



훌륭한 삶을 누리기 위한 열쇠는 훌륭한 계획입니다

Health TALK



알고 계셨나요?

전체 성인의 약 절반 가량이 충분한 유산소 운동을 합니다. 하지만 20%만이 충분한 근력 운동을 합니다.



BMI를 알아보세요

여러분의 체중은 건강하신가요?

성인 3명 중 두 명꼴로 과체중이거나 비만입니다. 하와이의 비만 인구는 20여년 전에 비해 3배 가까이 증가했으며 전국적인 추세를 따라 계속 급증하고 있습니다. 별다른 변화가 없다면 2030년까지 하와이 성인의 절반 이상이 비만이 될 것입니다. 과체중은 심장 질환, 고혈압, 2종 당뇨 등의 건강 문제를 일으킵니다. 비만은 또한 당뇨병, 수면성 무호흡, 골관절염도 유발할 수 있습니다.

몸이 너무 무거운가요? 체질량지수(BMI)를 알아보세요. 이 수치는 신장 대비 과체중 여부를 알려줍니다.

- 18.5 ~ 24.9는 건강한 체중입니다.
- 25 ~ 29.9는 과체중입니다.
- 30 이상은 비만입니다.



본인의 수치를 알아보세요. 주치의가 본인의 BMI를 알려줄 것입니다. 또는 cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi 에서 체중과 신장을 입력하여 BMI를 알아볼 수도 있습니다.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

하와이의 뎅기열

알아야 될 사항

알로하,

UnitedHealthcare를 대신하여 UnitedHealthcare Community Plan을 선택하신 여러분에게 감사를 표합니다. 저희의 임무는 “사람들이 더욱 건강한 생활을 하도록 도와주는 것” 입니다.

오늘은 모기가 단순한 해충이 아닌 이유에 대하여 이야기해 보겠습니다. 모기는 사람을 물뿐 아니라 열대병을 전염시키기도 합니다. 황열병, 지카 바이러스(돌다 하와이에서는 발견되지 않았습디다), 뎅기열 등이 여기에 포함됩니다.

최근 우리를 긴장시킨 소식은 “뎅기열 하와이 전파” 였습니다. 뎅기열은 통상 하와이에서 발견되지 않습니다. 지난 수 개월 간 하와이 섬에서, 특히 남부 코나 지역을 중심으로 뎅기열 사례가 보고되었습니다. 더 큰 문제는 뎅기열이 다른 섬으로 확산되고 있다는 것입니다.

그럼 뎅기열은 무엇이고 어떻게 전염될까요? 뎅기열은 뎅기 바이러스에 의해 유발됩니다. 감염된 모기에 물린 사람에게 전파됩니다. 사람에게 뎅기열을 옮기는 모기 종류는 두 가지입니다. 두 종류 모두 하와이에서 찾아볼 수 있습니다. 모기가 먼저 감염자를 물어야 다른 사람에게 전염시킬 수 있습니다. 뎅기열은 사람 간에 전염되지 않습니다. 뎅기열 확산을 저지하기 위한 열쇠는 모기입니다.

뎅기열 증상으로는 고열, 극심한 두통, 안구 통증, 발진, 근육통 및/또는 골통 등이 있습니다. 몸이 아프고 뎅기열이 아닌지 걱정될 경우, 의사와 상의하는 것이 중요합니다. 뎅기열의 첫 증상은 대부분 다른 질병과 비슷해 보일 수 있습니다. 또한 극소수 뎅기열 환자들은 심각한 형태의 뎅기열을 앓게 될 수도 있습니다. 이를 출혈성 뎅기열이라고 합니다. 뎅기열 증상이 있는 사람은 의사가 면밀히 관찰하여 심각한 뎅기열로 진행되지 않도록 하는 것이 중요합니다.

뎅기열은 어떻게 치료할까요? 뎅기열은 백신도 없고 전문 치료제도 없습니다. 치료는 증상에 따라 이루어집니다. 충분한 휴식을 취하고, 액체를 많이 섭취하며, 모기와 의 접촉을 피하세요. 통증에는 아세트아미노펜을 사용할 수 있습니다. 아스피린이나 기타 아스피린 유사 제품은 피하십시오. 복용 중인 약이 있거나 궁금한 점이 있다면 의사와 상의하세요.

뎅기열 확산을 억제하려면 모기 문제부터 통제해야 합니다. 최선의 조치는 모기를 없애거나 모기가 물지 못하도록 하는 것입니다. 집 주변에 고인 물을 배수시키는 것도 한 방법입니다. 모기가 알을 낳을 수 있는 장소를 없애주십시오. 물이 고인 곳이라면 어디든지 가능합니다.

모기약도 모기를 멀리 쫓아냅니다. 설명서대로 모기약을 사용해 주십시오. 라벨의 EPA 로고를 확인해 주세요. 모기는 아침과 이른 저녁에 가장 활동적입니다. 하지만 한밤 중에도 문다는 점을 유념하세요. 모기는 짙은 색상의 옷을 좋아합니다. 외출할 때는 팔다리를 감싸주는 얇은 색상의 옷을 입으세요. 마지막으로, 가정에 있는 방문과 창문 주변에 모기장을 돌려주시고 좋은 상태를 유지해 주십시오.

모기 퇴치 및 뎅기열에 관한 최신 정보는 하와이 주 보건부 웹사이트(health.hawaii.gov/docd/dengue-outbreak-2015)에 잘 나와 있습니다.

뎅기열과 성가신 모기 매개에 관한 팁을 얻으셨기를 바랍니다. 연중무휴 운용되는 NurseLine을 기억하세요. 무료 전화 **1-888-980-8728(TTY 711)** 로 전화 주십시오.



건강하게 사세요,

Ronald Y. Fujimoto, D.O.

최고보건책임자

하와이 UnitedHealthcare Community Plan

여러분의 목소리를 들려주세요!

여러분의 건강 관리 요구사항을 보다 잘 충족시키기 위해 저희가 할 수 있는 일이 있습니까? 저희의 최우선 관심사는 여러분의 건강입니다. 개선 방안에 대하여 의견이 있으시다면 전화 주십시오. 또는 저희가 잘하고 있는 점을 알려주십시오. 무료 전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)**로 전화하시면 회원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 여러분의 보다 건강한 생활을 위해 최선을 다하고자 합니다.

에 호오울루 카코우. 다같이 성장합시다.



올바른 관리

Utilization management 운용 원리

UnitedHealthcare Community Plan은 의료이용도관리(UM)를 합니다. 모든 관리형 건강 플랜은 의료이용도관리를 합니다. 의료이용도관리는 회원들이 적절한 장소에서 적절한 시기에 적절한 진료를 받도록 하기 위한 조치입니다.

지침에 어긋난 듯한 진료 행위가 발생하면 의사가 보험 적용 요청을 전부 검토합니다. 진료와 서비스 그리고 회원 혜택을 토대로 승인 또는 거부 결정을 내립니다. 재정적 보상을 비롯한 여타 보상을 이유로 결정이 내려지는 일은 없습니다.

회원과 의사는 거부 결정에 대해 이의를 제기할 권리가 있습니다. 거부 서한에 이의 제기 방법이 기재되어 있습니다. 거부 서한을 받은 날로부터 30일 이내에 이의 제기 요청서를 제출해야 합니다.



질문이 있으세요?

UM 직원에게 문의하실 수 있습니다. **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호의 수신자 부담 전화를 이용하세요.

Medline이 누군가요?



요실금 용품을 이용하신다면 Medline에 대해 들어보셨을 겁니다. Medline은 국내 제일의 1회용 요실금 제품 판매사로 20년 넘게 하와이에 있어왔습니다. Medline은 병원이나 요양원 등의 시설에 물품을 공급합니다. Costco나 기타 대형 마트에서도 제품을 찾을 수 있습니다.

Medline은 UnitedHealthcare Community Plan의 새로운 요실금 용품 판매사입니다. 팬티, 폴업, 기저귀 라이너 등의 용품을 QUEST Integration 회원들에게 공급하도록 승인된 유일한 판매사입니다.

요실금 용품을 이용하신다면 Medline이 매달 전화를 드려 배송을 조율할 것입니다. 전화를 받지 못하신 경우 Medline에 전화해 주시면 납품 지연을 방지할 수 있습니다.



궁금한 점이 있으십니까? 무료 회원 서비스 전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호로 연락하십시오.

여러분의 건강 파트너

여러분의 주치의(PCP)는 아플 때 기댈 수 있는 사람입니다. 이들은 치료를 제공하거나 주선해 줍니다. 하지만 주치의도 여러분의 건강한 모습을 보고 싶어합니다. 건강검진 방문은 여러분과 제공자가 서로를 알 수 있도록 도와줍니다. 다음과 같은 조치를 취하기에도 알맞는 기회입니다.

- 중요 검사 및 테스트
- 필요 예방 조치
- 만성 질환 점검
- 복용 중인 약물 검사
- 전문가에 의해 제공되는 치료 조율
- 건강한 라이프스타일 자문
- 정신 건강, 약물 사용, 안전 및 기타 사안에 대하여 논의

주치의와 만나면 다음을 말해 주십시오.

- 복용 중인 약물이나 보충제
- 전문의나 대체 제공자 등 다른 치료 제공자
- 지금까지 받은 검사 또는 치료
- 정신 건강 또는 약물 사용 치료 여부

건강검진 방문은 보장 사항으로 추가비용이 들지 않습니다. 마지막 건강검진 방문 후 1년이상 지났습니까? 주치의에게 전화해서 오늘 바로 날짜를 잡으세요.



주치의를 만나세요. 주치의가 편해야 합니다. 불편하다면 새로운 분을 선택하십시오.

myuhc.com/CommunityPlan에 접속하거나

무료 회원 서비스 전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호로 전화 주십시오.



임신하셨습니까?

조기에, 그리고 자주 산전검진을 받으세요.

건강한 임신에 도움이 되는 많은 자원이 있습니다. 첫 단계는 산전검진 서비스 제공자를 선택하는 것입니다. 이는 산부인과 의사나, 간호조산원, 또는 주치의(PCP)가 될 수 있습니다. 그 다음으로 방문 검사 일정을 잡습니다.

임신 초기

조기에 산전검진을 받으십시오. 본인과 아기를 위한 안전한 임신에 도움이 될 것입니다. 4주마다 산전검진 서비스 제공자를 찾아주십시오. 다음을 제공받으실 수 있습니다.

- 종합 신체 검사
- 예상 분만일 파악
- 의료 기록
- 건강한 라이프스타일

임신 중기


4주마다 의료서비스 제공자를 찾아주십시오. 다음을 제공받으실 수 있습니다.

- 혈압 및 체중 점검
- 규칙적인 혈액과 소변 검사
- 태아 심장 박동 청취
- 초음파 검사
- 선천적 장애 검사

임신 후기

2-3주마다 의료서비스 제공자를 찾아주십시오. 37주 차부터 분만 시까지는 매주 찾아야 합니다. 다음을 제공받으실 수 있습니다.

- 태아 심장 박동과 움직임 체크
- 진통이 시작되면 해야 할 일 숙지
- 모유 또는 분유 수유 선택

 **어떻게 도와드릴까요?** 산전검진 서비스 제공자를 찾으십니까? 산전검진 서비스 제공자를 방문할 교통수단이 필요하세요? 저희 프로그램에 등록하고 싶으신가요? 무료 회원 서비스 전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번으로 전화 주십시오.



Baby Blocks로 선물을 받으세요!

Baby Blocks는 임신 여성과 초보 엄마들을 위한 무료 온라인 건강 인센티브 프로그램입니다. 회원들에게 이메일 예약 알림과 건강 관련 문자가 발송됩니다. 가장 좋은 점은 의사와의 약속을 잘 지키면 보상으로 선물이 주어진다는 겁니다!

원리는 다음과 같습니다. 산전검진 방문 후 “게임 보드” 에서 박스를 완성합니다. 예약을 마치면 박스가 열리고 원하는 선물을 선택할 수 있습니다. 그리고 선물이 여러분에게 배송됩니다. 정말 간단하죠!

오늘 바로 uhcbabyblocks.com에 가입하세요.



엄마들을 위한 두 가지 프로그램

UnitedHealthcare는 다음을 제공합니다.

- 건강한 임신을 위한 Hāpai Mālama
- 산전검진 및 아기 건강검진 방문을 위한 Baby Blocks 회원 보상





교과서 위주로

회원 핸드북을 읽어보셨나요? 아주 훌륭한 자료입니다. 여기에는 계획 활용 방법이 나와있습니다. 핸드북에서는 다음을 설명합니다.

- 본인의 혜택 및 서비스
- 본인에게 해당하지 않는 혜택 및 서비스 (제외사항)
- 네트워크 가입 제공자 검색 방법
- 처방약 혜택의 적용 원리
- 시외에 있을 때 치료가 필요할 경우 해야 할 일
- 네트워크 비가입 제공자의 치료를 받을 수 있는 경우와 방법
- 회원 권리 및 책임
- 개인정보보호 정책
- 민원을 제기해야 할지 여부, 경우 및 방법
- 1차, 일과 후, 행동 건강, 전문, 병원 및 응급 치료 이용 시기 및 방법
- 보장 범위에 관한 민원이나 이의 제기 방법
- 통역사 또는 기타 언어나 번역관련 도움 요청 방법
- 신규 치료 또는 기술 보장 여부를 결정하는 방법
- 사기 및 부정 행위 신고 방법



모두 이용하세요. myuhc.com/CommunityPlan에서 온라인으로 회원 핸드북을 열람할 수 있습니다. 또는 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 회원 서비스로 전화하셔서 핸드북 사본을 요청하십시오.

아기의 베스트샷

아기의 건강을 유지하려면 각종 백신이 필요합니다. 일부 면역 주사는 혼합됩니다. 아이가 맞아야 할 주사가 줄어들다는 의미죠. 아이가 두 돌이 되기 전 권장하는 접종 목록입니다:

- HepB (B형 간염) 3회분
- DTaP (디프테리아, 파상풍 및 백일해) 4회분
- Hib (B형 독감) 3회분
- IPV (소아마비) 3회분
- MMR (홍역, 볼거리 및 풍진) 1회분
- Varicella (수두) 1회분

자녀의 면역 상태를 최신으로 유지하고 있나요? 아이의 주치의(PCP)와의 전화를 통해 알아보세요. 투약 시기를 놓쳤다면 주치의와 방문 일정을 잡아주십시오. 아이가 두 돌이 되기 전 내원하여 모든 예방 접종을 마쳐야 합니다. 아이가 좋아하는 장난감, 담요, 또는 동물 인형을 가져오면 도움이 될 겁니다.



주치의와 대화하세요. 투여량은 미국소아학회 예방 접종 일정을 기준으로 합니다. 아이에게 가장 적합한 예방 접종 일정은 주치의와 상의하십시오.



기대할 수 있는 사항

산후 검사를 잊지 마십시오.

초보 엄마의 경우 본인의 건강에 소홀하기 쉽습니다. 하지만 분만 후 21~56일 이내에 산전검진 서비스 제공자(OB/GYN, 조산사, 또는 주치의)를 찾는 것이 매우 중요합니다. 제왕절개 수술을 했다면 분만 2주 후에도 찾아가야 합니다. 산후 검사에서 산전검진 서비스 제공자는 다음을 실시합니다.

- 출산 후 잘 치유되고 있는지 확인
- 산후 우울증 검사
- 골반 검사를 포함한 종합 신체 검사
- 성관계를 재개해도 되는지 고지
- 피임 옵션 상담
- 모유 수유에 관한 질의 답변 및 유방 검사



여러분에게는 힘이 있습니다

미국심장학회에 따르면 미국 내 사망 원인 1위가 심장 질환이라고 합니다. 3명 중 1명 꼴로 심장 질환으로 사망합니다. 하지만 여러분에게는 심장 질환을 예방할 힘이 있습니다. 건강한 심장을 위한 6가지 방법을 소개합니다.

1. **제대로 된 식습관.** 칼로리를 소비량보다 적게 섭취하세요. 다양한 종류의 영양분을 선택하십시오. 포화 지방과 당, 염분 섭취를 제한하십시오.
2. **운동.** 거의 매일 최소 30분 이상 적당한 운동을 목표로 하십시오.
3. **금연.** 다른 형태의 담배와 간접 흡연도 피하십시오.
4. **수치 알기.** 콜레스테롤 수치와 혈압을 주치의에게 물어보세요. 수치가 높다면 의사와 함께 낮추기 위해 노력하십시오.
5. **체중 관리.** 신장 대비 적정 체중을 유지하십시오.
6. **스트레스 자제.** 가능한 한 피하십시오. 피할 수 없다면 스트레스에 대처하는 방법을 배우세요.

건강 박사에게 물어보세요

문: 아이에게 납 검사를 해야 하는 이유가 뭐죠?

답: 납은 자연 발생 금속입니다. 여러 곳에서 발견될 수 있죠. 노후 주택, 분주한 도로변 흙, 그리고 일부 수입산 제품에서도 발견됩니다. 어린이들이 납을 흡입하거나 삼킬 수 있습니다.

납 중독은 심각한 문제를 야기할 수 있습니다. 아이의 혈액과 뼈, 또는 뇌에도 영향을 미칩니다. 성장지연 또는 발달 장애 문제를 유발할 수도 있습니다.

납에 중독된 아이들은 대부분 증상이 없습니다. 그래서 검사가 중요한 것입니다. 전문가들은 1~2세에 검사를 받아볼 것을 권장합니다. 검사는 혈액 몇 방울을 통해 이루어집니다. 검사 결과 납이 발견될 경우, 도움이 될 수 있는 치료법이 있습니다. 납의 근원을 제거하면 납 중독 악화를 예방할 수 있습니다.



자세히 알아보기. KidsHealth.org에서 납 중독을 비롯한 기타 아동 건강에 관하여 알아보세요.



어린이의 호흡 지원

천식 약을 재미있게 복용하도록 하는 6가지 팁

지시에 따라 천식 약을 복용하지 않는 아이는 응급실이나 병원에 실려갈 수 있습니다. 이는 많은 스트레스와 두려움을 유발합니다. 부모가 아이들의 약 복용을 도와줄 방법은 무엇일까요? 여기 몇 가지 아이디어가 있습니다.

- 1. 특권 부여:** 자녀가 좋아하는 것을 파악하십시오. 그것을 복용에 따른 보상으로 이용하는 것입니다. 아이가 비디오 게임을 좋아한다구요? 약을 복용하면 비디오 게임 허락 시간을 “언제” 해주는 겁니다. 아이가 해변이나 공원에 가는 것을 좋아합니까? 약을 매일 더 오랜 시간 동안 복용하게 할 좋은 보상이 될 겁니다.
- 2. 스티커 보상:** 어린 아이일수록 차트에 스티커를 붙이는 것은 멋진 보상이 됩니다. 아이에게는 스티커를 골라 매일 차트에 붙이는 것이 즐거운 놀이죠. 그 차트를 이용해서 부모님과 특별한 시간을 위한 특권이나 보상을 제공하는 것입니다.
- 3. 칭찬:** 당연한 것이지만 우리는 항상 이를 실천하지는 못합니다. 아이가 하는 행동에 대하여 말로 칭찬하는 부모보다 큰 보상은 없습니다. 이는 아이의 자존감을 높일 뿐 아니라 부모와의 관계도 끈끈해집니다.
- 4. 같은 장소와 시간:** 다른 일과와 동시에 복용할 장소에 약을 두십시오. 아이의 칫솔 옆에 두거나 침대 옆에 두고 아침에 일어나거나 잠자리에 들 때 복용하기 쉽게 해주십시오.
- 5. 알람:** 본인과 아이가 복용 시간을 알 수 있도록 스마트폰 알람을 켜두는 겁니다. 매달 알람을 설정하여 아이에게 약을 먹일 시간을 일깨워 주십시오.
- 6. 타인의 개입:** 아이가 스티커 차트를 채울 때마다 차트를 저장했다가 다른 중요한 사람에게 보여주는 겁니다. 그 사람 앞에서 아이를 칭찬해 주십시오. 병원에 가서 의사와 간호사에게도 차트를 보여주세요. 다른 사람들이 자신의 성과를 인정해주는 것만큼 아이에게 뿌듯한 일은 없습니다.



여러분의 언어로 도와 드립니다



This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY/TDD: 711)**.

Daytoy a dokumento ket naglaon iti importante nga impormasion manipud iti UnitedHealthcare Community Plan. Mabalinyo a kiddawen a maisurat daytoy a dokumento iti Ilocano. Awan ti bayadna. Mabalinyo a kiddawen a maibasa daytoy kadakayo. Idiyami pay ti **dadakkel a letra**, braille, sign language ken audio. Tawagandakami nga awan bayadna iti **1-888-980-8728 (TTY/TDD: 711)**.

정보 코너

Member Services (회원 서비스) 모든 언어로 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 전화번호(무료).
1-888-980-8728 (TTY 711)

NurseLine (간호사 상담전화) 간호사로부터 주 7일, 하루 24 시간 건강 관련 조언을 듣는 전화번호(무료).
1-888-980-8728 (TTY 711)

Baby Blocks (베이비 블록) 임신부 및 초보 엄마들을 위한 리워드 프로그램에 가입하십시오.
UHCBabyBlocks.com

Twitter Pregnant Care(UHC 임신부 관리 트윗) 유용한 팁, 임신부에게 예상되는 일에 대한 정보, 그리고 임신부가 기억해야 할 중요한 사항을 알려 드립니다.
@UHPregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

Our website (당사 웹사이트) 의료서비스 제공자를 찾고, 멤버 핸드북을 읽거나 ID 카드를 확인하십시오.
myuhc.com/CommunityPlan

KidsHealth (키즈헬스) 어린이와 청소년을 위한 건강 주제에 대한 신뢰할 수 있는 정보를 받아 보십시오.
KidsHealth.org

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文(繁體)版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本，您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。(聽障專線 **[TTY] 711**)。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨 있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공해드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화하십시오. **(TTY 711)**.