



HealthTalk

더 나은 건강을 위한 여정



손안에서 누리는 건강 플랜 지원

UnitedHealthcare 앱을 다운로드하여
귀하의 플랜 혜택 및 보장 내용을
확인하십시오. App Store® 또는 Google
Play™에서 다운로드할 수 있습니다.



플랜 혜택

보장을 유지하십시오.

중요 업데이트를 확인하십시오

메디케이드(Medicaid) 보장을 유지하기 위한
규정이 변경될 수 있습니다. 혜택을 계속 유지하려면
최신 정보를 파악해 두는 것이 중요합니다.

혜택을 유지하기 위한 조치를 취해야 할 수도
있습니다. 여기에는 귀하의 정보를 업데이트하거나
특정 요건을 완료하는 것과 같은 일이 포함될 수
있습니다.

거주하시는 주의 메디케이드(Medicaid) 기관에서
받는 메시지를 확인하십시오. 이 메시지들은 무엇을
언제 해야 하는지 알려줄 것입니다.



이러한 업데이트를 지속적으로 확인하면
혜택 공백이 생기는 것을 방지할 수
있습니다.



디지털 기술

도서관에서 새로운 디지털 기술을 배워 보십시오.

지역 도서관에서 기술 활용법과 온라인에서 신뢰할 수 있는 건강 정보를 찾는데 도움을 주는 무료 강좌를 제공할 수 있습니다.

미국 도서관 협회(American Library Association)의 디지털 통로(Digital Pathways)와 같은 프로그램은 성인들이 인터넷, 이메일, 비디오 전화 및 온라인 서비스를 활용하는데 자신감을 가질 수 있도록 도와드립니다. 이러한 기술은 여러분의 건강, 직장 생활, 그리고 일상생활에 도움이 될 수 있습니다.

도서관은 무료 지원 및 배움의 기회를 제공하는 안전하고 친근한 공간입니다.



새로운 것을 시도해보십시오.

기술을 개발하는 데 도움이 될 수 있는 강좌에 관해 알아보려면 가까운 도서관에 전화하거나 방문하십시오.

건강의 모습은 사람마다 다릅니다.

어떤 이에게는 균형 잡힌 식사를 하거나, 활동적인 생활을 유지하는 것을 의미할 수 있습니다. 또 어떤 이에게는 충분한 휴식을 취하고, 스트레스를 관리하며, 꾸준히 건강 필요를 챙기는 것을 의미할 수 있습니다. 작은 노력 하나하나가 자신에게 가장 적합한 방식으로 건강을 지키는 데 도움이 될 수 있습니다.



독감 예방접종

이번 독감 시즌에 건강을 지키십시오

독감 유행 계절이 찾아왔습니다. 독감은 사람 사이에서 쉽게 전파될 수 있습니다.

독감은 감기보다 더 심각합니다. 매년 많은 사람들이 독감을 앓습니다. 어떤 이들은 의사의 진료를 받거나 병원에 가야 할 수도 있습니다.

독감 예방접종은 자신과 주변 사람들을 보호하는 가장 좋은 방법입니다. 독감 예방접종은 독감을 예방하는데 도움이 될 수 있으며 중증 질환으로 진행되는 것을 막아줄 수 있습니다.

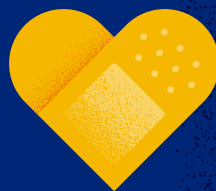
독감 예방접종 비용은 전액 보장됩니다. 신속하고 간편하게 접종받을 수 있습니다.

매년 독감 예방접종을 맞는 것은 중요합니다. 독감 바이러스는 변이될 수 있으므로 매 계절마다 접종을 받는 것이 건강을 보호하는 데 도움이 됩니다.



이번 계절도 건강을 지키십시오.

독감 예방접종을 받으려면 담당 의사 또는 근처 약국을 방문하십시오.





Hāpai Mālama:

건강한 임신을 위한 추가 지원

임신 중이거나 임신을 계획 중이라면, 가입하신 건강 플랜에서 추가 지원을 제공할 수 있습니다.

Hāpai Mālama는 임신 기간 및 출산 후에도 지원하는 프로그램입니다. 이 프로그램은 담당 진료 매니저와 연결하여, 차질 없이 필요한 진료를 받을 수 있도록 도움을 드립니다.

담당 진료 매니저가 귀하와 함께 계획을 수립하고, 출산 전후로 차질 없이 진료를 받을 수 있도록 도와드릴 것입니다.

이 프로그램은 귀하에게 다음과 같은 도움을 드릴 수 있습니다.

- 의사 방문 예약 및 교통편 찾기
- 출산 후 도움 받기
- 임신 기간 동안 진료 관리
- 지역 프로그램 및 서비스 찾기

추가 도움이 필요한 경우, 담당 진료 매니저가 상황을 확인하고 진료를 조율해 드릴 수 있습니다.



더 자세히 알고 싶으십니까? Hāpai Mālama에 전화해 지원 자격이 되는지 확인하고 이 프로그램에 대해 문의하십시오.

암 검사는 생명을 구할 수 있습니다

건강을 챙기는 것은 매우 중요합니다. 암 검사는 암을 조기에 발견하는 데 도움이 되는 간단한 검사입니다. 암을 조기에 발견하면 치료가 더 쉬울 수 있습니다.

남성 및 여성 검사

- 대장암 검사
- 폐암 검사(현재 흡연하거나 흡연을 많이 했던 사람들 대상)

여성 검사

- 유방암 검사(매모그램)
- 자궁경부암 검사(팍(Papp) 테스트 또는 HPV 검사)

남성 검사

- 전립선암 검사



모든 사람이 동일한 검사를 필요로 하는 것은 아닙니다. 나이, 가족력 및 건강 상태에 따라 필요한 검진 항목이 달라질 수 있습니다. 권장되는 일부 암 검진용 검체 채취는 집에서 바로 완료할 수 있습니다. **본인에게 적합한 검사가 무엇인지 알아보려면 담당 의사와 상담하십시오.**

가입자 핸드북

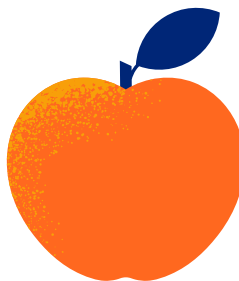
가입자 자격, 혜택 및 플랜 상세 정보

가입자 핸드북은 매년 업데이트됩니다. myuhc.com/communityplan에서 볼 수 있습니다. 여기에는 개인정보 보호 관행 고지 및 차별 금지 고지가 포함됩니다. 또한 uhc.com/privacy 및 uhc.com/legal에서 온라인으로도 확인할 수 있습니다.



인쇄본을 원하시나요?

가입자 서비스부에 무료 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화하여 가입자 핸드북을 우편으로 보내 달라고 요청하십시오.





UCard로 더 많은 혜택을 누리십시오

귀하의 건강 플랜이 혜택과 보상을 한 곳에서 간편하게 이용할 수 있는 방법을 제공한다는 사실을 알고 계셨나요? UnitedHealthcare UCard를 사용하면 이 두 가지를 모두 이용하실 수 있습니다.

귀하의 플랜에 따라 UCard로 다음과 같은 항목을 결제할 수 있습니다.

- 감기약 및 응급처치 용품
- 과일, 채소 및 우유와 같은 건강식품
- 청소용품과 같은 생활용품
- 일부 청구서 또는 기타 승인된 비용
- 기저귀나 분유 같은 유아용품

검진을 받거나 건강 증진 활동에 참여하는 등 건강을 관리함으로써 보상을 받을 수도 있습니다. 보상은 UCard에 적립되며 물품 구입에 사용할 수 있습니다.

매장이나 온라인에서 카드를 사용하십시오. 계정 또는 앱에서 이를 관리하여 잔액을 확인하고 보상을 추적할 수도 있습니다.



더 자세히 알아보십시오. UHC 계정 또는 앱에 로그인해 귀하의 UCard를 확인하고 혜택 및 보상을 조회해 보십시오.





더 원활한 움직임을 위한 스트레칭

스트레칭은 몸이 본래 기능대로 움직이도록 도와줍니다. 몸을 숙이거나, 손을 뻗거나, 걷거나, 일상적인 일을 하는 것이 더 수월해집니다.

스트레칭은 모든 사람에게 유익합니다. 건강한 신체 활동은 사람마다 다르게 보일 수 있습니다. 굳이 많은 활동을 할 필요가 없습니다. 매일 조금씩 스트레칭하는 것만으로도 시간이 지남에 따라 가동성을 개선하는 데 도움이 될 수 있습니다.

목, 등, 팔, 다리를 부드럽게 스트레칭해 보십시오. 천천히 움직이고 어딘가 통증이 느껴지면 멈추십시오.

스트레칭은 다음과 같은 데 도움이 됩니다:

- 더 수월하게 신체 활동하기
- 유연성 유지하기
- 한결 적은 힘으로 일상적인 일 하기



매일 몇 분의 투자로도 몸을 튼튼하게 유지하고 원활하게 움직일 수 있도록 합니다.



진료 예약에 통역사가 필요하십니까?

언어 지원 서비스는 가입자에게 무료로 제공됩니다. 진료 중 진료 제공자와 의사소통하는 데 도움이 필요한 경우, 가능한 한 빨리 진료 제공자의 진료실로 직접 연락하시기 바랍니다. 진료 제공자는 내원 시 통역 서비스를 이용할 수 있도록 준비해 드릴 수 있습니다.



통역 서비스를 예약하는 데 도움이 필요하신 경우, 가입자 서비스에 **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화하십시오. 또한 이 전화번호는 가입자 ID 카드 뒷면에 기재되어 있습니다. 가입자 서비스 상담원은 필요한 언어 지원 서비스와 귀하를 연결하는 데 도움을 드릴 수 있습니다.

저희가 도와드리겠습니다

주 7일 24시간 플랜에 접속

언제 어디서나 필요한 정보와 지원을 찾아보십시오.

UnitedHealthcare 앱:

App Store® 또는 Google Play™에서
다운로드하십시오

가입자 웹사이트:

myuhc.com/communityplan

가입자 서비스:

무료 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**,
월요일부터 금요일, 오전 7시 45분부터 오후 4시
30분 HST(하와이 표준시)까지 운영됩니다. 궁금한
점이나 우려 사항이 있으면 도움을 받으십시오. 어떤
언어로든 진료 제공자를 찾거나, 혜택 관련 질문을
하거나, 진료 예약을 하는 데 도움을 받으십시오.

UHC Doctor Chat:

UnitedHealthcare 앱을 다운로드하거나
myuhc.com/communityplan에서 더 자세히
알아보십시오. **UHC Doctor Chat**을 통해 주치의
(Primary Care Provider, PCP)와 몇 초 만에
연결해 보십시오. PCP는 주 7일, 24시간 연락
가능하며, 크고 작은 모든 질문에 답변해 드릴 수
있습니다.

NurseLine:

무료 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**
주 7일, 24시간 무료로 간호사의 건강 상담을
받으십시오.

하와이 금연 전화:

무료 전화 **1-800-784-8669**
무료로 금연에 대해 도움을 받으십시오.

교통편:

무료 전화 **1-888-777-3844**,
TTY **1-888-777-3844**
의료 방문에 대해 왕복 교통편을 이용하실 수
있습니다. 교통편을 예약하려면 예약일로부터 최소
2영업일 전에 MTM Health에 전화하거나 MTM
Health 앱을 다운로드하십시오.

진료 관리:

무료 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**
만성 질환과 복합적인 지원이 필요한 가입자는
전화 상담, 가정 방문, 건강 교육, 커뮤니티 리소스
연계, 진료 예약 알림, 교통편 지원 등을 받으실 수
있습니다.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

기사, 자가 관리 도구, 진료 제공자 및 정신 건강 및
약물 남용 관련 자료를 찾아보십시오.

Hāpai Mālama:

수신자 부담 전화 **1-888-980-8728**
월요일부터 금요일, 오전 7시 45분부터 오후 4
시 30분까지 운영됩니다. 임신 중이시라면, 저희
프로그램은 산모와 아기를 위한 보상과 지원을
제공합니다.

Mirza:

자녀에게 최고의 출발을 선물하십시오. 자녀가 잘
자라도록 돕는 조기 학습 프로그램을 찾아보십시오.
'오하나(가족)'를 지원하는 무료 프로그램과 연결해
보십시오. 무료 전화 **1-866-238-2068**번으로
'8010'을 문자로 보내십시오.

완화 의료:

무료 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**
UnitedHealthcare에는 이제 커뮤니티 기반 완화
의료가 포함됩니다. 이 서비스는 병원 밖에서 중증
질환을 앓고 있는 사람들을 지원하며, 편안함과
삶의 질 향상에 중점을 두고 있습니다. 의사, 간호사,
사회복지사 및 기타 전문가로 구성된 전담 팀이
신체적, 감정적, 정신적 요구를 해결하는 동시에
증상과 스트레스를 관리하는 데 도움을 드립니다.
완화 의료는 연령이나 질병의 진행 단계에 관계없이,
심지어 진행 중인 치료와 병행해서도 받을 수
있습니다.



디지털로 전환:

myuhc.com/communityplan/preference
이메일, 문자 메시지 및 디지털 파일을 받으려면
가입하여 건강 정보를 보다 신속하게 받아보십시오.

Malu Kou Community Connection Center:
무료 전화 **1-808-766-9920**

이메일: **malukou@uhc.com**
월요일부터 금요일, 오전 7시 45분부터 오후 4시
30분 HST(하와이 표준시)까지 운영됩니다. 51 N.
Hotel St., Suite A Honolulu, HI 96817에 위치한
Malu Kou Community Connection Center는
지원, 리소스 및 연결을 통해 커뮤니티를 발전시키기
위해 최선을 다하는 환영의 공간입니다. Malu Kou
는 건강 및 웰니스 워크숍부터 주택 추천, 위생
용품, Medicaid 및 SNAP 애플리케이션 지원에
이르기까지 다양한 서비스를 제공합니다. 또한 해당
센터는 개인이 UnitedHealthcare 커뮤니티 플랜
혜택을 이해하고 이용할 수 있도록 도와드립니다.

혜택에 대해 궁금한 점이 있으시면 언제든지
UnitedHealthcare 사무실을 직접 방문해 주시기
바랍니다. 월요일부터 금요일, 오전 7시 45분부터
오후 4시 30분까지 운영됩니다.

오아후: Malu Kou, 51 N. Hotel St., Ste A,
Honolulu, HI 96817

마우이: 340 Hana Hwy, Ste B, Kahului HI,
96732

힐로: 45 Mohouli St, Ste 204, Hilo, HI 96720

커뮤니티 리소스:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources
는 식료품, 주택, 공과금 납부 등에 대한 지원을
저렴하게 또는 무료로 제공하는 프로그램을
운영하고 있습니다. 귀하 지역에서 도움을 받을 수
있는 곳을 찾아보십시오.

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 1-888-980-8728, 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：1-888-980-8728，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 1-888-980-8728 (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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, TTY 711.

MO LE SILAFIA: Afai e te tautala i le gagana **Samoa (Samoan)**, e te maua auaunaga 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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1-888-980-8728、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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, TTY 711.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Laotian)** ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບ ອື່ນໃຫ້ຟຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ທ່ານຟຣີ. ໂທຫາໝ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ ທີ່ ໝາຍເລກ 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, TTY 711.

โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย (**Thai**) คุณมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือในเรื่องบริการแปลภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย รวมไปถึงการสื่อสารในรูปแบบอื่น เช่น การพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน โทรติดต่อฝ่ายบริการสมาชิกได้ที่หมายเลข 1-888-980-8728, TTY 711