



HealthTalk

더 나은 건강을 위한 여정



**아프거나 다쳤을 때 어디에서 치료를
받아야 하는지 알고 계십니까?**

3페이지를 참조하여 필요한 치료를 받을
수 있는 최적의 장소를 알아보십시오.



건강 검진

건강한 시작

**연례 건강 검진을 위해 의료 서비스 제공자를
방문합니다**

주치의(Primary Care Provider, PCP)와 진료
예약을 하는 것으로 한 해를 순조롭게 시작하십시오.

귀하 가족의 모든 구성원은 연례 건강 검진을 위해
1년에 한 번 PCP를 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 PCP에게 꼭 문의하십시오.

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



이번 겨울 기분이 우울하신가요?

계절성 우울증에 도움이 되는 간단한 방법들

사람들은 계절이 바뀔 때, 특히 겨울에 슬프거나 피곤한 기분을 느낄 때가 있습니다. 이것을 계절성 우울증 또는 “겨울철 우울증”이라고 합니다. 기분이 가라앉거나, 잠을 많이 자고 싶거나, 심지어 체중이 증가할 수도 있습니다. 이러한 감정을 느낀다면, 다음과 같은 쉬운 방법들을 시도해 보세요.

- **신체 활동하기:** 운동은 기분을 더 행복하게 만드는 데 도움이 될 수 있습니다. 걷기, 춤추기, 수영, 요가 등 몸을 움직이게 하는 활동이라면 무엇이든 시도해 보세요.
- **밖으로 나가기:** 신선한 공기와 햇빛이 기분을 좋게 만드는 데 도움이 될 수 있습니다. 산책을 하거나, 밖에서 놀거나, 혹은 그냥 앉아서 야외를 즐기세요.
- **숙면 취하기:** 매일 같은 시간에 잠자리에 들고 일어나도록 노력하세요. 충분한 수면을 취하면 기분에 도움이 될 수 있습니다.
- **비타민 확인하기:** 우울감은 때로 비타민 D 부족과 관련이 있을 수 있습니다. 비타민 복용에 대해 의사와 함께 확인해 보세요.

그래도 여전히 우울함을 느낀다면, 의료 서비스 제공자나 신뢰할 수 있는 사람과 상의하세요.



정신 건강 응급 상황이 발생한 경우, 연중무휴 24 시간 운영되는 **988 자살 및 위기 생명의 전화로 전화하거나 문자를 보내** 훈련된 위기 상담사의 지원을 받으세요.



진료가 필요할 때 어디로 가야 하는지 알아 두기

옵션 가이드

몸이 안 좋을 때, 어디로 가서 진료를 받아야 할지 혼란스러울 수 있습니다. 가능하다면, 주치의(PCP)로부터 시작해야 합니다. PCP를 이용할 수 없는 경우 다른 옵션을 아는 것도 중요합니다.

이 가이드를 활용하여 가능한 한 빨리 적절한 진료를 확인하십시오.

상황	진료 옵션
비응급 건강 문제가 있거나 예방 진료가 필요하십니까?	주치의(PCP) 담당 의사의 진찰을 받으십시오. 그들은 귀하의 병력을 알고 있으며, 필요한 경우 전문의에게 귀하를 의뢰할 수 있습니다.
비응급 건강 문제가 있는데 PCP를 이용할 수 없습니까?	간편 진료 클리닉 대형 소매점, 약국 및 식료품점에 있는 간편 진료 클리닉을 방문하십시오. 또는 uhcdoctorchat.com 에서 연중무휴 24시간 가상 진료를 이용해 보십시오.
비응급 치료가 신속하게 필요하십니까?	긴급 치료 긴급 치료를 이용해 보십시오. 예약할 필요가 없으며, 대기 시간은 일반적으로 응급실보다 훨씬 짧습니다.
정신 건강 응급 상황이 있습니까?	정신 건강 위기 센터에 연락하거나 988번으로 전화하십시오.
응급 의료 상황이 있습니까?	응급실, 또는 911번으로 전화하십시오.



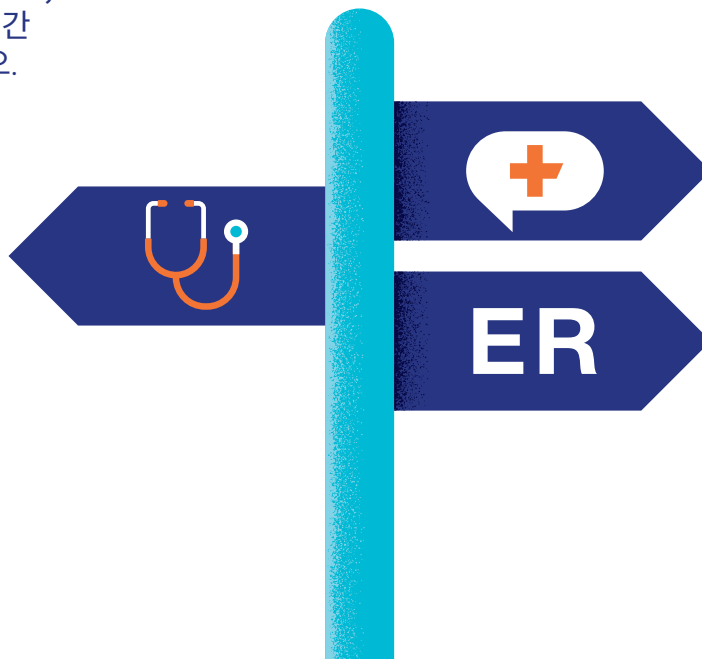
어디로 가야 할지 모르시겠습니까?

NurseLine에 무료 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화하여 연중무휴 24시간 도움을 줄 수 있는 간호사와 상담하십시오.



새로운 서비스 제공자가 필요하신가요?

저희가 도움을 드릴 수 있습니다.
myuhc.com/communityplan
 또는 **UnitedHealthcare** 모바일 앱을 통해 옹호자와 채팅하십시오.





♥ 내 몸 알아보기

갑상선이란 무엇이며, 어떤 역할을 할까요?

갑상선은 목 앞쪽에 있는 작은 분비선입니다. 이것은 신체가 에너지를 사용하고, 성장하며, 건강을 유지하도록 돕는 호르몬을 만듭니다. 이러한 호르몬은 다음과 같은 것들에 도움이 됩니다.

- 심장 박동
- 소화
- 뇌 및 뼈 성장
- 근육 운동
- 체온
- 생리(여성의 경우)

검사 및 치료

우려되는 점이 있는 경우 담당 의사와 상담하십시오. 혈액 검사를 통해 갑상선 상태를 확인할 수 있습니다. 문제가 있는 경우, 추가 검사를 진행하거나 갑상선 기능을 개선하는 약물을 처방할 수 있습니다.

갑상선 문제

때로는 갑상선이 제대로 기능하지 않을 수 있습니다. 다음은 몇 가지 일반적인 문제입니다.

- **갑상선기능저하증** - 갑상선 기능이 저하되어 호르몬을 충분히 생성하지 못하는 상태
- **갑상선기능항진증** - 갑상선 기능이 항진되어 호르몬을 과다하게 생성하는 상태
- **갑상선종** - 갑상선이 정상보다 커지는 상태
- **갑상선암** - 갑상선에 악성 세포가 증식하는 질환



지원 서비스

건강의 사회적 결정인자

좋은 건강은 단순히 의료 검진과 치료 이상의 것을 수반합니다. 건강한 음식, 안전한 주거, 교통 및 재정적 안정에 대한 접근과 같은 일상적인 필수 요소들이 중요합니다. 이 중 어떤 것이라도 없다면 건강이나 복지 및 삶의 질에 큰 영향을 미칠 수 있습니다.

UnitedHealthcare Community Resources는 다음과 같이 무료로 또는 낮은 비용으로 지원을 제공하는 프로그램 및 리소스와의 연결을 도와드릴 수 있습니다.

- 주택 효율성 개선
- 학교 또는 직장을 위한 교통 지원
- 따뜻한 담요와 겨울 의류



해당 지역의 지원을 확인하려면
uhc.care/HTCommResources를
방문하십시오. 또는 **UnitedHealthcare**
앱에서 저희를 찾으십시오.

건강 위험 평가(Health Risk Assessment, HRA) 작성하기

UnitedHealthcare Community Plan에 가입해 주셔서 감사드립니다. 귀하가 이용하실 수 있는 혜택 및 서비스를 연결해 드리는 데 도움이 되도록, 저희가 귀하에게 통지할 때 간단한 설문조사를 완료하는 것이 중요합니다. 설문에서는 귀하의 건강에 대해 간단한 질문을 합니다. 귀하의 답변은 비밀로 유지되며 혜택에 영향을 미치지 않습니다.





저희가 도와드리겠습니다

연중무휴 24시간 플랜에 접속

언제 어디서나 필요한 정보와 지원을 찾아보십시오.

UnitedHealthcare 앱:

App Store® 또는 Google Play™에서 다운로드

당사의 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 전화번호

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 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 전화번호 **1-800-784-8669**

무료로 금연에 대한 도움을 받으십시오.

교통편:

무료 전화번호 **1-888-777-3844**

(TTY **1-888-777-3844**)

귀하는 의료 방문에 대해 왕복 교통편을 제공받을
수 있습니다. 교통편을 예약하려면, 예약일로부터
영업일 기준 최소 2일 전에 MTM Health에
전화하거나 MTM Health 앱을 다운로드하십시오.

Care Management:

무료 전화번호 **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 전화번호 **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
1-866-238-2068에 “8010”을 문자로 보내세요.

AbleTo의 Self Care: ableto.com/begin

이 Self Care 앱은 명상, 호흡 운동, 동영상 등과
같은 정서적 건강 도구를 무료로 제공합니다.

디지털로 전환:

myuhc.com/communityplan/preference

이메일, 문자 메시지 및 디지털 파일을 위해
로그인하여 건강 정보를 보다 신속하게
받아보십시오.

Malu Kou Community Connection Center:

무료 전화번호 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.

혜택에 관한 질문이 있는 경우, UnitedHealthcare
사무소에 직접 방문해 주시기 바랍니다.

월요일~금요일, 오전 7:45~오후 4:30

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