 사항입니다. 이를 위해 코로나바이러스(COVID-19)에 대한 정보를 숙지해 두셨으면 합니다. 저희는 질병 통제 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에서 제공하는 최신 정보에 따라 업무를 진행하고 있습니다. 또한 저희는 주 정부 및 지역 공공 보건 부서와의 접촉을 유지하고 있습니다. 예방 조치, 보장 범위, 치료 및 지원에 대한 가장 최신의 정보와 지원 자원에 대해서는 [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://UHCCommunityPlan.com/covid-19) 을 참조하시기 바랍니다.

## COVID-19로부터 스스로를 지키는 방법은?

질병을 예방하는 가장 좋은 방법은 이 바이러스에 노출되는 것을 피하는 것입니다. 감기와 같은 다른 모든 잠재적인 질병을 예방하려면, 다음과 같은 예방 수칙을 잘 따르는 것이 중요합니다.

- 비누와 물로 20초 동안 손을 씻거나 비누와 물을 이용할 수 없는 경우 최소 60%의 알코올을 함유한 손 세정제를 사용하십시오.
- 자주 만지는 표면을 청소하고 소독하십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 기침 또는 재채기를 할 때는 티슈로 코와 입을 가리고, 사용한 티슈는 쓰레기통에 버리십시오.
- 건강 상태가 좋지 않아 보이는 사람들로부터 떨어져 있으십시오.
- 독감 예방 주사가 COVID-19를 막아주지는 못하지만, 독감을 예방하는 효과는 여전히 가지고 있습니다. 담당 주치의에게 연락하여 독감 예방 주사 예약을 잡으십시오.
- 건강 상태가 좋지 않은 사람과 함께 같은 컵 또는 같은 식기를 이용하지 마십시오.

### 최신 권고 사항에 대한 정보를 확인하세요.

- COVID-19에 대한 가장 최신의 정보는 CDC의 COVID-19 관련 웹페이지 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)를 참조하시기 바랍니다.



## 올바른 손 씻기 5단계

손 씻기는 자신과 가족의 건강을 지키는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. COVID-19 팬데믹 사태 동안, 손의 위생 상태를 유지하는 것은 바이러스가 전파되는 것을 막는 데 있어 특히 중요합니다.

손 씻기는 간편하면서도 병균의 전파를 막는 가장 효과적인 방법 중 하나입니다. 손이 깨끗해야 사람 간에 그리고 가정과 직장 및 아동 보호 시설과 병원에 이르는 전체 지역 사회로 병균이 전파되는 것을 막을 수 있습니다.

### 손을 씻을 때마다 매번 다음 다섯 단계를 지켜 주십시오

1. 깨끗한 흐르는 물(따뜻한 물 또는 차가운 물)로 손을 적신 후, 물을 잠그고, 비누를 묻힙니다.
2. 비누로 양 손을 문질러서 거품을 냅니다. 손등과 손가락 사이, 손톱 밑을 문질러 거품을 냅니다.
3. 최소 20초 동안 손을 문지릅니다. 시간을 어떻게 재냐고요? “생일 축하” 노래를 처음부터 끝까지 두 번 허밍합니다.
4. 깨끗하고 흐르는 물에 손을 잘 헹구어냅니다.
5. 깨끗한 수건 또는 핸드 드라이어로 손을 말립니다.

규칙적인 손 씻기에 대한 더 자세한 정보는 [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing)을 참조하시기 바랍니다.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728, TTY 711.**

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare  
Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130

**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

**1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.



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

(Cantonese) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**)。

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : **711**).

(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: **711**).

(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: **711**).

(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: **711**).

(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、**1-888-980-8728**に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出て下さい。(TTY: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電**1-888-980-8728**，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipan kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṃean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok nan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono kake. (TTY **711**).

(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: **711**).

(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos qué idioma habla. (TTY: **711**).

(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: **711**)

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: **711**).

(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: **711**).

(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).