



Health Talk



Karim Dreyer via Getty Images

2021년 봄호

United
Healthcare®
Community Plan

알고 계셨나요?

예방 접종은 아이들에게 안전합니다. 수많은 연구에서 백신과 자폐증 사이에 연관성이 없는 사실이 밝혀졌습니다.

iStock.com/fpm



책임 의식

서비스 제공자와 만날 준비를 하세요

서비스 제공자 연례 건강 검진을 준비한다면 이것을 최대한 활용할 수 있을 것입니다. 다음은 건강 관리를 위한 3가지 방법입니다.

1. 떠나기 전에 방문에서 얻고 싶은 것이 무엇인지 생각해 보십시오. 가장 도움이 필요한 세 가지 사항에 집중하십시오.
2. 귀하께서 복용하시는 약이나 비타민을 서비스 제공자에게 정기적으로 알려주십시오. 작성한 목록을 지참하십시오. 또는 약물을 직접 가지고 오십시오.
3. 진찰한 다른 서비스 제공자에 대한 사항을 귀하의 서비스 제공자에게 알려주십시오. 여기에는 행동 건강 서비스 제공자를 포함시켜야 합니다. 그들이 처방한 요법에 대해 알려주십시오. 검사 결과 사본을 가져오십시오.

당신은 혼자가 아닙니다

미국 성인 1,700만 명 이상이 우울증을 앓고 있다는 사실을 알고 계셨습니까? 그리고 여성은 남성보다 우울증에 걸릴 확률이 약 2배 높습니다. 행동 건강 혜택에 대한 자세한 내용을 알아보려면, myuhc.com/CommunityPlan을 방문하십시오.

Shutterstock/LightField Studios



산책

매일 산책을 나가는 것은 전반적인 건강을 향상시키는 간편한 방법입니다. 운동을 하면 심장병 및 당뇨병과 같은 만성 질환의 위험이 줄어듭니다. 신선한 공기를 머시면서 자연 속을 거니는 것도 정신 건강을 개선하는 것으로 나타났습니다.



Shutterstock/nd3000



올바른 치료

이용도 관리(UM)를 통해 필요할 때 올바른 치료와 서비스를 받을 수 있습니다.

저희 UM 직원은 귀하의 서비스 제공자가 요청하는 서비스를 검토해 드립니다. 서비스 제공자가 요청한 치료 및 서비스를 임상 지침과 비교합니다. 또한 요청되는 사항을 귀하의 혜택과 비교합니다.

치료가 귀하의 혜택에서 보장되지 않거나 지침을 충족하지 않는 경우에 거부될 수 있습니다. 저희는 서비스를 거부하거나 축소된 치료를 승인한 것에 대해 제공자 또는 직원에게 비용을 지불하거나 보상하지 않습니다. 치료가 거부된 경우 귀하와 귀하의 서비스 제공자는 이의를 제기할 권리가 있습니다. 이의를 제기하는 방법은 거부 서신에 설명되어 있습니다.



질문이 있습니까? 회원 ID 카드 뒷면에 있는 전화 번호를 통해 회원 서비스에

전화하십시오(수신자 부담 전화). 필요한 경우에 TDD/TTY 서비스 및 언어 지원이 제공됩니다.

소중한 회원

건강 관리를 돕는 자발적 프로그램

UnitedHealthcare Community Plan은 건강 유지에 도움이 되는 프로그램과 서비스를 제공합니다. 또한, 질병 및 기타 간호 요구를 잘 관리할 수 있는 서비스도 갖추고 있습니다. 이는 귀하의 건강 관리를 돕는 당사 프로그램의 일환입니다. 여기에는 다음 사항이 포함될 수 있습니다.

- 건강 교육 및 알림
- 출산 지원 및 교육
- 약물 남용 장애 지원
- 복잡한 건강 요구에 도움이 되는 프로그램(서비스 코디네이터가 서비스 제공자 및 기타 외부 기관과 협력)

이 프로그램은 자발적입니다. 보장 혜택으로 제공됩니다. 귀하께서는 언제든지 프로그램을 중단하기로 선택하실 수 있습니다.



건강하세요. myuhc.com/CommunityPlan을 방문해서 귀하께 제공되는 혜택, 프로그램 및 서비스와 네트워크 제공자에 대한 자세한 내용을 알아보십시오. 저희 케이스 관리 프로그램으로 전환하시려면 회원 ID 카드의 뒷면에 있는 회원 서비스 수신자 부담 전화로 문의하십시오.



처방약 혜택에 대해 알아보십시오

myuhc.com/CommunityPlan을 방문해서 약물 혜택에 대해 알아보십시오. 다음에 대한 정보가 제공됩니다.

- 보장되는 약물. 보장되는 약물 목록이 있습니다. 브랜드 이름 약물 대신 제네릭 약물을 사용해야 할 수도 있습니다.
- 처방약을 리필 받을 수 있는 곳. 인근에서 귀하의 플랜을 받는 약국을 찾을 수 있습니다. 우편을 통해 특정 약물을 받을 수도 있습니다.
- 적용될 수 있는 규칙. 일부 약물은 특정 케이스에만 보장될 수 있습니다. 예를 들어, 다른 약물을 먼저 시도해야 할 수도 있습니다. (이것을 단계 요법이라고 합니다.) 또는, 약물을 사용하기 위해 UnitedHealthcare의 승인이 필요할 수 있습니다. (이것을 사전 승인이라고 합니다.) 특정 약물은 받을 수 있는 양이 제한될 수 있습니다.
- 부과되는 비용. 처방약에 대한 자기 부담금이 없습니다.



찾아보십시오. myuhc.com/CommunityPlan에서 처방약 혜택에 대한 정보를 찾아보십시오. 또는, 회원 ID 카드 뒷면에 있는 전화 번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오(수신자 부담 전화).

퇴원 후 관리

병원에서 퇴원한 후 해야 할 일

병원이나 응급실(ER)에서 퇴원하기 전에 퇴원 후 지침을 받는 것이 중요합니다. 요구 사항에 대해 이해하셔야 합니다. 이해하지 못하시는 사항이 있다면 질문하십시오. 믿을 수 있는 사람에게 지시 사항을 잘 듣고 귀하께서 택으로 돌아가신 후 하셔야 할 사항이 무엇인지 이해하도록 부탁하실 수 있습니다.

병원에서 퇴원하신 직후에 주치의와 예약을 잡으십시오. 퇴원 후 지시 사항과 약물을 주치의에게 알려주십시오. 적절한 후속 조치를 하면 병원이나 응급실을 다시 찾지 않으셔도 될 것입니다.

iStock.com/FG Trade



귀하의 건강 파트너

주치의는 귀하의 건강 관리를 제공하거나 조정합니다. 건강 검진, 예방 접종 및 중요 검사를 위해 주치의와 만나셔야 합니다.

주치의와 편안한 대화를 나누고 싶으실 것입니다. 귀하께 적합한 사무실 위치와 근무 시간을 제공하는 주치의가 필요합니다. 귀하의 언어를 구사하거나 귀하의 문화를 이해하는 주치의를 원하실 수 있습니다. 남성 또는 여성 주치의를 선호하실 수 있습니다. 귀하께 적합하지 않은 주치의를 언제든지 교체하실 수 있습니다.

10대 청소년의 건강 관리 필요 사항은 아동과 다릅니다. 10대 자녀의 의사를 성인 담당 의사로 전환해야 할 시점일 수 있습니다. 딸에게는 OB/GYN과 같은 여성 의료 서비스 제공자도 필요할 수 있습니다.

온라인 또는 전화를 통해 플랜 제공자에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다. 제공되는 정보는 다음과 같습니다.

- 주소와 전화 번호
- 자격
- 전문 분야
- 자격증
- 구사 언어
- 의과 대학 또는 소속
(정보는 전화로만 제공됨)



제공자를 선택하십시오. 새 제공자를 찾으려면 myuhc.com/CommunityPlan을 방문하십시오. 또는, 회원 ID 카드 뒷면에 있는 전화 번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오(수신자 부담 전화).

책자를 통해 얻을 수 있는 정보

회원 핸드북을 읽으셨습니까? 매우 좋은 정보 제공처입니다. 이 책자는 플랜 이용 방법에 대해 알려드립니다. 제공되는 내용은 다음과 같습니다.

- 회원권리와책임
- 귀하께 제공되는 혜택 및 서비스
- 귀하께 제공되지 않는 혜택 및 서비스(제외 사항)
- 건강 관리에 드는 비용
- 네트워크 소속 제공자에 대한 정보를 찾는 방법
- 약물 혜택이 적용되는 방법
- 거주지를 떠나 있을 때 진료가 필요한 경우 해야 할 일
- 네트워크 비소속 제공자로부터 진료를 받을 수 있는 시기와 방법
- 기본, 근무 시간 외, 행동 건강, 전문, 병원 및 응급 진료를 받는 장소, 시기 및 방법
- 개인 정보 보호 정책
- 청구서를 받은 경우에 해야 할 일
- 불만 사항을 알리거나 보험 혜택 결정에 이의를 제기하는 방법
- 통역사를 요청하거나 언어 또는 번역과 관련된 다른 도움을 받는 방법
- 새로운 치료 또는 기술에 대해 플랜 혜택이 결정되는 방법
- 사기 및 학대 신고 방법



모든 정보를 받으십시오. 웹 사이트

myuhc.com/CommunityPlan에서 회원 핸드북을

읽어보십시오. 또는, 인쇄본을 요청하시려면 회원 ID 카드 뒷면에 있는 전화 번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오(수신자 부담 전화).



iStock.com/RapidEye

어려운 금연

담배를 피우는 대부분의 사람들은 담배를 끊고 싶다고 말합니다. 실제로 성인 흡연자의 절반 이상이 지난 1년간 금연을 시도했다고 말합니다. 그러나, 금연에 성공한 사람은 7.5%에 불과했습니다.

처음 시도했을 때 담배를 끊을 수 없었다고 해서 낙담하지 마십시오. 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 조언을 구하면 완전히 금연할 수 있는 가능성이 높아집니다. 3분간 짧은 대화만 해도 결과가 달라질 수 있습니다.



할 수 있습니다. 금연을 포기하지 마세요. 오늘 서비스 제공자와 상담 약속을 잡으세요.



iStock.com/allisatarov

까다로운 식성 만족시키기

건강에 좋은 식단의 핵심은 과일과 채소를 많이 먹는 것이라고 알고 있을 것입니다. 그러나 채소의 맛을 좋아하지 않아서 먹지 않으려고 하는 아이도 있습니다. 그렇다면 어떻게 자녀가 필요한 비타민과 영양소를 모두 섭취할 수 있도록 할 수 있을까요?

까다로운 식성을 만족시키려면 조리된 어린이가 좋아하는 맥과 치즈에 브로콜리, 당근, 시금치 또는 완두콩을 추가해 보세요. 눈에 보이지 않도록 야채를 작게 자르십시오. 야채의 맛을 숨길 때 치즈 소스가 도움이 됩니다.

의료 형평성

문화적 데이터를 사용하고 보호하는 방법

저희는 귀하에 대한 문화적 데이터를 입수하게 됩니다. 이 데이터에는 인종, 민족성 및 구사하는 언어가 포함될 수 있습니다.

저희는 이러한 데이터를 이용해서 혜택을 거절하거나 제한하지 않습니다. 저희는 이 정보를 사용해서 다음 방법을 통해 서비스를 개선합니다. 이 데이터를 액세스하면 다음이 가능합니다.

- 다른 언어를 통해 지원합니다
- 보건 격차를 파악합니다
- 필요에 맞는 프로그램 만듭니다

UnitedHealthcare는 귀하의 문화적 데이터를 보호합니다. 데이터에 대한 접근은 이를 사용해야 하는 직원으로 제한됩니다. 저희 건물과 컴퓨터는 안전합니다. 컴퓨터 암호 및 기타 시스템 보호 기능을 통해 데이터를 안전하게 유지합니다. 당사가 귀하의 문화적 데이터를 보호하는 방법에 대한 자세한 내용을 알아보려면 uhc.com/about-us/rel-collection-and-use를 방문하십시오.



자세한 내용을 확인하십시오. 의료 형평성 프로그램에 대한 자세한 정보를 원하십니까? unitedhealthgroup.com/who-we-are/health-equity.html을 방문하십시오.



iStock.com/Drazen_

저희는 귀하의 모국어를 구사합니다

저희와 대화할 수 있도록 무료 서비스를 제공해 드립니다. 저희는 영어 이외의 다른 언어로 또는 큰 활자체로 정보를 제공할 수 있습니다. 통역사를 요청할 수 있습니다. 도움을 요청하시려면 회원 ID 카드 뒷면에 있는 전화 번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오(수신자 부담 전화).

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at the phone number on the back of your member ID card.

Mangipaay kami kadagiti libre nga serbisio tapno matulungan daka nga makikatungtong kadakami. Mabalindaka a patulodan ti impormasion iti sabali nga lenguahe nga haan nga Ingles wenno dakkel a naiyemprenta. Mabalín ka agkiddaw iti tagaipatarus. Tapno dumawat ti tulong, maidawat a tawagam ti numero ti telepono ti Serbisio Kadagiti Miembro nga toll-free ayan iti likud ti ID kardmo kas miembro.

我們提供免費服務，幫助您與我們溝通。我們可以寄送英文以外其他語言的資訊或大字體。您可以要求安排口譯員。如需協助，請撥打會員身分證背面的會員服務部免付費電話號碼。

Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo upang tulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Maaari kaming magpadala sa iyo ng impormasyon sa mga wikang hindi Ingles o sa malaking print. Maaari kang humiling ng interpreter. Para humingi ng tulong, pakitawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono sa likod ng iyong ID card ng miyembro.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí nhằm giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chúng tôi có thể gửi cho quý vị thông tin bằng các ngôn ngữ khác không phải là tiếng Anh hoặc bằng chữ in lớn. Quý vị có thể yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của bạn.



리소스 코너

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

웹 사이트: 어느 곳에 있든지 서비스 공급자를 찾거나, 혜택을 검토하거나, 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

Hāpai Mālama 프로그램: 진료 예약을 하고, 진료 방문을 위한 교통편을 마련하고, 커뮤니티 리소스와 연결될 수 있도록 도움을 받으십시오(수신자 부담 전화).
1-888-980-8728, TTY 711

전국 가정폭력긴급전화(National Domestic Violence Hotline): 24시간 연중 무휴로 지원, 리소스 및 조언을 받으십시오(수신자 부담 전화).
1-800-799-SAFE,
TTY 1-800-787-3224
thehotline.org



Shutterstock/Africa Studio



Shutterstock/hxdbzzy

COVID-19로부터 보호

UnitedHealthcare의 중요 메시지

저희는 귀하의 건강과 웰빙을 가장 중요하게 생각합니다. 그렇기 때문에 코로나 바이러스(COVID-19)에 대한 정보를 지속적으로 제공하고자 합니다. 저희는 질병 통제 예방 센터(CDC)의 최신 정보를 활용하고 있습니다. 또한 주 및 지역 공중 보건 부서와 연락하고 있습니다.

COVID-19로부터 어떻게 자신을 보호 할 수 있을까요?

질병을 예방하는 가장 좋은 방법은 바이러스에 노출되지 않도록 하는 것입니다. 독감과 같은 모든 잠재적인 질병의 경우와 마찬가지로, 다음과 같이 적절한 예방 수칙을 따라야 합니다.

- 비누와 물로 20초간 손씻기 또는 비누와 물을 사용할 수 없는 경우, 최소 60% 알코올이 함유된 알코올 기반 손 소독제를 사용하십시오.
- 아픈 사람과 컵이나 식기를 함께 사용하지 마십시오.
- 자주 만지는 표면을 청소하고 소독하십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때 휴지로 코와 입을 가리고 한 다음, 휴지는 쓰레기통에 버리십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 아플 수 있는 사람들에게서 멀리 떨어져 있으십시오.



최신 정보를 받아보세요. COVID-19 예방, 보장 혜택, 관리 및 지원에 대한 최신 정보 및 자료는 UHCCommunityPlan.com/covid-19를 방문하십시오.



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 jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan 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**).