



# HealthTalk

더 나은 건강을 위한 여정



**혜택 자격을 유지하기 위해  
거주하시는 주 정부에서 발표하는  
중요 정보를 확인하십시오.**

Medicaid 혜택을 유지하기 위한 규정이  
변경될 수 있습니다. 거주하시는 주의  
Medicaid 기관에서 보내는 메시지를  
확인하십시오. 혜택을 계속 유지하기 위해  
해야 할 일들을 안내해 드릴 것입니다.



**플랜 혜택**

## 커뮤니티 리소스:

**도움을 받을 수 있는 곳.**

UnitedHealthcare 커뮤니티 리소스는 저렴한  
비용 또는 무료로 지원을 제공하는 전국적인  
프로그램과 귀하를 연결해 드립니다.

귀하의 지역에서 다음과 같은 도움을 받으실 수  
있습니다.

- 신학기 옷 및 학용품
- 등하교 또는 출퇴근 교통편 지원
- 푸드뱅크 및 커뮤니티 텃밭



**시작하기: UHC 모바일 앱을 열고 혜택  
(Benefits) 항목 아래에 있는 커뮤니티  
리소스(Community Resources)  
타일을 탭하십시오.**

## 심장 건강

### 약품, 혈압 및 더위

더운 날씨는 고혈압 환자, 특히 약을 복용 중인 사람들에게 부담이 더 클 수 있습니다. 일부 혈압 약은 체내 수분 손실을 더 많이 유발할 수 있습니다. 더워서 땀을 더 많이 흘리면 탈수 증상을 일으킬 수 있습니다.

다른 고혈압 약은 체온 조절이나 더위 적응을 어렵게 만들 수 있습니다. 또한 더위는 혈관을 이완시켜 혈압을 낮출 수 있습니다. 더위와 약의 부작용이 겹치면 때때로 어지러움과 무력감을 느낄 수 있습니다.

더운 날씨에는 물을 마시고, 시원하게 지내며, 몸 상태에 주의를 기울이는 것이 심장을 보호하는 데 도움이 될 수 있습니다.

## 예방 진료

### 햇빛으로부터 피부를 보호하십시오

야외에서 시간을 보내는 것은 재미 있고 건강에도 좋습니다. 몸을 움직이고 스트레스를 줄이는 데 도움이 됩니다. 야외 활동을 즐기면서도 피부암으로부터 피부를 안전하게 보호할 수 있습니다.

대부분의 피부암은 과도한 햇빛 노출로 인해 발생합니다. 태양은 자외(UV)선을 방출합니다. 자외선은 눈에 보이지 않지만 피부에 해를 끼칠 수 있습니다. 자외선은 태닝 기기와 선램프에서도 나옵니다. 시간이 지나면서 피부세포를 손상시킬 수 있습니다.

#### 피부 보호 방법

피부를 보호하는 가장 쉬운 방법은 자외선 차단제를 바르는 것입니다. 긴 소매 옷에, 선글라스 및 챙이 넓은 모자를 착용하는 것도 도움이 됩니다. 태닝 기기는 되도록 피하십시오. 피부를 그을린 듯 하게 만들고 싶다면, 선리스 태닝 로션 또는 스프레이를 사용하십시오.



**매월 한 번 피부 상태를 확인하십시오.** 두께감이 있는 점(mole) 또는 평평한 점(spot)의 크기, 모양 또는 색상의 변화를 살펴보십시오. 어떤 변화가 느껴진다면 담당 의사에게 연락해 진료 예약을 하십시오.





## 진료 받기

# 만성 질환 관리를 위한 지원

## 귀하의 질환에 대해 알아보고 최상의 상태를 유지하기 위한 지원을 받으십시오

만성 질환을 안고 살아가는 것은 힘들게 느껴질 수 있습니다. 걱정스럽거나 불안한 마음이 들 수도 있습니다. 귀하는 혼자가 아닙니다. 자신의 건강에 대해 알아보는 것은 몸 상태를 호전시키고 더 잘 관리하기 위한 첫 걸음입니다.

**다음과 같은 의문이 드실 수 있습니다.**

- 나의 건강 상태는 어떤가?
- 그것이 내 몸에 어떤 영향을 미치나?
- 어떤 치료가 나에게 도움이 될 수 있나?
- 건강한 변화를 피하지 않으면 어떻게 되나?

저희의 질병 관리 프로그램이 도와드리겠습니다. 이 프로그램은 건강에 대한 올바른 선택을 내릴 수 있도록 정보와 지원을 제공합니다.

**다음과 같은 다양한 건강 질환에 대한 도움을 제공합니다.**

- 천식
- 주의력 결핍 및 과잉행동 장애(Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD)
- 심장병
- 만성 폐질환(Chronic Lung Disease, COPD)
- 우울증
- 당뇨
- 심부전
- C형 간염
- 고혈압
- 비만
- 겸상적혈구증



**[myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness)**를 방문하면 도구, 조언, 지원 정보를 확인하실 수 있습니다. 이 리소스들은 귀하가 자신감을 갖고 건강을 관리하는 데 도움을 드리기 위해 마련되었습니다.



정신 건강

## Calm Health

### 마음. 몸. 나 자신.

UnitedHealthcare 커뮤니티 가입자들이 정신 건강을 증진하는 데 도움이 될 수 있는 무료 앱, Calm Health를 소개합니다.

Calm Health 앱을 통해 사용자는 명상 실습, 정신 건강 프로그램, 집중력 향상 운동, 스트레스 관리 콘텐츠 등을 포함한 다양한 지원 자료를 이용할 수 있습니다. **UnitedHealthcare** 앱을 다운로드하고 보장 및 혜택 페이지에서 Calm Health를 찾거나 Calm Health 앱을 다운로드하여 시작하십시오.



가입자 핸드북

## 가입자 자격, 혜택 및 플랜 상세 정보

가입자 핸드북은 매년 업데이트됩니다. [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)에서 볼 수 있습니다. 여기에는 개인정보 보호 관행 고지 및 차별 금지 고지가 포함됩니다. 또한 [uhc.com/privacy](https://uhc.com/privacy) 및 [uhc.com/legal](https://uhc.com/legal)에서 온라인으로도 확인할 수 있습니다.



### 인쇄본을 원하십니까?

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



## 저희가 도와드리겠습니다

### 주 7일/하루 24시간 플랜 이용

귀하에게 필요한 정보와 지원을 필요할 때, 그리고 필요한 곳에서 찾아보십시오.

#### UnitedHealthcare 앱:

App Store® 또는 Google Play™에서 다운로드하십시오

#### 가입자 웹사이트:

[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)

#### 가입자 서비스:

무료 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**, 월요일부터 금요일, 오전 7시 45분부터 오후 4시 30분(하와이 표준시)까지 운영됩니다. 의문과 우려사항에 대한 도움을 받으십시오. 어떤 언어로든 의료 서비스 제공자를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 진료 예약에 도움을 받으십시오.

#### UHC Doctor Chat:

UnitedHealthcare 앱을 다운로드하거나 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)에서 더 자세히 알아보십시오. UHC Doctor Chat을 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 기관 방문 시 왕복 교통편을 이용하실 수 있습니다. 교통편을 예약하려면 예약일로부터 최소 영업일 2일 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](https://liveandworkwell.com)

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

#### Hāpai Malama:

무료 전화번호 **1-888-980-8728**

월요일부터 금요일, 오전 7시 45분부터 오후 4시 30분까지 운영됩니다. 저희 프로그램은 임산부에게 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.

## 가입자 리소스

### 디지털로 전환:

**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**  
이메일, 문자 메시지 및 디지털 파일을 받으려면  
가입하여 건강 정보를 보다 신속하게 받아보십시오.

### Malu Kou 커뮤니티 연결 센터:

무료 전화 **1-808-766-9920**

이메일: **[malukou@uhc.com](mailto:malukou@uhc.com)**

월요일부터 금요일, 오전 7시 45분부터 오후 4시 30분까지(하와이 표준시) 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 Kou는 건강 및 웰니스 워크숍부터 주택 추천, 위생용품, 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.

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

**Maui:** 340 Hana Hwy, Ste B, Kahului HI, 96732

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

### 커뮤니티 리소스:

#### **[uhc.care/HTCommResources](https://uhc.care/HTCommResources)**

UnitedHealthcare Community Resources에는 식품, 주택, 공과금 납부 등에 대한 지원을 저렴한 비용이나 무료로 제공할 수 있는 프로그램이 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 kōjerbal. Kirtok jerbal 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 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 1-888-980-8728, 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 founga 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 ອັນໃຫ້ຟຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ທ່ານຟຣີ. ໂທຫາໜ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ 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) คุณมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือในเรื่องบริการแปลภาษาโดยไม่มี ค่าใช้จ่าย รวมไปถึงการสื่อสารในรูปแบบอื่น เช่น การพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน โปรดติดต่อฝ่ายบริการสมาชิกได้ที่หมายเลข 1-888-980-8728, TTY 711