



HealthTalk

더 나은 건강을 위한 여정



포함된 정보

연례 독감 예방접종을 받을 때입니다. 독감 예방접종 위치 찾기를 사용하여 어디에서 예방접종을 받을 수 있는지 알아보십시오. 자세한 내용은 2페이지를 참조하십시오.

Medicaid 갱신

보장을 잃지 마십시오

Medicaid 가입자는 매년 자신의 보장을 갱신해야 합니다. 이 과정을 “재결정”이라고 합니다. 귀하의 주에서 귀하에게 연락하여 언제 갱신해야 하는지 알려드릴 것입니다.

주에서 연락할 수 있는지 확인하십시오. 현재 주소, 이메일 및 전화번호가 등록되어 있는지 확인하십시오.

주에서 연락이 올 때 응답하는 것이 중요합니다. 그렇지 않으면 건강보험을 상실할 수 있습니다.



저희가 도와드리겠습니다
자세히 알아볼 수 있는 곳은
uhc.com/staycovered입니다.

독감 퇴치

연례 독감 예방접종을 받을 때입니다
매년 독감 예방접종을 받는 것은 중요한 일입니다. 연령이 6개월 이상인 모든 사람에게 권장됩니다. 예방접종이 중요한 이유 세 가지는 다음과 같습니다.

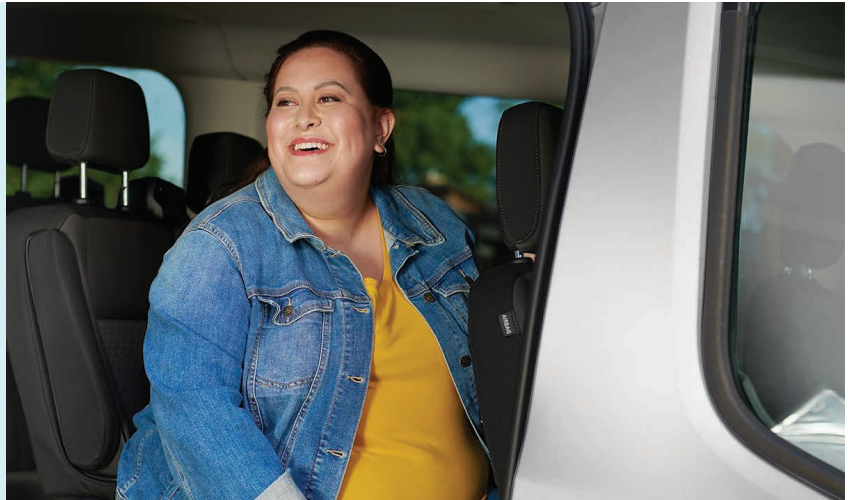
1. 독감에 걸리지 않도록 보호합니다.
2. 독감에 걸리더라도 증상이 심각해지지 않도록 해 줍니다.
3. 또한 가족들이 독감에 걸리지 않도록 보호합니다. 모든 사람이 독감 예방접종을 받으면 독감이 확산되는 것을 방지할 수 있습니다.



지금 독감 예방접종 받으십시오. 가입자가 지불하는 비용은 없습니다. 예약을 쉽게 할 수 있는 온라인 도구를 사용하세요. **myuhc.com/findflushot**을 방문하십시오.

가입자 핸드북은 매년 업데이트됩니다. **myuhc.com/communityplan**에서 볼 수 있습니다.

여기에는 개인정보 보호 관행 고지 및 차별 금지 고지가 포함됩니다. 또한 **uhc.com/privacy** 및 **uhc.com/legal**에서 온라인으로도 확인할 수 있습니다.



추가 혜택

진료 방문 교통편 이용하기

UnitedHealthcare® Community Plan의 적격 가입자인 경우, 자격이 되고 다른 방법이 없는 경우 무료로 보장되는 진료 예약 시 오가는 비용급 의료 교통편을 제공받을 수 있습니다.

즉, 귀하는 주치의(PCP) 방문, 출산 관리, 시력 및 행동 건강 서비스를 포함하여 보장되는 진료 예약에 교통편을 제공받을 수 있습니다.

교통편 이용을 계획하거나 자격이 있는지 확인하려면 **UnitedHealthcare® 앱**을 사용하거나 **myuhc.com/transportation**을 방문하십시오.

유방암 선별검사

유방암 선별검사는 몽우리와 같이 질병의 징후가 있기 전에 여성의 유방에 암이 있는지 확인하는 것을 의미합니다. 유방암 선별검사는 유방암을 예방할 수는 없지만, 치료가 더 용이할 때 조기에 발견하는데 도움이 될 수 있습니다. 40~74세 여성에게 선별검사를 권장합니다.¹ 어떤 유방암 선별검사가 귀하에게 적합한지, 언제 받아야 하는지에 대해 주치의와 상의하십시오.

금연은 가치가 있습니다

대부분의 사람들은 흡연이 위험하다는 것을 알고 있습니다. 그러나 미국에서 흡연이 매년 5건의 사망 중 약 1건을 야기한다는 사실을 알고 계셨습니까?²

좋은 소식은 금연이 건강을 개선하고, 12가지 유형의 암 위험을 낮추며, 수명을 10년 연장할 수 있다는 점입니다.³

금연은 어렵지만, 금연에 도움이 되는 도구와 지원을 받을 수 있습니다.

금연에 도움이 되는 팁:

- 금연 이유 목록을 작성합니다
- 금연 날짜를 선택하고 모든 친구와 가족에게 알립니다
- 담배와 라이터를 없앱니다
- 사람들에게 자신의 주변에서 흡연하지 말라고 요청합니다
- 패치 또는 껌과 같은 니코틴 대체제를 사용합니다

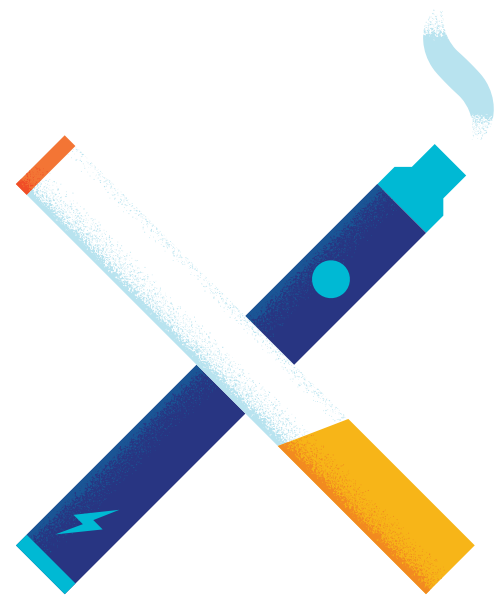
저희는 귀하의 금연 계획을 지원합니다. 상담원과 상의하려면

myuhc.com/communityplan 또는 **UHC 모바일 앱**에

로그인하거나 하와이 금연 전화상담 서비스

(Hawaii Tobacco Quit Line)에 무료 전화

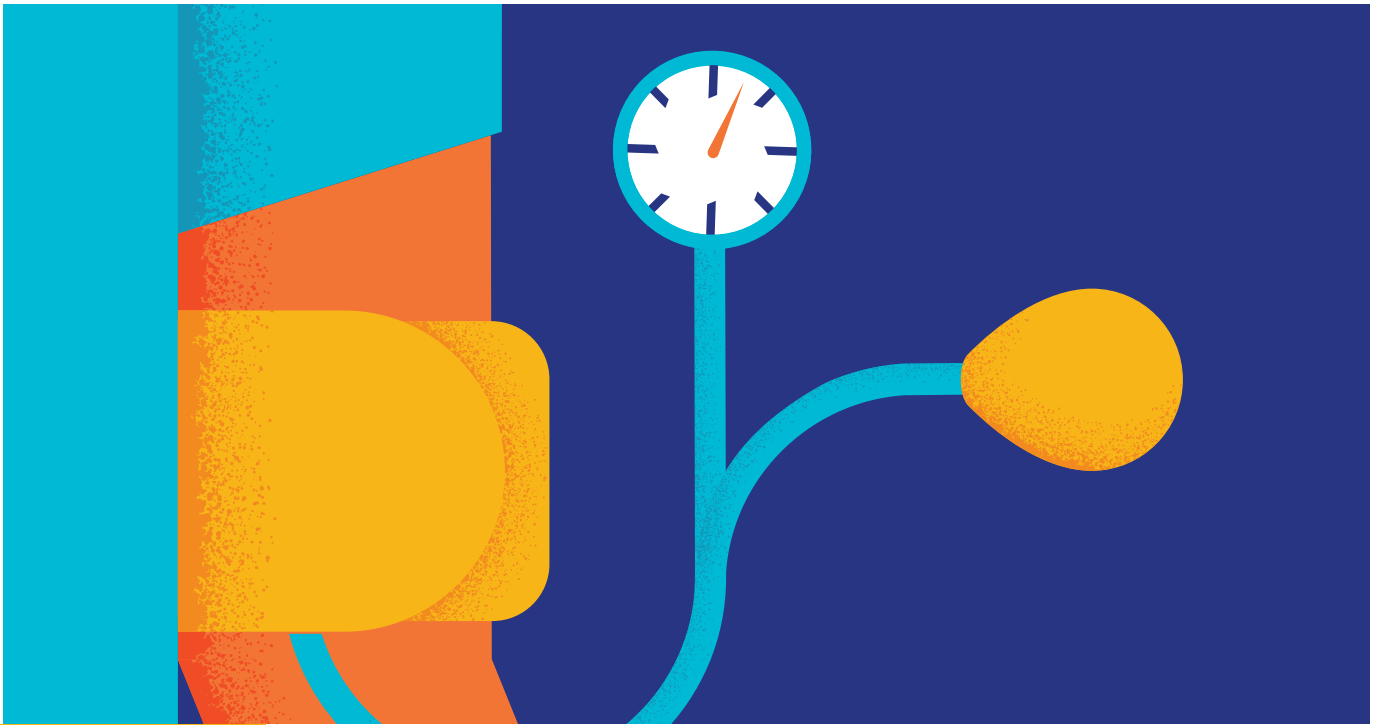
1-800-784-8669번으로 전화하십시오.



¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

³cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting



예방적 진료

혈압 조절

혈압은 혈액이 동맥 벽을 얼마나 강하게 밀어내는지입니다. 혈압은 하루 종일 오르고 내립니다. 그러나 자주 130/80 이상이 될 경우, 이는 고혈압을 앓고 있음을 의미할 수 있습니다.

이는 심장마비, 뇌졸중, 신장 문제, 심지어 시력 상실과 같은 문제를 야기할 수 있기에, 심각하게 고려해야 할 사항입니다. 혈압 수치를 알고 주치의(PCP)를 정기적으로 방문하는 것이 중요합니다. 함께 혈압을 확인할 계획을 세울 수 있습니다.

저희가 도와드리겠습니다

연중 무휴로 플랜에 접속

언제 어디서나 필요한 정보와 지원을 찾아보십시오.

UnitedHealthcare 앱:

App Store® 또는 Google Play™에서 다운로드하십시오.

가입자 웹사이트:

myuhc.com/communityplan

가입자 서비스부:

무료 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**, 오전 7:45 ~ 오후 4:30 하와이 표준시, 월요일~금요일입니다.

질문과 우려사항에 대한 도움을 받으십시오. 어떤 언어로든 의료 서비스 제공자를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 진료 예약에 도움을 받으십시오.

NurseLine: 무료 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**

연중무휴 24시간 무료로 간호사로부터 건강 상담을 받으십시오.

UHC Doctor Chat:

UHC Doctor Chat 앱을 다운로드하거나 **UHCDoctorChat.com**에서 자세한 내용을 확인하십시오.

UHC Doctor Chat 앱을 사용하여 불과 몇 초 만에 주치의(PCP)와 연락할 수 있습니다. 주치의(PCP)는 연중무휴 24시간 연락 가능하며, 중요한 사소한 모든 질문에 답변해 드릴 수 있습니다.

하와이 금연 전화 상담:

무료 전화 **1-800-784-8669**

무료로 금연에 대해 도움을 받으십시오.

교통편:

무료 전화 **1-866-475-5746**,

TTY **1-866-288-3133**

의료 방문에 대해 왕복 교통편을 제공받을 수 있습니다. 교통편을 예약하려면, 예약일로부터 최소 2영업일 전에 ModivCare에 전화하거나 Google Play 또는 App Store를 통해 ModivCare 앱을 다운로드하십시오.

케어 관리:

무료 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**

만성 질환과 복합적 요구가 있는 가입자는 전화 통화, 가정 방문, 건강 교육, 지역사회 자원 소개, 예약 알림, 교통편 지원 등을 받을 수 있습니다.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

기사, 자가간호 도구, 간호 제공자, 정신건강 및 약물 사용 리소스를 찾아보십시오.

Hāpai Malama:

무료 전화 **1-888-980-8728**

월요일~금요일, 오전 7:45~오후 4:30

임산부의 경우, 귀하와 아기에게 보상과 지원을 제공하는 당사 프로그램을 이용할 수 있습니다.

Mirza:

자녀가 좋은 출발을 할 수 있도록 도와주세요. 자녀가 잘될 수 있도록 도움을 주는 조기 학습 프로그램을 찾아보세요. 여러분의 ‘오하나(가족)’를 돕는 무료 프로그램과 연결해 드려요. 무료로 **1-866-238-2068**에 “8010”을 문자로 보내세요.

AbleTo에 의한 자기 관리: ableto.com/begin

이 자기 관리 앱은 명상, 호흡 운동, 동영상 등과 같은 정서적 건강 도구를 무료로 제공합니다.

디지털로 전환:

myuhc.com/communityplan/preference

등록하여 이메일, 문자 메시지 및 디지털 파일을 받고 건강 정보를 보다 신속하게 받아보십시오.

Malu Kou Community Connection Center:

무료 전화 **1-808-766-9920**

이메일: **malukou@uhc.com**

오전 7:45~오후 4:30 하와이 표준시,

월요일~금요일입니다.

51 N. Hotel St., Suite A Honolulu, HI 96817
에 위치한 Malu Kou Community Connection Center는 지원, 자원 및 연결을 통해 지역 사회를 발전시키기 위해 최선을 다하는 환영의 공간입니다. Malu Kou는 건강 및 웰니스 워크숍부터 주택 추천, 위생 용품, Medicaid 및 SNAP 애플리케이션 지원에 이르기까지 다양한 서비스를 제공합니다. 또한 센터는 개인이 UnitedHealthcare Community Plan 혜택을 이해하고 이용할 수 있도록 도와드립니다.

커뮤니티 리소스:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources에는 식품, 주택, 공과금 납부 등에 대한 지원을 저렴한 비용이나 무료로 제공할 수 있는 프로그램이 있습니다. 검색하여 귀하 지역에서 도움을 찾으십시오.

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications such as audio and braille for persons with disabilities.

If you need these services, call the toll-free number **1-888-980-8728**, TTY **711**.

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

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

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help filing a complaint, call the toll-free number **1-888-980-8728**, TTY **711**.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

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

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

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

This notice is available at: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, and auxiliary aids are available to you. Call member services at 1-800-980-8728, TTY 711.

注意：如果您說**中文 (Traditional Chinese)**，免費語言協助服務和其他格式（例如大字版、輔助工具）的免費通訊可提供給您。請致電會員服務部：1-800-980-8728，聽障專線（TTY）711。

请注意：如果您说**中文 (Simplified Chinese)**，我们将为您提供免费的语言协助服务，以及免费的其他格式（如大字体）和辅助工具。请拨打 1-800-980-8728 (TTY: 711)，联系会员服务部门。

KŌJELLA: Ñe kwōj kenono **Kajin Majol (Marshallese)**, ewōr jibañ in ukok ejellok wonnen im wāween ko jet kwōmaron bōk melele ejellok wonnen, einwōt ilo jeje ko relab, kein roñjak ko kwōmaron kōjermal. Kirtok jermal in jibañ membōr ro ilo 1-800-980-8728, TTY 711.

ESINESIN: Ika pwun en mei fosun **Chuuk (Chuukese)**, mei wor aninisin chiaku ese kamo pwan ekoch aninis rese kamo ren katouren porous non ekoch nikinik, ussun founwatten mak, me aninisin kapas ese pwan kamo mei tongeni kawor ngonuk. Kokori member services meren ewe nampa 1-800-980-8728, TTY 711.

MO LE SILAFIA: Afai e te tautala i le gagana **Samoa (Samoan)**, e te maua auunaga fesoasoani fai fua ma fesoata'iga maua fua i isi faatulagaga e pei o lomiga lapopo'a, ma mea fesoasoani i fesoata'iga a i latou e uai aafiaga tumau. Valaau i Member Services (Auaunaga mo Sui Auai) i le 1-800-980-8728, TTY 711.

HO‘OLOHE: Inā ‘ōlelo **Hawai‘i ‘oe (Hawaiian)**, loa‘a iā ‘oe nā lawelawe kōkua ‘ōlelo manuahi a me nā ‘ōnaehana kama‘ilio manuahi ma nā ‘ano like ‘ole, e like me ka pa‘i nui, a me nā mea kōkua ‘ē a‘e. Kāhea i nā lawelawe lālā ma 1-800-980-8728, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística, a materiales gratuitos en otros formatos (como letra grande) y a servicios auxiliares. Llame a Servicios para Miembros al 1-800-980-8728, TTY 711.

PAKAAMMO: No agsasaoka iti **Ilocano**, sidadaan a magun-odmo dagiti libre a serbisio ti tulong iti pagsasao ken libre a komunikasion kadagiti dadduma a pormat, kas iti dadakkel a letra, ken dagiti auxiliary a tulong. Tawagan dagiti serbisio ti miembro iti 1-800-980-8728, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print, at mga auxiliary na pantulong. Tumawag sa mga serbisyo ng miyembro sa 1-800-980-8728, TTY 711.

注意：日本語 (Japanese)を話される場合は、無料の言語支援サービスや、大きな活字などの他の形式での無料コミュニケーションをご利用いただけます。会員サービスまで 1-800-980-8728、TTY 711までお電話ください。

FAKATOKANGA'I ANGE: 'Okapau 'oku ke lea **Faka-Tonga (Tongan)**, 'oku 'i ai 'a e 'ū sēvesi tokoni ki he lea fakafonuá pea mo e tokoni ta'etotongi fakafetu'utakii 'i he ngaahi founa kehekehe, hangē ko hono ma'u 'o e fakamatalá 'i hono hiki mata'itohi lalahí, pea 'oku 'atā atu kiate koe mo e ngaahi me'angāue fetu'utaki fakatekinolosia tokoni ki he kau faingata'a'ia 'i he fanongó, sió mo e leá. Ta ki he ngaahi ngāue tokoni 'a e kāingalotú 'i he fika 1-800-980-8728, TTY 711.

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식(예: 큰 활자체 및 보조 기구)의 무료 커뮤니케이션을 이용하실 수 있습니다. 가입자 서비스에 1-800-980-8728, TTY 711번으로 전화하십시오.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các định dạng thông tin miễn phí khác như bản in khổ lớn, và các thiết bị hỗ trợ phụ trợ. Vui lòng gọi cho dịch vụ hội viên theo số 1-800-980-8728, TTY 711.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)** ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບອື່ນໃຫ້ຟຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວພິມໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ທ່ານຟຣີ. ໂທຫາໜ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ ທີ່ ໝາຍເລກ 1-800-980-8728, TTY 711.

PANAWAGAN: Kung mosulti ka og **Bisaya (Visayan)**, libre nga serbisyo sa tabang sa pinulungan ug libre nga komunikasyon sa lain-laing pormat, sama sa dakong imprenta, ug auxiliary nga mga tabang anaa kanimo. Tawga ang mga serbisyo sa miyembro sa 1-800-980-8728, TTY 711.

โปรดทราบ: หากคุณพูด**ภาษาไทย (Thai)** คุณมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือในเรื่องบริการแปลภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย รวมไปถึงการสื่อสารในรูปแบบอื่น เช่น การพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน โทรติดต่อฝ่ายบริการสมาชิกได้ที่หมายเลข 1-800-980-8728, TTY 711