



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

Apple Health (Medicaid) 혜택을 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.

워싱턴 보건 당국에서 보내는 메시지를 확인해
주십시오. 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 개발하는데 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 귀하의 의사 또는 근처 약국을 방문하십시오.



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. 본인에게 적합한 검사가 무엇인지 알아보려면 담당 의사와 상담하십시오.

Healthy First Steps®

건강한 임신을 위한 추가 지원

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

Healthy First Steps는 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
- 임신 기간 동안 진료 관리
- 출산 후 도움 받기
- 지역 프로그램 및 서비스 찾기

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



더 자세히 알고 싶으십니까? 귀하가 자격이 있는지 알아보고 이 프로그램에 관해 문의하시려면 가입자 서비스에 전화하십시오.



지금 어떤 백신이 필요하십니까?

백신은 단지 어릴 때만 맞는 것이 아닙니다. 영유아, 청소년, 성인, 임산부는 모두 건강을 지키기 위해 시기에 따라 다른 백신을 접종해야 할 수 있습니다.

백신은 귀하의 면역계가 질병을 인식하고 이에 대응하는 데 도움이 됩니다. 아이들에게 있어 규칙적인 생활은 성장과 발달 과정에서 건강을 지키는 데 도움이 됩니다. 성인의 경우, 예방 효과가 시간이 지나며 약해지거나 건강상 필요가 변함에 따라 백신 필요성이 달라질 수 있습니다. 최신 예방접종 상태를 유지하면 중증 질환, 직장 결근이나 등교 차질 및 회복에 오랜 시간이 걸리는 합병증을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

독감 및 호흡기 질환 유행 시기로 접어드는 지금은 귀하 또는 가족에게 무엇이 필요한지 생각해 볼 좋은 때입니다. 많은 사람들이 접종 시기가 되었음에도 그 사실조차 모르고 지나는 경우가 많습니다.



잘 모르시겠다면, 신뢰할 수 있는 진료 제공자와 상담하십시오. 간단한 대화를 통해 차질 없이 예방 효과를 더욱 높일 수 있습니다.

알고 계셨습니까?

요통은 결근 또는 일상 활동에 차질을 빚는 가장 흔한 이유 중 하나입니다. 요통으로 일상생활에 불편을 겪고 계신다면 물리 치료가 도움이 될 수 있습니다.

가입하신 Apple Health 물리 치료 혜택에는 다음이 포함됩니다(사전 승인 필요 없음):

- 물리 치료 평가: 달력 연도당 1회
- 퇴원 시 재평가: 달력 연도당 1회
- 치료 서비스: 1년당(달력 연도) 최대 24유닛(약 6시간)

물리 치료는 진료 계획의 일환으로 환자의 움직임을 개선하고, 근력을 강화하며, 회복하는 데 도움이 될 수 있습니다. 21세 이상인 가입자는 자격이 있습니다*.

*이 서비스의 이용 자격 여부는 플랜을 통해 확인하고, 해당 서비스가 귀하에게 적합한지 여부는 귀하의 진료 제공자와 상담하시기 바랍니다.

귀하의 혜택을 확인하십시오. 혜택이 생각보다 많을 수 있습니다

귀하의 건강 플랜이 어떤 항목을 보장하는지 알고 계신가요?

많은 사람들이 자신에게 주어진 혜택을 모두 활용하지 못하고 있습니다. 가입하신 플랜을 확인해 보시면 어떤 혜택이 제공되는지 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다.

UnitedHealthcare 앱을 통해 혜택을 확인할 수 있습니다. 로그인할 때:

- '혜택(Benefits)' 섹션으로 갑니다
- 자녀의 플랜을 탭합니다
- 어떤 서비스가 보장되는지 살펴보십시오
- 가입한 플랜에서 지불한 금액과 귀하가 지불해야 할 금액을 확인해 보십시오



오늘 잠시 시간을 내어 로그인하십시오.
UnitedHealthcare 앱에 로그인하여 혜택을
확인하십시오.



납 검사

납 노출의 징후는 눈에 띄지 않을 수도 있습니다.

조기 검사는 큰 차이를 만들 수 있습니다.

납 노출은 어느 지역 사회에서나 발생할 수 있으며, 대개 뚜렷한 증상을 일으키지 않습니다. 그러나 자녀의 성장, 학습 능력 및 발달에 영향을 줄 수 있습니다. 좋은 소식은 간단한 혈액 검사를 통해 납 노출을 조기에 확인할 수 있다는 것입니다.

Apple Health에 가입된 자녀는 만 2세가 되기 전까지, 또는 한 번도 검사를 받은 적이 없는 경우 만 6세까지 납 검사를 받아야 합니다.



오늘 자녀의 납 검사를 예약하십시오.



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 **1-877-542-8997, TTY 711**

귀하의 질문 및 우려사항에 대한 도움을
받으십시오. 진료 제공자 또는 긴급 진료 센터를
찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 진료 예약을
하는 데 도움을 받으십시오. 어떤 언어로든
가능합니다.

NurseLine: 1-877-543-3409, TTY 711

주 7일 24시간 무료로 간호사로부터 건강
상담을 받으십시오 (무료 전화).

UHC Doctor Chat:

UHC Doctor Chat 앱을 사용하여 불과 몇
초 만에 주치의(PCP)와 연락할 수 있습니다.
PCP는 주 7일, 24시간 연락 가능하며, 크고
작은 모든 질문에 답변해 드릴 수 있습니다.

UnitedHealthcare 앱을 다운로드하거나
UHCDoctorChat.com에서 더 자세히
알아보십시오.

교통편: 1-877-542-8997, TTY 711

가입자 서비스에 전화하여 Washington Health
Care Authority (HCA)를 통한 교통편 혜택에
관해 문의하십시오. 교통편을 마련할 수 있는
브로커 명단은

hca.wa.gov/transportation-help에 있습니다.

Quit For Life: 1-866-784-8454, TTY 711

myquitforlife.com/uhcwa

무료로 금연하는 데 도움을 받으십시오
(무료 전화).

Healthy First Steps®

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

임신 기간 동안 지원을 받으십시오 (무료 전화).

진료 관리

1-877-542-8997, TTY 711

만성 질환이 있거나 복합적인 지원이 필요한
가입자는 전화 통화, 가정 방문, 건강 교육,
지역사회 자원 소개, 예약 알림, 교통편 지원
등을 받을 수 있습니다(무료 전화).

Live and Work Well:

liveandworkwell.com/en/member/uhcwa

기사, 자가 관리 도구, 진료 제공자 및 정신 건강
및 약물 사용 자료 찾기.

Assurance Wireless:

1-888-321-5880, TTY 711

매월 무제한 고속 데이터, 통화 시간 및 문자
메시지를 이용하실 수 있습니다. 또한 Android
스마트폰도 무료로 제공됩니다. 전화하여
신청서를 우편으로 받으십시오.

커뮤니티 리소스:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources
는 식료품, 주택, 공과금 납부 등에 대한 지원을
저렴하거나 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 (consistent with 45 CFR § 92.101(a)(2)). 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 for persons with disabilities.

If you need these services, call Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

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 Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

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, are available to you. Call Enrollee Services 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame a Servicios para Afiliados al 1-877-542-8997, TTY 711.

ማሳሰቢያ፡- አማርኛ (Amharic) የሚናገሩ ከሆነ ነፃ የቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች እና በሌሎች ቅርጸቶች የሚቀርቡ እንደ ትልቅ ህትመት ያሉ ነፃ የመገናኛ ዘዴዎች ለእርስዎ ቀርበዋል። ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በስልክ ቁጥር 1-877-542-8997፣ TTY 711 መደወል ይችላሉ።

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (Arabic) ، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات المسجلين على الرقم 1-877-542-8997، الهاتف النصي 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာ (Burmese)** စကားပြောပါက၊ အခမဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြားဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ စာရင်းသွင်းသူဝန်ဆောင်မှုများ 1-877-542-8997၊ TTY 711 ကိုခေါ်ဆိုပါ။

សម្គាល់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ (Khmer) នោះសេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃនិងការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងដោយឥតគិតថ្លៃជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជាការបោះពុម្ពអក្សរធំៗ គឺមានផ្តល់ជូនដល់អ្នក។ ទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាកម្ម សម្រាប់អ្នកចុះឈ្មោះ តាមលេខ**1-877-542-8997, TTY711**។

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）的免費通訊可提供給您。致電投保人服務 1-877-542-8997 ，聽障專線 (TTY) 711 。

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예: 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-8997, TTY 711번으로 가입자 서비스에 전화하십시오.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານພຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນ ຮູບແບບອື່ນໃຫ້ພຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ທ່ານພຣີ. ໂທຫາໝວຍບໍລິການລົງທະບຽນ ທີ່ ໝາຍເລກໂທລະສັບ 1-877-542-8997, TTY711.

FUULEFFANNAA: Afaan **oromoo (Oromo)** dubbattu yoo ta'e, tajaajiloonni gargaarsa afaanii bilisaa fi ergaawwan/koominikeeshiniin bilisaa bifa birootiin, kan akka barruu guddaa maxxanfameetiin ni argattu. Tajaajila namoota galmaa'aniif kennamu argachuuf 1-877-542-8997 irratti bilbilaa, Tajaajila Bilbila Barreeffamaaf (TTY) 711 fayyadamaa.

توجه: اگر بہ فارسی (**Farsi**) صحبت نمی کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالبهای دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با شماره خدمات ثبتنام شدگان 1-877-542-8997، TTY 711 تماس بگیرید.

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (**Punjabi**) ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸੰਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਨਾਮਾਂਕਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-877-542-8997, TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba **română (Romanian)**, aveți la dispoziție servicii de asistență lingvistică gratuită și opțiuni de comunicare gratuite într-un alt format, precum text cu caractere mari. Apelați serviciul pentru persoanele înscrise: 1-877-542-8997, TTY 711.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Позвоните в службу поддержки клиентов 1-877-542-8997, TTY 711.

DIGNIIN: Haddii aad ku hadasho **Af soomaaliga (Somali)**, taageero luuqadeed oo lacag la'aan ah iyo wadaxiriir bilaash ah oo ku baxaya qaabab kale, sida far waaweyn, ayaa kuu diyaar ah. Ka wac adeegyada diiwaangashanaha 1-877-542-8997, TTY 711.

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika miundo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga simu kwa huduma za wanaojiandikisha kwa nambari 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa mga serbisyo sa nag-enroll 1-877-542-8997, TTY 711.

ኢቻርኒ፡- ትግርኛ (Tigrigna) ትዛረብ እንተኾንካ፡ ናጻ ኣገልግሎት ሓገዝ ቋንቋን ብኻልእ ቅርጺ፡ ከም ዓቢ ፊደል ዝኣመሰሉ ዝተዳለዉ ናጻ ርክባትን ከትረኩብ ትኽእል ኢኻ። ንኣገልግሎት ተመዝገብቲ ብሲቁ 1-877-542-8997, TTY 711 ደውሉ።

УВАГА! Якщо ви розмовляєте **українською (Ukrainian)**, вам доступні безкоштовні послуги перекладачів та безкоштовні матеріали в інших форматах, наприклад, надруковані великим шрифтом. З питань щодо послуг для учасників звертайтеся за телефоном 1-877-542-8997, TTY 711.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các hình thức truyền đạt khác miễn phí, chẳng hạn như chữ in lớn. Vui lòng gọi cho bộ phận dịch vụ ghi danh theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

MWE AHKKAHLWEMYE: Kom fin kahs **Kosrae (Kosraean)**, oasr kahsruh nuhke kahs kuh sramsram ke ohiyac sahyac, nuhke sim luhlahp, oasr nuh sum. Pahngon kasruh nuh sin mwet wi 1-877-542-8997, TTY 711.

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 kōjērbal. Kall e jikin eo ej jibañ armej ro rar kadeloñ ettaer ilo 1-877-542-8997, TTY 711.

SUBED: A lsekum e ke melekeoi a tekoi er a **Belau (Palawan)**, e ng ngar er ngii a tada el ngeso el kirel a kuk bebil er a teletelel a omelekoi el kirem, el ua meklou el llechukl. Momekedong er a obis lounge Rachel er a dengua el 1-877-542-8997, TTY 711.

PAKAIR: Mah ke kin lokaiahn **Pohnpei (Pohnpeian)**, mie sawas en sahpis en lokaia me sohte isepe oh mehn kapehse ni soangen mwohmw kei, me duwehte inting lapala, me kak kohda ohng kowe. Eker wasahn sahpis en kileledi ni 1-877-542-8997, TTY 711.

ESINESIN: Ika en mi fos non **Fosun Chuuk (Chuukese)**, mi kawor aninisin awewe non fosun fonuwomw me pwan non ekoch nikinikin porous, awewe ren watten mesen mak, mi kawor ngonuk ese kamo. Kekeru ewe aninisin amasow ren 1-877-542-8997, TTY 711.

MARNGAG: Fanra gama thin nu **Waab (Yapese)**, bay boch e ayuw ni dariy pulwon maku bay boch e yol nib ga ni ra pi e ayuw. Gra telephone nag e re numba ney 1-877-542-8997, TTY 711.