



즐거운 생활의 열쇠는 훌륭한 계획입니다

HealthTALK



이번 호 목차

우울증.....	1페이지
열 관련 질병.....	2페이지
체크업.....	2페이지
클라미디아.....	2페이지
임신 합병증.....	3페이지
데이트 학대.....	4페이지

우울하십니까?



그러실 필요가 없습니다.

우울증이란 며칠 동안 우울하게 느끼는 것 이상을 말합니다. 이것은 심각한 질병입니다. 1500만명 이상의 미국인이 이 병을 앓고 있습니다. 그 징후의 일부는 다음과 같습니다:

- 사라지지 않는 슬픈 기분.
- 잠드는 데 문제가 있거나 너무 많이 자는 것.
- 한때 즐겼던 일을 하고 싶지 않은 것.
- 에너지 감소.
- 평상시보다 더 많이 혹은 더 적게 먹는 것.
- 생각하는 것이 어려움.
- 죽음이나 자살에 관한 생각.

우울증은 치료할 수 있습니다. 약이 도움이 될 수 있습니다. 생활 습관의 변화를 시도할 수도 있습니다. 운동이나 충분한 수면 그리고 건강에 좋은 음식이 기분을 개선시킬 수 있습니다.



도움을 받으십시오. 몇 주가 지나도록 대부분의 시간 우울증의 증상을 보인다면, 귀하의 주치의(PCP)와 의논하십시오.



건강 박사에게 물어보십시오

문. 올 여름 열에 관련된 질병으로부터 어떻게 내 가족을 지킬 수 있을까요?

답. 우리 몸은 땀을 흘림으로써 스스로 열을 식히는 것이 정상입니다. 그러나 어떤 조건에서는 땀만으로는 충분하지 못합니다. 몹시 더울 때 특히 습도까지 높다면, 열에 관련된 질병을 예방하는 조치를 취해야 합니다. 반드시 귀하와 귀하 자녀가 다음과 같이 하도록 하십시오:

- 물을 충분히 마시십시오. 활동 시에는 시간마다 두 잔에서 네 잔의 물을 목표로 마시십시오.
- 냉방이 되는 건물과 같은 시원한 곳에서 시간을 보내십시오.
- 가볍고 느슨한 옷을 착용하고 자외선 차단제를 바르며 챙이 있는 모자를 쓰십시오.
- 몹시 더운 날에는 장시간의 야외 운동은 피하십시오.

신체가 더운 날씨를 견딜 수 없게 되면, 열사병을 초래할 수 있습니다. 열사병은 의학적 응급 상황입니다. 그 증상에는 땀의 부족, 고열, 뜨겁고 빨간 피부, 그리고 어지러움, 두통 또는 혼돈이 포함됩니다. 귀하의 자녀나 귀하와 함께 있는 사람이 이러한 증상을 경험한다면, **911**로 연락하십시오. 그 다음 도움을 기다리는 동안 에어컨이나 찬 물을 피부에 부어 몸을 식혀주십시오.

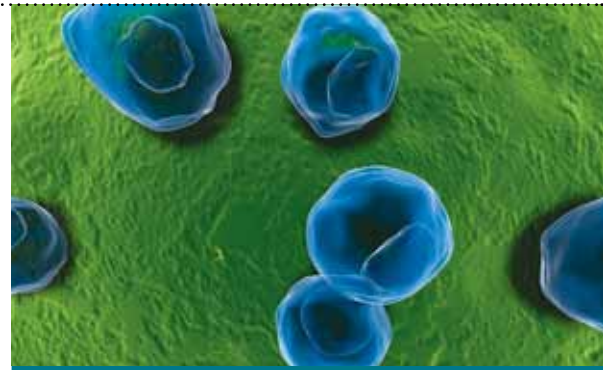


체크업에 대해 알아보십시오

취학 아동과 십대는 1년에 한 번 의사에게 체크업을 받아야 합니다. 이러한 방문을 때로 웰-차일드(well-child) 방문 또는 EPSDT 방문이라고도 부릅니다. 체크업은 자녀가 건강하고 튼튼하게 성장하도록 도와줍니다. 이 방문시, 의사는:

- 자녀의 키와 몸무게 그리고 체질량지수(BMI)를 측정합니다.
- 자녀에게 필요한 예방주사를 놓습니다.
- 그 나이에 맞는 건강 및 안전에 관한 내용을 자녀에게 알려줍니다.
- 자녀가 잘 발육하는지 확인합니다.

여름철은 흔히 소아과 의사에게 바쁜 때입니다. 미리 연락하여 체크업 약속을 하십시오. 방문시 서명이 필요한 학교 및 스포츠 건강 양식을 지참하십시오.



클라미디아에 관한 4가지 사실

1. 클라미디아는 가장 흔히 발생하는 성적 접촉에 의한 감염입니다. 남녀 모두 걸릴 수 있습니다.
2. 클라미디아를 유발하는 균은 보호 없는 섹스를 통해 퍼집니다. 콘돔 사용은 그 위험을 줄여줄 수 있습니다.
3. 클라미디아에는 대개 어떠한 증상도 없습니다. 전문가들은 25세 이하의 여성과 10대는 매년 검사받을 것을 권장합니다.
4. 클라미디아는 항생제로 치료가 가능합니다. 치료받지 않으면, 불임이나 다른 장기적인 문제를 일으킬 수 있습니다.



좋은 의사 찾기. 자녀를 위해 새 의사를 찾고 계십니까?

UHCommunityPlan.com 사이트에 있는 저희 의료서비스

제공자 디렉터리를 사용하십시오. 또는 회원 서비스의 무료 전화로

문의하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)**, QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)**번입니다.

어떻게 하면 좋을까요!

세 가지 흔한 임신 합병증

대부분의 임신은 잘 진행됩니다. 그러나 심각한 합병증이 발생할 수도 있습니다. 그렇기 때문에 산전 진료를 위해 의사나 조산원을 방문하는 것이 중요합니다. 임신하자마자 산과 의료서비스 제공자를 방문하기 시작하십시오. 12주 전에 첫 방문을 하십시오. 그 이후 처음 6개월 동안은 한 달에 한 번씩 방문하십시오. 7개월과 8개월에는 2주마다 방문하십시오. 마지막 달에는 매주 의료 제공자를 방문하십시오.



	자간전증	임신 당뇨병	조기 산통
무엇인가	임신에 의해 유발되는 고혈압	임신에 의해 유발되는 당뇨병	수축 시작. 자궁 경부가 열리거나 양수가 터짐
언제 발생하는가	대개 20주 이후	5개월이나 6개월에 시작	37주 이전에
왜 위험한가	아기가 충분한 혈액을 받지 못하게 할 수 있습니다. 이것은 아기의 산소와 영양분을 빼앗아갑니다.	매우 커다란 아기 또는 아기의 저혈당이나 황달을 초래할 수 있습니다. 또한 산모가 나중에 당뇨병에 걸릴 위험을 높일 수도 있습니다.	조산아는 건강 문제가 있을 수 있습니다. 양수가 일찍 터지는 경우 산모가 감염될 수 있습니다.
징후와 증상	고혈압, 없어지지 않는 손발과 다리의 부기, 두통, 시력의 변화	정기 검사시 고혈당	체액의 누출, 규칙적인 수축, 골반 압박
치료	아기가 충분히 크다면 분만. 그렇지 않으면 침상 안정과 약. 때때로 입원이 필요할 수 있음.	운동, 다이어트, 정기적인 혈액 검사 그리고 때때로 투약이나 인슐린	34주까지 좋으면 대개 분만해도 안전함. 그 이전에는 약을 복용하여 분만을 늦출 수 있음. 병원이나 집에서의 절대 안정이 필요할 수 있음.



첫 단계를 밟으십시오. UnitedHealthcare Community Plan에는 임신부를 위한 프로그램이 있습니다. 이 프로그램은 *Healthy First Steps*(건강을 위한 첫 단계)라고 하며, 정보와 지원을 제공합니다. 임신부는 누구든지 가입할 수 있습니다. 자세한 안내는 UHCommunityPlan.com을 방문하거나 **1-800-599-5985 (TTY 711)**의 무료 전화로 문의하십시오.

제공된 링크를 참조하십시오

This document contains important information. Call toll-free **1-888-980-8728** (QExA local customer service) or **1-877-512-9357** (QUEST local customer service) to get the document in another language or have it orally translated for you.

Naglaon daytoy a dokumento iti napateg nga impormasion. Umawag iti toll-free **1-888-980-8728** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QExA) wenno **1-877-512-9357** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QUEST) tapno maalam ti dokumento iti sabali a lengguahe wenno maibasa kenka iti maawatam a lengguahe.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728** (dịch vụ khách hàng địa phương QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (dịch vụ khách hàng địa phương QUEST) để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị.

本文件包含重要資訊。請撥打免費電話 **1-888-980-8728** (QExA 當地客戶服務) 或 **1-877-512-9357** (QUEST 當地客戶服務) 以獲得本文件的其他語言版本，或讓人為您口譯該文件。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두번역을 원하시면 무료 전화번호 **1-888-980-8728**번(QExA 현지 고객 서비스) 또는 **1-877-512-9357**번(QUEST 현지 고객 서비스)으로 전화하십시오.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon. Tumawag toll-free sa **1-888-980-8728** (QExA lokal na serbisyong pangkostumer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal na serbisyong pangkostumer) upang makuha ang dokumento sa ibang wika o ipasalin ito para sa iyo sa paraang pagbigkas.



정보 코너

Member Services (회원 서비스) 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 불평 제기를 위한 무료 전화번호.
QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)
QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)

NurseLine (간호사 상담전화) 간호사로부터 주 7일, 하루 24시간 건강 관련 조언을 듣는 무료 전화번호.
QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)
QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)

Healthy First Steps 임신과 육아에 관한 지원을 받을 수 있는 무료 전화번호.
1-800-599-5985 (TTY 711)

Our website (당사 웹사이트) 저희의 서비스 제공자 디렉터리를 사용하거나 회원 핸드북을 읽으십시오.
UHCCommunityPlan.com

MyUHC ID 카드 인쇄, 혜택과 의료서비스 제공자 관련 정보 수령.
MyUHC.com/CommunityPlan

Text4baby 임신과 아기의 처음 1년에 대한 문자 메시지를 받으십시오. **511411**번으로 **BABY**라는 영어 문자 메시지를 보내십시오. 또는 **text4baby.org**에서 등록하십시오.

