



훌륭한 삶을 누리기 위한 열쇠는 훌륭한 계획입니다

Health TALK



어떻게 생각하십니까?

몇 주 후에 우편으로 설문조사서를 받게 될 수 있습니다. 이 설문조사에서는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 귀하의 만족도를 여쭙볼 것입니다. 설문조사서를 받으시면 작성하여 보내주십시오. 귀하의 답변은 비공개로 처리됩니다. 귀하의 의견은 저희가 더 나은 건강 플랜을 만드는 데 도움이 될 것입니다.



건강을 살피십시오

굳이 응급실을 방문하지 않으셔도 됩니다.

다쳤거나 아플 때, 치료를 받기 위해 기다리고 싶지는 않을 것입니다. 올바른 의료 시설을 선택하신다면 더 빠르고 나은 치료를 받는 데 도움이 될 수 있습니다.

병원 응급실은 중대한 응급 상황만을 위한 시설입니다. 즉시 치료를 받지 않으면 질병이나 상해로 인해 사망하거나 장애가 발생할 수 있다고 생각하실 경우에만 응급실을 찾으십시오.

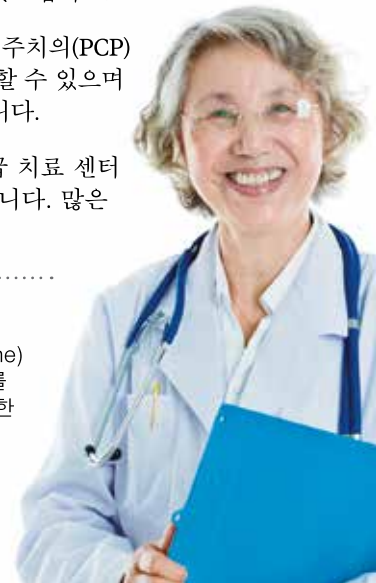
그렇지 않다면 치료가 필요할 때 먼저 주치의(PCP)에게 연락하십시오. 당일 예약도 가능할 수 있으며 야간이나 주말에도 연락하실 수 있습니다.

의사와 연락을 취하실 수 없다면 긴급 치료 센터(urgent care center)로 가실 수 있습니다. 많은 센터가 야간과 주말에도 운영됩니다.



여보세요, 간호사님!

UnitedHealthcare는 연중무휴 간호사 상담전화(24/7 NurseLine)를 운영하고 있습니다. 이 전화를 통해 가장 좋은 치료 시설을 선택하기 위한 도움을 받으실 수 있습니다. 연중무휴 간호사 상담전화(NurseLine) **1-888-980-8728 (TTY 711)**로 전화해 주십시오.



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



아이의 건강을 지켜주세요

EPSDT 검진을 놓치지 마세요.

EPSDT(조기 주기적 선별, 진단 및 치료)는 건강 관리 프로그램입니다. 이 프로그램은 신생아부터 20세를 대상으로 검진을 제공합니다. EPSDT 검진은 종합 신체검사와 시력 및 청력 검사, 납과 빈혈을 파악하는 혈액 검사를 포함할 수 있습니다. 아동은 또한 필수 예방주사를 접종해야 합니다. EPSDT 검진은 중요하며 다음과 같이 가정을 도와줄 수 있습니다.

- 조기에 의학적 문제를 파악하고 악화를 방지
- 전문가나 커뮤니티 서비스에 의뢰
- 만성 질환 예방 또는 관리
- 자폐증과 같은 행동이나 발달 문제를 선별하고 치료

검진은 또한 아동에 관한 모든 문제를 논의할 수 있는 기회가 됩니다. EPSDT 검진과 서비스는 환자나 가족에게 무료로 제공됩니다. 부모님께서서는 자녀의 발달과 성장에 대해 상담을 하실 수 있습니다.

검진은 행동과 발달 문제를 선별할 수 있습니다. EPSDT는 행동 치료를 다룹니다. 여기에는 자폐 스펙트럼 장애(ASD)를 가진 아동의 집중 행동 치료가 포함됩니다. 자폐증 치료에는 응용행동분석(ABA) 서비스가 포함될 수 있습니다.



검진 시기가 되었습니까? 아동의 주치의(PCP) 방문을 예약하십시오. 예약을 하시는데 도움이 필요하시다면 무료 회원 서비스 **1-888-980-8728 (TTY 711)**로 전화해주세요.

다음 연령의 자녀는 EPSDT 검진을 받아야 합니다.

- 14 일
- 30 일
- 2 개월
- 4 개월
- 6 개월
- 9 개월
- 12 개월
- 15 개월
- 18 개월
- 24 개월
- 30 개월
- 36 개월

그 다음으로 3세 이후에 일년에 한 번씩 검진을 예약하십시오.

평온함을 칠하십시오

성인과 십대, 고학년 아동을 위한 컬러링 북은 베스트 셀러 목록에서 높은 순위를 차지하고 있습니다. 그 이유는 간단합니다: 색칠하기는 휴식입니다. 스트레스를 줄이는 데 도움이 됩니다. 전문가들은 색칠하기 효과에 대한 몇 가지 근거를 제시합니다.

그 중 하나는 평온함과 집중, 반복 활동이라는 점입니다. 색칠하는 동안 생각의 “스위치를 끄도록” 도와줍니다. 근심을 줄이고 마음 챙김을 촉진하는 명상 활동이 될 수도 있습니다.

두 번째로 기량에 관계 없이 누구나 미술 작품을 만들도록 도와줍니다. 미술 치료사들은 미술의 치유력에 대해 오래 전부터 잘 알고 있었습니다.

컬러링 페이지는 인터넷 상에서 무료나 저렴한 가격으로 인쇄할 수 있습니다. 컬러링 북은 대부분의 서점에서 구입할 수 있습니다. 색연필을 쥐고 한 번 색칠을 해보세요.



도움이 필요하십니까? 스트레스나 걱정, 기타 다른 정신건강 문제를 겪고 계십니까? 치료를 받으실 수 있습니다.

myuhc.com/CommunityPlan을 방문하시거나 무료 회원 서비스 **1-888-980-8728 (TTY 711)**로 전화해주세요. 정신건강 혜택에 대해 자세히 문의하시거나 서비스 제공자에 대해 알아보십시오.

여기를 확인해주세요

당뇨가 시력을 앓아가지 못하도록 하십시오.

당뇨 망막병증은 당뇨의 흔한 합병증입니다. 이 질환은 눈의 혈관을 손상시킵니다. 심한 손상이 발생하기 전까지는 증상이 나타나는 경우가 드뭅니다. 치료를 통해 증상의 악화를 멈출 수 있습니다. 하지만 이미 손상된 시력을 되돌릴 수는 없습니다.

이것이 바로 매년 당뇨 검사를 받는 것이 중요한 이유입니다. 검사를 통해 증상을 느끼기 전에 문제를 확인할 수 있습니다. 검사는 빠르고 통증 없이 진행됩니다.

당뇨가 있으신 분은 다른 안질환 위험도 더 높습니다. 여기에는 백내장과 녹내장이 포함됩니다. 당뇨를 잘 관리하는 것이 이러한 안질환을 방지하는데 도움이 됩니다.

저희가 도와드릴 수 있습니다. 당뇨나 다른 만성 질환이 있으시다면, 저희가 도와드릴 수 있습니다. 저희는 질병 관리 프로그램을 제공합니다. 이 프로그램들은 귀하의 질환을 관리하는데 도움이 됩니다. 자세한 정보를 확인하려면 월-금 오전 7:45 - 오후 4:30 까지 무료 회원 서비스 전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 로 전화하십시오.



지금 이용하시는 처방약의 효과에 대해 알아보십시오

저희 웹사이트를 방문하셔서 귀하의 처방약 혜택에 대해 알아보십시오. 다음에 관한 정보를 담고 있습니다.

1. 보험이 적용되는 약품. 보험이 적용되는 약품 목록이 있습니다.
2. 처방약을 조제받는 곳. 귀하의 플랜을 받는 가까운 약국을 찾으실 수 있습니다. 또한 특정 약품은 우편으로 받으실 수 있습니다.
3. 적용 가능한 규칙. 일부 약품은 정해진 경우에만 보장을 받을 수 있습니다. 예를 들어 다른 약품을 먼저 이용해야 할 수도 있습니다(이는 단계별 치료라고 합니다.) 또는 약품을 이용하기 위해 UnitedHealthcare의 승인을 받아야 할 수도 있습니다. (이는 사전 승인이라 합니다.) 또한 특정 약품에 받을 수 있는 금액이 제한될 수도 있습니다.

알아보기. 약품 혜택에 관한 정보는 myuhc.com/CommunityPlan에서 찾아보십시오. 또는 월-금 오전 7:45 - 오후 4:30까지 무료 회원 서비스 전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)**로 전화하십시오.

귀하의 개인정보 보호는 중요합니다

저희는 귀하의 개인정보를 중요하게 생각합니다. 저희는 귀 가정의 개인건강정보(PHI)를 매우 신중하게 관리합니다. 저희는 또한 귀하의 재무정보(FI)를 보호합니다. 저희는 PHI와 FI를 이용하여 사업을 운영합니다. 이는 저희가 제품과 서비스, 정보를 귀하께 제공하는데 도움이 됩니다.

저희는 구두, 서면, 전자 PHI 및 FI를 보호합니다. 저희는 PHI와 FI를 안전하게 보호하기 위한 규칙을 두고 있습니다. 저희는 PHI나 FI의 손실을 원하지 않습니다. 저희는 어느 누구도 이를 남용하지 않도록 합니다. 저희는 다음을 규정하는 방침을 두고 있습니다.

- 저희가 PHI와 FI를 사용하는 방법
- 저희가 PHI 및 FI를 타인과 공유하는 시기
- 귀하께서 귀 가정의 PHI 및 FI에 대해 갖는 권리

이것은 감춰진 비밀이 아닙니다. 여러분께서는 저희 개인정보 보호정책을 회원 핸드북(Member Handbook)에서 확인하실 수 있습니다. 온라인 상에서는 myuhc.com/CommunityPlan에서 확인하실 수 있습니다. 또한 월-금 오전 7:45 - 오후 4:30까지 무료 회원 서비스 전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)**로 전화하셔서 사본의 우편 송부를 주문하실 수 있습니다. 저희 방침이 변경되면 귀하께 통지서를 보내드릴 것입니다.





귀하의 건강을 위한 파트너

PCP를 방문하여 건강 검진을 하십시오.

귀하의 주치의(PCP)는 매년 귀하의 검진을 원합니다. 이 방문을 통해 귀하와 귀하의 PCP는 서로를 잘 알 수 있습니다. 또한 이 방문은 다음을 할 수 있는 좋은 기회입니다.

- 중요한 선별 및 검사
- 필요한 예방주사
- 만성질환 검사
- 투약하시는 약품의 모니터링
- 전문가가 제공하는 진료 조정
- 건강한 생활습관 상담
- 정신건강, 약물 이용, 안전, 기타 주제에 대한 논의

PCP 진료를 받으실 때 다음에 대해 말씀하십시오.

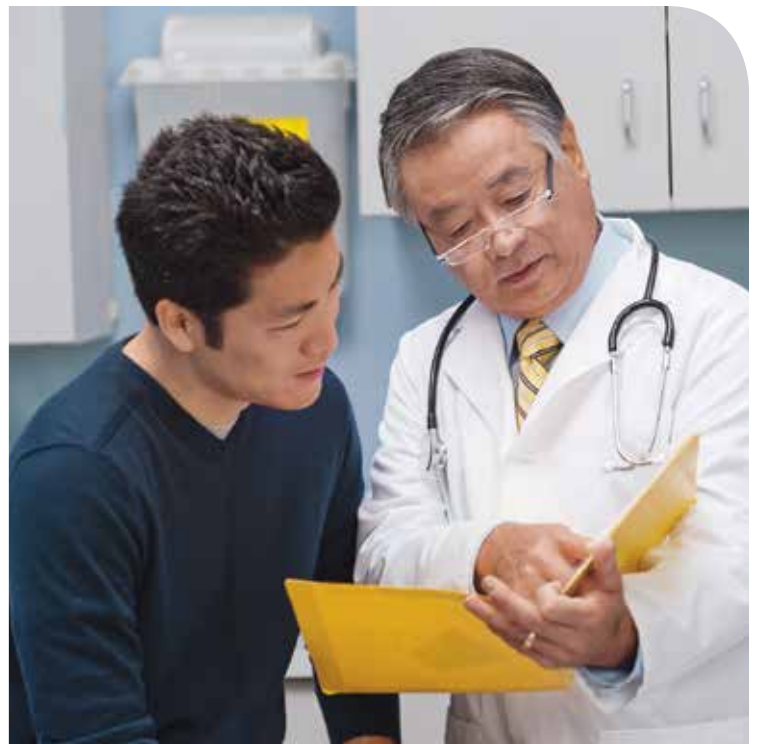
- 투약하시는 약품이나 보조제
- 전문가나 대체 제공자 등 진료를 받는 다른 서비스 제공자
- 귀하께서 받으신 검사나 치료 및 그 결과
- 귀하께서 받으시는 정신건강 또는 약물이용 치료

건강 검진 방문은 무료로 제공됩니다. 방문하신지 일년이 넘었습니까? PCP에 지금 바로 연락하여 예약하십시오.



의사가 필요하십니까? 언제든지 PCP를 바꾸실 수 있습니다.

새로운 PCP를 찾으시려면 myuhc.com/CommunityPlan에서 찾아보십시오. 또는 월요일-금요일 오전 7:45 - 오후 4:30까지 무료 회원 서비스 전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)**로 전화하십시오.



정보 코너

Member Services (회원 서비스) 모든 언어로 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 전화번호(무료), 월요일 - 금요일 오전 7:45 - 오후 4:30.
1-888-980-8728 (TTY 711)

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

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

QuitLine (금연 상담전화) 금연을 위한 무료 도움을 받으십시오(무료).
1-800-QUIT-NOW (TTY 711)
smokefree.gov

National Domestic Violence Hotline (전국 가정 폭력 상담전화) 가정 폭력에 대한 도움을 무료로 비밀리에 받으십시오(무료).
1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)
thehotline.org

UnitedHealthcare는 인종이나 피부색, 출신 국적, 성별, 연령, 장애를 이유로 보건 프로그램이나 활동을 차별하지 않습니다.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY: 711)**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare
Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

English

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. **(TTY: 711)**.

Cantonese

您需要其他語言的協助嗎？我們將會為您尋找免費口譯員，請致電 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我們您使用的語言。

Chuukese

En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. **(TTY: 711)**.

French

Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue ? Nous pouvons vous fournir gratuitement les services d'un interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. **(TTY: 711)**.

German

Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir können Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. **(TTY: 711)**.

Hawaiian

Pono ia oe ke kokua ma ka olelo e? Na makou e kii i kekahi mea unuhi nau, aohe uku. E kelepona i ka **1-888-980-8728** no ka hoike ana mai ia makou i kau olelo e olelo ana. **(TTY: 711)**.

Ilocano

Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. **(TTY: 711)**.

Japanese

他の言語でのお手伝いが必要ですか？無料で通訳をご用意できます。**1-888-980-8728** に電話して、ご希望の言語をお知らせください **(TTY: 711)**。

Korean

다른 언어로 도움이 필요하십니까? 무료로 통역을 제공해드립니다. **1-888-980-8728**로 전화하여 사용하시는 언어를 알려주십시오**(TTY: 711)**.

Mandarin

您需要其他语言的协助吗？我们将会为您寻找免费口译员，请致电 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我们您使用的语言。

Marshallese

Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok **1-888-980-8728** im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. **(TTY: 711)**.

Samoan

E te mana’o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea **1-888-980-8728** pea e mana’o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. **(TTY: 711)**.

Spanish

¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos que idioma habla. **(TTY: 711)**.

Tagalog

Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang wika? Ikukuha namin kayo ng libreng tagapagsalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong wika ang nais ninyong gamitin. **(TTY: 711)**.

Tongan

‘Oku ke fiema’u tokoni ‘iha lea makehe? Temau malava ‘o ‘oatu ha fakatonulea ta’etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** ‘o fakaha mai pe koe ha ‘ae lea fakafonua ‘oku ke ngaue’aki. **(TTY: 711)**.

Vietnamese

Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. **(TTY: 711)**.

Visayan

Gakinahanglan ba ka ug tabang sa imong pinulongan? Amo-a kang kuha-an og libre nga taga-hulbad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron ipahibalo namo kung unsa ang imong sinulti-han. **(TTY: 711)**.