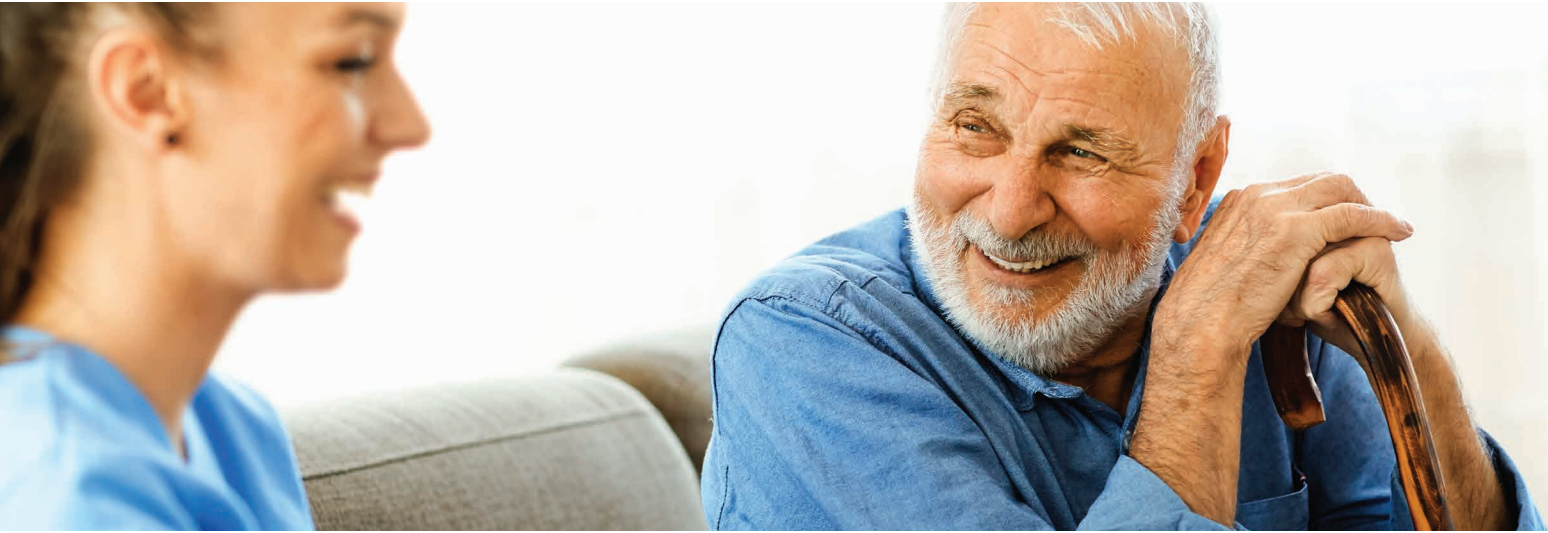




HealthTalk

더 나은 건강을 위한 여정



포함된 정보

아프거나 다쳤을 때 어디에서 치료를 받아야 하는지 알고 계십니까? 2페이지를 참조하여 필요한 치료를 받을 수 있는 최적의 장소를 알아보십시오.

보장 대상 진료

건강한 시작

연례 건강 검진을 위해 의료 서비스 제공자를 방문합니다

주치의와 진료 예약을 하는 것으로 한 해를 순조롭게 시작하십시오. 귀하 가족의 모든 구성원은 연례 건강 검진을 위해 1년에 한 번 의료 서비스 제공자를 방문해야 합니다. 이 방문은 귀하의 의료 플랜으로 보장받을 수 있는 혜택입니다. 방문 중에 필요한 검사나 백신 접종을 받을 수 있습니다. 올 겨울, COVID-19 백신 및 독감 예방접종에 대해 주치의에게 꼭 문의하십시오.



새로운 서비스 제공자가 필요하신가요?

저희가 도움을 드릴 수 있습니다.

myuhc.com/communityplan

또는 UHC 모바일 앱을 통해 옹호자와 채팅하십시오.

보장 대상 진료

어디로 가야 하는지 알아두기

치료가 필요한 경우, 올바른 곳으로 가면 귀중한 시간을 절약할 수 있습니다. 다음은 치료를 받을 곳을 결정할 때 염두에 두어야 할 몇 가지 사항입니다.

1. 주치의(PCP)

대부분의 질병과 부상의 경우, 먼저 연락해야 할 곳은 주치의의 진료실입니다. 주치의는 가정 간호에 대한 조언을 해 줄 수 있습니다. 또한 필요한 경우 처방전을 약국에 전화로 전달할 수도 있습니다.

2. 긴급 치료

주치의를 방문할 수 없는 경우, 긴급 치료 센터를 이용할 수 있습니다. 긴급 치료 센터는 경미한 질병과 부상에 대해 예약 없이 환자를 진료합니다. 또한 무료 전화 **1-888-980-8728** 번으로 전화하여 연중무휴 24 시간 간호사와 상담하거나, Doctor Chat 앱을 사용하여 의사와 채팅할 수 있습니다.

3. 응급실(ER)

머리 부상, 중증 알레르기 반응, 호흡 곤란, 심각한 화상 또는 통제할 수 없는 출혈과 같은 생명을 위협하는 문제가 발생하면 응급실로 가거나 911에 전화하십시오.

심장 건강에 관심을 기울이세요

일부 심장마비 증상은 남성과 여성에 따라 다릅니다

미국에서 남성과 여성 모두 심장 질환이 주요 사망 원인입니다. 심장마비가 그 원인인 경우가 많습니다. 심장마비의 징후와 증상을 아는 것이 중요합니다.

남성과 여성 모두에게 나타나는 증상은 다음과 같습니다.

- 목으로 퍼지는 통증
- 땀을 많이 흘림
- 흉통
- 어깨로 퍼지는 통증
- 숨가쁨
- 팔로 퍼지는 통증

여성은 다음과 같은 증상도 경험할 수 있습니다.

- 설명할 수 없는 불안, 무기력
- 위의 통증
- 어지러움, 메스꺼움
- 등의 통증
- 턱 또는 치아 통증

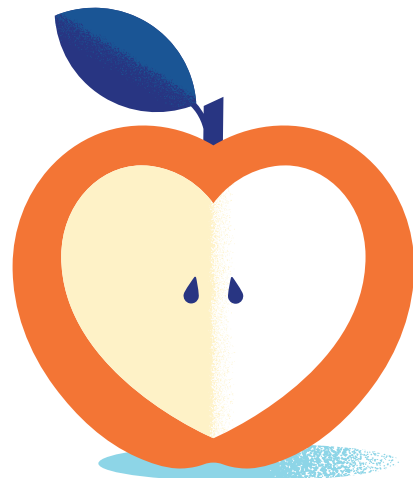
심장마비는 모든 연령대에서 발생할 수 있습니다. 그러나 여성은 일반적으로 남성보다 더 나이가 들었을 때 처음 심장마비를 경험합니다. 여성의 심장마비 평균 연령은 70세입니다. 남성의 경우 66세입니다.



현명한 심장 관리. 건강한 생활방식은 심장 질환을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다. 심장마비 위험을 줄이기 위해 취할 수 있는 변화에 대해 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

회원자격, 혜택 및 플랜 상세 정보

myuhc.com/communityplan을 방문하면 언제 어디서나 가입자 핸드북을 보고 다운로드할 수 있습니다. 인쇄본을 원하십니까? 가입자 서비스부에 무료 전화 **1-888-980-8728** (TTY **711**)번으로 전화하여 가입자 핸드북을 우편으로 보내 달라고 요청하십시오.



암을 이겨내세요

암을 조기에 발견하기 위한 선별검사

암에 걸릴 위험이 있는 분들은 암 검진을 받는 것이 매우 중요합니다. 암을 조기에 발견하면 치료가 더 쉽습니다. 다음 방문 시 담당 의료 제공자에게 이러한 검진에 대해 문의하십시오.

1. 대장암 선별검사

대장암 선별검사는 45~75세의 성인에게 권장됩니다. 귀하에게 가장 적합한 선별 검사 옵션에 대해 담당 의료 제공자와 상의하십시오.

2. 자궁경부암 선별검사

21~29세의 여성은 3년마다 자궁경부암 검사를 받아야 합니다. 그 후 30~65세 사이에는 5년마다 자궁경부암 검사 및 HPV 검사를 받아야 합니다. 정상적인 자궁경부암 검사 결과를 받은 여성의 경우, 65세에 검사를 종료할 수 있습니다.

3. 전립선암 선별검사

55~69세의 남성은 선별검사를 받는 것에 대해 개별적으로 결정해야 합니다. 이 연령대에 속하는 경우, 선별검사에 관해 귀하의 서비스 제공자와 상의하십시오.

4. 폐암 선별검사

50~80세의 성인으로 심한 흡연 이력이 있고 현재 흡연(또는 지난 15년 이내에 금연) 중인 경우, 폐암 선별검사에 관해 담당 의료 제공자에게 문의해야 합니다.

일상 생활

계절성 정동 장애(SAD)가 있나요?

계절성 우울증을 극복하기 위한 팁

계절성 정동 장애(SAD)는 우울증의 한 형태입니다. 이는 춥고 어두운 겨울철에 발생합니다. 증상으로는 슬픔, 기분 저하, 수면 과다, 체중 증가가 포함됩니다. SAD를 앓고 있다고 생각되면 다음과 같은 자기 관리 요령을 시도해 보십시오.

운동. 신체 활동은 기분을 좋게 하고 스트레스를 완화하는 데 도움이 되는 것으로 알려져 있습니다. 산책하기, 요가하기, 또는 실내 수영장에서 수영하기는 모두 몸을 움직이게 할 수 있습니다.

야외에서 시간을 보내십시오. 겨울에는 하늘이 흐릴 수도 있지만, 야외의 햇빛은 기분을 나아지게 하는 데 도움이 될 수 있습니다. 점심시간에 옷을 따뜻하게 입고 산책을 하십시오. 실내에 머물러야 한다면 창문 가까이에 앉으십시오.

비타민을 섭취하십시오. SAD는 비타민 D가 부족한 것과 관련이 있습니다. 비타민 D 또는 다른 보충제를 섭취하는 것에 대해 주치의와 상의하십시오.

저희가 도와드리겠습니다.

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 제공자 또는
긴급 치료 센터를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나,
진료 예약에 도움을 받으십시오.

당사 웹사이트: myuhc.com/communityplan
저희 웹사이트는 귀하의 모든 건강 정보를 한 곳에
보관합니다. 어디에서든 의료 서비스 제공자를
찾거나, 혜택을 열람하거나, 가입자 ID 카드를 확인할
수 있습니다.

**UnitedHealthcare 앱: App Store® 또는
Google Play™에서 다운로드**
바쁜 와중에도 건강보험 정보에 액세스하십시오.

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

Quit For Life: quitnow.net
무료 전화 **1-866-784-8454**(TTY **711**)
무료로 금연에 대한 도움을 받으십시오.

교통편:
무료 전화 **1-866-475-5746**(TTY **1-866-288-
3133**) 귀하는 의료 방문에 대해 왕복 교통편을
제공받을 수 있습니다. 교통편을 예약하려면
예약일로부터 영업일 기준 최소 2일 전에
ModivCare에 전화하십시오.

4명

Live and Work Well: liveandworkwell.com
기사, 자가간호 도구, 간호 제공자, 정신건강 및 약물
사용 리소스를 찾아보십시오.

Care Management:
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.

Hapai 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.

AbleTo를 통한 자기 관리: ableto.com/begin
정서적 건강 도구를 제공하는 이 자기 관리 앱을
통해 스트레스를 완화하고 기분을 전환하십시오.
명상, 호흡 운동, 동영상 등을 확인하십시오. 맞춤형
콘텐츠를 이용할 수 있으며 비용이 들지 않습니다.

Community Connector:
uhc.care/HTCommConnector
UnitedHealthcare Community Resources
에는 식품, 주택, 공과금 납부 등에 대한 지원을
저렴한 비용이나 무료로 제공할 수 있는 프로그램이
있습니다. 검색하여 해당 지역에서 제공되는 도움을
찾으십시오.

귀하의 개인정보 보호 권리:
귀하는 UHC QUEST 가입자로서 귀하의 개인정보를
보호받을 권리가 있습니다. 가입자 서비스부 무료
전화 **1-888-980-8728**번으로 연락하여 귀하의
개인 정보 보호를 위해 저희가 어떻게 도움을 드릴
수 있는지 알아보십시오. 귀하의 권리와 책임에
대한 자세한 정보는 가입자 핸드북 154페이지를
참조하거나 무료 전화 **1-888-980-8728**번으로
당사에 문의하시기 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

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

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

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

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:

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

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

Complaint forms are available at:

<http://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>.

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.

(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 ejjelok wōñean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejele 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**).