



Health Talk

더 나은 건강을 위한 여정

Terry Viney/inYang



2023년 겨울호

United
Healthcare
Community Plan

새 소식

회원 서비스 팀이 도와드리겠습니다. 회원이 약을 복용하도록 저희가 도와드린 사연을 2페이지에서 읽어보십시오.



건강 + 웰빙

WIC란 무엇입니까?

가족 식사 지원

5세 미만의 영유아 또는 어린이를 양육하는 주 보호자입니까? 그렇다면 Women, Infants and Children(WIC) 프로그램의 도움을 받을 수 있습니다. 건강에 좋은 식품을 구매할 수 있도록 매월 수표, 바우처 또는 카드를 제공합니다. 이러한 식품에는 우유, 치즈, 달걀, 통곡물 및 땅콩 버터가 포함됩니다. 콩, 과일 및 야채 등도 구입할 수 있습니다.



health.hawaii.gov/wic를 방문하여 자세한 내용을 알아보고 지원 자격이 있는지 확인하십시오.



저녁 식사 시간. 캔 식품으로 수프를 만드십시오. 간단한 아이디어는 uhc.care/wintersoup를 참조하십시오.

UnitedHealthcare Community Plan
1132 Bishop Street, Suite 400
Honolulu, HI 96813

UNHC-068-HI-ABD-KOREAN
CSH123MD0003197_000

istock.com/Marat Musabirov, imagestock

일상 생활

일반의약품 혜택

약국에서 비용 절약

필수품의 가격이 올라가고 있습니다. 일반의약품(OTC)을 구입하십니까? 이 약물은 처방전 없이 구입할 수 있는 품목입니다. 여기에는 다음이 포함됩니다.

- 부비동 및 알레르기 약
- Tylenol, Advil 또는 아스피린과 같은 진통제
- 비타민
- 기침약
- 속쓰림약
- 구급 연고
- 피임약
- 금연에 도움이 되는 제품

귀하의 건강 보험을 통해 비용을 절약할 수 있습니다. OTC 의약품 비용을 절약하는 혜택이 있을 수 있습니다.



iStock.com/ozgurcankaya



오늘 절약하세요. 4페이지에 있는 수신자 부담 전화번호로 회원 서비스에 전화하여 OTC 의약품 혜택을 이용하는 방법을 알아보십시오.

회원 경험

도움의 손길

건강 보험에 문제가 있다면 저희가 도와드리겠습니다. 당뇨병을 앓고 있는 한 회원이 인슐린 펌프를 위한 약을 구하는 데 어려움을 겪고 있었습니다. 그래서 그녀는 회원 서비스에 전화를 했습니다.

회원 서비스는 의사 진료실 및 약국과 협력했습니다. 그들은 요청을 승인하는 데 필요한 정보를 얻었습니다. 회원은 약을 구할 수 있었습니다.

회원은 이러한 도움에 대해 깊은 감사를 표했습니다. 이제 그녀는 향후에 필요한 사항이 발생하면 케이스 매니저에게 연락할 수 있다는 사실을 알게 되었습니다. 회원 서비스가 제공하는 이러한 종류의 도움은 모든 회원이 이용할 수 있습니다.



필요할 때 요청하십시오. 4페이지에 있는 수신자 부담 전화번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오. 저희가 도와드립니다.





알고 계셨나요?

귀하의 혜택에는 검진 방문을 위한 교통 서비스가 포함될 수 있습니다. 4페이지에서 자세한 내용을 확인하십시오.

보장된 진료

진료를 받아야 합니까?

검사 및 백신으로 건강 유지

성인의 예방 진료가 중요합니다. 건강을 유지할 수 있습니다. 예방 진료에는 일반 검사와 백신이 포함됩니다. 다음은 귀하께서 받으실 수 있는 몇 가지 사항입니다.



혈압 검사

혈압을 조절하는 것이 중요합니다. 성인은 건강 검진을 받을 때마다 혈압을 측정해야 합니다.



당뇨병 검사

당뇨병이 있으면 다른 건강 문제가 발생할 수 있습니다. 과체중 또는 비만이 있는 40세에서 70세 사이의 성인은 검사를 받아야 합니다.



대장암 검사

45~75세 성인에게 대장암 검사를 권장합니다. 검사를 받는 방법에는 몇 가지가 있습니다. 여기에는 대장 내시경 또는 재택 검사가 포함됩니다.



인플루엔자(독감) 백신

모든 성인은 매년 독감 백신을 접종해야 합니다. 가을과 겨울에 제공됩니다. 이번 독감 시즌의 백신 접종은 아직 늦지 않았습니다.



COVID-19 백신

질병 통제 예방 센터(CDC)는 모든 사람이 COVID-19 백신 접종을 최신 상태로 유지하도록 권장합니다. 아직 COVID-19 백신을 접종하지 않았다면 2회 접종을 받아야 합니다. COVID-19 백신을 이미 접종한 경우 업데이트된 추가 접종을 받을 수 있습니다. 이러한 추가 접종은 최신 바이러스 변종으로부터 보호합니다. 추가 접종을 받으려면 최종 COVID-19 백신 접종 후 최소 2개월이 지나야 합니다. 또는 COVID-19에 걸린 후 3개월이 지나야 합니다.



파상풍, 디프테리아, 백일해(Tdap) 백신

Tdap 백신을 접종한 적이 없는 성인은 Tdap를 1회 접종해야 합니다. Tdap 접종을 한 성인은 10년마다 추가 접종을 받아야 합니다.



확인하십시오. 검진 준비에 도움이 되는 체크리스트가 제공됩니다.

adultwellnessvisit.myuhc.com을 방문하십시오.

회원 리소스

당신을 위한 연락처

저희는 귀하가 건강 플랜을 최대한 쉽게 이용할 수 있도록 돕고 싶습니다. 회원이 되면 다양한 서비스와 혜택을 누릴 수 있습니다.

회원 서비스: 질문과 우려 사항에 대한 도움을 받으십시오. 의료 기관 또는 긴급 치료 센터를 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: 저희 웹사이트는 귀하의 모든 건강 정보를 한 곳에 보관합니다. 어느 곳에 있는지 의료 기관을 찾거나, 혜택을 검토하거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.
myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare 앱: 이동 중에 건강 플랜 정보에 액세스하십시오. 귀하의 보장 범위 및 혜택을 확인하십시오. 가까운 네트워크 소속 제공자를 찾으십시오. 귀하의 회원 ID 카드를 확인하고 서비스 제공자 사무실로 가는 길을 찾는 것과 같은 다양한 작업을 할 수 있습니다.
App Store 또는 Google Play에서 다운로드하십시오

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

디지털 서비스: 이메일, 문자 메시지 및 디지털 파일에 등록하여 귀하의 건강 정보를 더욱 신속하게 받으십시오.
myuhc.com/communityplan/preference

Healthy First Steps®: 임신 기간에 지원을 받고 산전 및 태아 관리를 시기 적절하게 받으세요(무료).
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com



Hawai'i Tobacco Quitline: 금연을 원하는 하와이 주민을 위한 무료 서비스입니다. 온라인 또는 전화로 등록하세요(수신자 부담 전화).
1-800-784-8669, TTY 711
hawaiiquitline.org

Care Management: 이 프로그램은 만성 질환과 복잡한 요구 사항을 가진 회원을 위한 것입니다. 전화, 가정 방문, 건강 교육, 커뮤니티 리소스 소개, 예약 알림, 교통 지원 등을 받을 수 있습니다(수신자 부담 전화).
1-888-980-8728, TTY 711

교통편: 경우에 따라 치료 또는 검사를 위해 의료 교통편이 보장됩니다. 의사에게 검진 받으러 갈 방법이 없거나, 대중 교통이 없는 지역에 거주하거나, 질병으로 인해 대중 교통을 이용할 수 없는 경우, QUEST Integration Transportation Services ModivCare에 전화하십시오. 검진 예약 즉시 또는 최소 48시간 전에 ModivCare에 전화하십시오. 의사와의 모든 검진 예약은 월요일부터 목요일까지 오후 2시까지로 잡아야 합니다. 월요일 검진 예약에 대한 교통편 요청은 목요일 정오까지 해야 합니다.
1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133



UnitedHealthcare Community Plan은 관련 연방 시민권법을 준수하며, 다음을 이유로 사람들을 차별하거나, 배제하거나, 다르게 처우하지 않습니다.

- 인종
- 장애
- 나이
- 국적
- 피부색
- 성별(표현 또는 정체성)

UnitedHealthcare Community Plan은 효과적인 정보 교환을 위해 장애가 있는 사람들에게 다음과 같은 무상 지원과 서비스를 제공합니다.

- 유자격 수화 통화사
- 다른 형식(큰 활자체, 음성, 사용 가능한 전자 형식, 기타 형식)의 서면 정보

UnitedHealthcare Community Plan은 주요 구사 언어가 영어가 아닌 분들께 다음과 같은 무료 언어 서비스를 제공합니다.

- 유자격 통역사
- 다른 언어로 작성된 정보

이런 서비스가 필요한 경우, 무료 전화번호 **1-888-980-8728**, TTY **711**로 저희에게 연락하시기 바랍니다.

UnitedHealthcare Community Plan이 해당 서비스를 제공하지 않거나 어떤 방식으로든 차별 대우를 한다고 생각하시는 경우, 다음으로 불만을 제기하실 수 있습니다.

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
 P.O. Box 30608
 Salt Lake City, UT 84130
 이메일: UHC_Civil_Rights@uhc.com

또한 미국 보건 복지부(U.S. Department of Health and Human Services), 민권 담당국(Office for Civil Rights)의 민권국 불만제기 포털(Civil Rights Complaint Portal)(<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>)을 통해 전자적으로 불만을 제기하거나, 다음 주소나 전화번호로 우편이나 전화를 통해 불만을 제기할 수 있습니다.

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

전화: **1-800-368-1019**(TDD: **1-800-537-7697**)

불만제기 양식은 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>에서 다운로드할 수 있습니다.

(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).
(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ください。 (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 am ri-ukok eo ejjeļok wōņean. Kūrtok 1-888-980-8728 im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe 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).