



훌륭한 삶을 누리기 위한 열쇠는 훌륭한 계획입니다

# HealthTALK



## 알고 계셨나요?

어린이 10명 중 9명 이상이 홍역, 볼거리 및 풍진 백신을 접종받았습니다.



\*미국 질병 관리 본부

## 여러분의 UHC

### 바로 찾을 수 있는 정보

언제라도 여러분의 건강 계획에 대한 중요 정보를 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)에서 찾아보실 수 있습니다. 이 보안 사이트에서는 본인의 ID 카드를 인쇄하고, 의료서비스 제공자를 찾으며, 건강 평가를 받고, 혜택에 대해 알아보는 것 외에도 많은 것을 할 수 있습니다. 오늘 등록하셔서 더 많은 혜택을 받기 시작하십시오: 빠르고 쉽습니다.

1. [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) 페이지를 엽니다.
2. 지금 등록하기(Register Now)를 클릭합니다. 회원 ID 카드가 필요하거나 소셜시큐리티번호와 생년월일을 사용해 등록하실 수 있습니다.
3. 단계별 지침을 따르십시오.



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

AMC-035-HI-ABD-KO

# 커뮤니티에 오신 것을 환영합니다!

멤버십을 최대한 이용하십시오.

UnitedHealthcare Community Plan을 통해 더 나은 건강으로 향하는 길을 선택해 주셔서 감사합니다. 저희는 처음 시작하시는 여러분에게 도움을 드릴 준비가 되어 있습니다. 저희는 여러분과 가족이 성장하고 건강을 유지하기를 바랍니다. 저희는 여러분과 가족이 건강한 삶을 사시도록 도움을 드릴 준비가 되어 있습니다. 여러분의 삶의 질은 저희에게 중요하기 때문입니다.

UnitedHealthcare Community Plan은 이곳 하와이 섬의 전담 팀을 통해 저희 회원들이 보다 건강한 삶을 사시도록 도움을 드리는데 자부심을 느낍니다.

UnitedHealthcare는 전국적으로 회원 3천7백만 명의 삶을 변화시킨 의료 혜택 회사이며 섬 곳곳에 계신 여러분에게 리소스와 전문지식을 제공합니다. 저희의 숙련된 관리 팀은 관심과 공감을 통해 보다 나은 건강을 향한 올바른 길에서 여러분을 돕기 위한 방법과 의료 과정 전반에 걸쳐서 여러분을 안내하는 방법을 이해하고 있습니다. UnitedHealthcare Community Plan을 통해 여러분의 멤버십을 최대한 활용하는 방법에 대한 몇 가지 팁을 제공해 드립니다. ▶▶



하와이  
UnitedHealthcare  
Community Plan  
의 COO인 Anna  
Wong의 메시지

## PCP(PRIMARY CARE PROVIDER: 일차 의료 제공자)를 선택하십시오

신규 회원 환영 키트를 받으신 후 10일 이내에 주치의(PCP)를 선택하셔야 합니다. PCP를 선택하지 않으면 저희가 PCP를 배정해 드립니다. 회원 서비스에 전화하셔서 연중 언제라도 PCP를 변경하실 수 있습니다.

- **PCP란 무엇입니까?** 귀하의 주치의를 PCP라고 부릅니다. 일부 PCP 사무소에는 임상 간호사, 조산사, 의료 보조사가 있어 여러분에게 필요한 건강 관리에 도움을 드립니다. 이들은 PCP의 도움을 통해 관리를 제공합니다. 복합적인 건강 관리가 필요하신 경우, 전문의가 PCP가 될 수 있습니다. 저희는 전문의를 찾도록 도움을 드릴수도 있습니다. 일부 PCP는 대규모 그룹이 제공하는 서비스 또는 연방 공인 보건 센터(FQHC)의 일원입니다. 다른 PCP는 소규모의 독립적인 PCP일 수 있습니다.
- **왜 PCP가 필요합니까?** PCP는 여러분의 건강 관리를 시작하기 위한 가장 적합한 사람입니다. PCP는 정기 검진을 위해서 또는 여러분이 아플 때 여러분과 만나게 됩니다. PCP는 여러분의 일부 의료 문제에 가장 적합한 장소를 안내해주는 것은 물론 예방치료도 제공합니다.

## 여러분의 PCP와 진료 예약을 하십시오

어떤 분들은 "내가 아프지 않으면 주치의를 만날 필요가 없지" 또는 "아이들만 검진이 필요하지"라고 생각하십니다. 사실 모든 분이 검진과 예방검사를 필요로 합니다. PCP를 방문하는 동안의 간단한 검사로 고혈압이나 당뇨병과 같은 건강 문제를 파악할 수 있으며 이러한 질병은 발견되지 않으면 나중에 더 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 따라서 최대한 빨리 연례 건강검진을 위해 PCP와 진료 예약 일정을 잡으십시오. 의사를 통한 정기적인 검사와 검진으로 건강을 지킬 수 있습니다.

## 보장되는 내용에 대해 알아보십시오

UnitedHealthcare Community Plan을 통한 QUEST Integration은 메디케이드 자격이 있는 하와이 거주자들에게 의료 커버리지를 제공하는 메디케이드가 관리하는 프로그램입니다. UnitedHealthcare Community Plan을 통해 여러분은 모든 메디케이드 정규 혜택을 받으실 수 있습니다. 혜택 내용을 이해하시면 사고와 같이 예상하지 못한 상황에서 혜택이 필요한 경우에 대비하실 수 있습니다.

## 제공되는 다른 서비스

정규 메디케이드 혜택 외에 UnitedHealthcare Community Plan은 여러분의 건강 관리에 도움을 드리기 위한 다양한 서비스를 제공합니다. 회원에게 다음이 제공됩니다.

- **회원 오리엔테이션 및 환영 전화.** 등록하시면 회원 ID 카드와 핸드북을 우편으로 받게 됩니다. 또한 전화를 통해 환영 인사를 드리며 회원 오리엔테이션 세션에 초대합니다.
- **연중무휴(24/7) NurseLine 및 온라인 간호사 채팅.** 연중무휴 NurseLine을 통해 야간과 주말은 물론 언제라도 답변과 조언을 들으실 수 있습니다. 전화를 하거나, 저희 비밀 온라인 라이브 간호사 채팅을 이용하시면 됩니다.
- **고객 서비스.** 저희 팀이 이곳 하와이에 상주하고 있습니다.
- **처방전 가정 배송.** 원하시면 처방전을 가정으로 배송해드립니다.
- **분기별 뉴스레터.** 건강한 습관을 발전시키기 위한 최신 업데이트와 정보, 팁 및 조언이 포함된 분기별 뉴스레터를 보내 드립니다.
- **웹사이트.** 컴퓨터와 인터넷을 이용하실 수 있는 경우, [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)에 방문해 온라인으로 회원 계정에 등록하십시오. 저희 웹사이트는 여러분의 건강을 관리하기 위한 정보와 도구를 제공합니다.

UnitedHealthcare Community Plan을 통해 더 나은 건강으로 향하는 길을 선택해 주셔서 감사합니다. 저희는 처음 시작하시는 여러분에게 도움을 드릴 준비가 되어 있습니다. 저희는 여러분과 가족이 성장하고 건강을 유지하기를 바랍니다. 저희는 여러분과 가족이 건강한 삶을 사시도록 도움을 드릴 준비가 되어 있습니다. 여러분의 삶의 질은 저희에게 중요하기 때문입니다.



**혜택에 대해 알아보십시오.** 회원 핸드북에 혜택이 설명되어 있습니다. 문의사항이 있으면 회원 서비스 무료 전화(1-888-980-8728)로 전화하십시오. 적용될 수 있는 규정에 대해 질문하는 것을 잊지 마십시오.

## 우리는 커뮤니티에 속해 있습니다



4월 18일, 웨스트 하와이의 UnitedHealthcare 직원들은 16회 연례 Waimea Healthy Keiki Fest에 참여해 어린이 및 그 가족에게 건강 및 영양 정보와 활동을 공유하였습니다.



마우이 가족 YMCA 건강한 어린이의 날 행사가 4월 25일 열렸으며 UnitedHealthcare 직원들이 참여하여 어린이들에게 건강한 과일과 채소 그리고 체육 활동에 대해 교육했습니다.



**스캔.** 7페이지에서 더 많은 행사 사진을 보실 수 있습니다.



## 여러분에게 의료 서비스를 제공합니다

특별한 의료 서비스가 필요한 회원은 서비스 조정을 받으실 수 있습니다. 서비스 조정은 회원에게 필요한 서비스와 관리를 제공하도록 도움을 줍니다. 서비스 코디네이터는 의료 보험과 회원의 의사 그리고 외부 단체와 함께 일합니다. 이 서비스는 다음 질병을 가진 분들에게 도움을 드립니다.

- 신체적 장애
- 심각한 정신병
- 복합적인 건강 문제
- 기타 특별한 요구사항

또한 질병 관리 프로그램도 보유하고 있습니다.

이 프로그램의 회원은 자신의 건강을 관리하는데 도움을 주는 정보를 얻을 수 있습니다. 다음과 같은 조건을 가진 분들에게 도움이 됩니다.

- 당뇨
- 천식
- 임신



**도움을 드립니다.** 회원 서비스 무료전화(1-888-980-8728 (TTY 711))에 전화하십시오. 여러분에게 도움을 드릴 수 있는 프로그램에 대해 문의하십시오.

# 건강을 위한 파트너

## 여러분과 여러분의 PCP

UnitedHealthcare Community Plan에 가입하셨을 때 PCP를 선택하셨을 것입니다. PCP를 선택하지 않으신 경우, PCP가 자동으로 지정됩니다. 여러분의 PCP는 여러분을 위한 모든 의료 서비스를 제공하거나 조정합니다. PCP가 제공할 수 없는 검사나 치료가 필요한 경우, PCP가 다른 의사에게 진료를 의뢰해 드릴 것입니다.

여러분의 PCP에게 편안함을 느끼셔야 합니다. 편하지 않으시면 새 PCP를 선택하십시오.

PCP를 만날 때 정기적으로 복용하시는 모든 처방 의약품, 비타민, 처방전이 필요 없는 약에 대해 말씀하십시오. 목록을 작성해 가져가십시오.

PCP가 여러분의 모든 건강 관리에 대해 아는 것은 중요합니다. 귀하께서 만나시는 전문의 등의 다른 의료서비스 제공자에 대해서 말씀하십시오. 해당되는 경우 정신 건강 또는 약물 치료도 포함시키십시오. 다른 제공자가 귀하를 위해 처방한 모든 약 또는 치료에 대해 언급하십시오. 다른 제공자에게 모든 검사 결과나 소견의 사본을 PCP에게 보내도록 요청하십시오.



**올바른 의사를 찾으십시오.** 언제라도 PCP를 변경할 수 있습니다. 참여 제공자의 목록을 보려면 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)을 방문하시거나 회원 서비스 무료전화(1-888-980-8728 (TTY 711))로 전화하십시오.

## 비용 부담 및 처방약

회원들이 헬스케어 서비스 비용을 부담해야 할 수 있습니다. 이것은 메디케이드의 재정적 수혜 자격에 근거합니다. 귀하의 하와이주 메디케이드 수혜자격 담당자가 귀하의 비용 부담액을 계산합니다. 자사와 귀하에게 계산 결과를 알려드릴 것입니다.

비용 부담액을 부담해야 하는 경우, 귀하는 이 액수를 매달 의료서비스 제공자 중 한 명에게 지불하셔야 합니다. 저희가 이 액수를 귀하의 의료서비스 제공자에게 지불하실지 아니면 저희에게 지불하실지 알려드릴 것입니다.

귀하께서 지불하셔야 할 지도 모르는 비용 부담액 외에 QUEST Integration에서 보장해 드리는 서비스에 대해서는 어떠한 비용도 지불할 필요가 없습니다. QUEST Integration에 의해 보장되지 않는 서비스에 대해서나 사전 승인에 대한 UnitedHealthcare Community Plan 규정을 따르지 않고 비용급 서비스를 받으신 경우에만 지불하게 됩니다. 이러한 경우, 의료서비스 제공자는 반드시 서비스 지불에 대해 귀하께 말씀드려야만 합니다. 귀하께서는 서면으로 비용과 지불 방법에 대해 동의하셔야 합니다. 그러한 서비스에 대해 귀하께서 지불하지 못한다 할지라도, 계속해서 QUEST Integration 수혜 자격을 유지하실 수 있습니다.

메디케어를 갖고 계신 경우, 메디케어 파트 D플랜이 대부분의 의약품 비용을 부담해 드립니다. 약에 대해 메디케어 파트 D 코페이를 지불하셔야 할 수 있습니다. 메디케어 파트 D에서 보장해 드리지 않는 의약품도 일부 있습니다. UnitedHealthcare Community Plan QUEST Integration에서 그러한 약을 보장해 드릴 지도 모릅니다. 메디케어 파트 D 및 QUEST Integration 회원 카드를 지참하는 것을 잊지 마십시오.



### 핸드북을 참조하십시오

건강 관리를 위한

혜택 및 지불에 도움이 될 수 있는 방법에 대한 자세한 내용은 회원 핸드북을 참조하십시오. 핸드북은 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)에서 온라인으로도 보실 수 있습니다. 회원 서비스 무료전화(1-888-980-8728 (TTY 711))로 전화하셔서 핸드북을 우편으로도 받아보실 수 있습니다.

# 건강한 심장

## 당뇨병을 수반한 심장병에 대한 ABC

당뇨병이 있는 사람은 심장병에 걸릴 위험이 높습니다. 이것이 당뇨병을 관리하는 것이 중요한 한 가지 이유입니다. 혈당을 검사하십시오. 정기적으로 운동하십시오. 그리고 당뇨병을 수반한 심장질환에 대한 ABC를 기억하십시오.

**A는 A1C를 의미합니다.** 이 검사는 몇 달에 걸친 평균 혈당을 알려줍니다. 당뇨병이 있는 사람의 경우, 7% 미만이 양호한 결과입니다. 당뇨병이 잘 관리되지 않은 경우, 3개월에 한 번씩 검사를 받으십시오. 잘 관리되는 경우, 1년에 2회 검사를 받으십시오.

**B는 혈압 (BLOOD PRESSURE)을 의미합니다.** 당뇨병이 있는 많은 성인이 고혈압을 가지고 있습니다. 의사를 방문할 때마다 혈압을 검사하십시오. 혈압은 130/80 mmHg 미만이어야 합니다.

**C는 콜레스테롤을 의미합니다.** LDL (“나쁜”) 콜레스테롤은 100 mg/dL 미만이어야 합니다. HDL (“좋은”) 콜레스테롤은 여성의 경우 50 mg/dL, 남성의 경우 40 mg/dL보다 높아야 합니다. 매년 콜레스테롤을 검사하십시오. 콜레스테롤 수치가 높은 경우, 관리하는 동안 더 자주 검사해야 합니다.



**머리부터 발끝까지 검사하십시오.** 당뇨병이 있는 사람은 합병증을 방지하기 위해 다른 검사도 필요합니다. 언제 눈과 신장, 발을 검사해야 하는지 의뢰서비스 제공자에게 문의하십시오.



## 낮추십시오

혈압을 관리하면 심장병 예방에 도움이 될 수 있습니다. 고혈압이 있는 경우, 다음의 팁이 혈압을 낮추는데 도움이 될 수 있습니다. 혈압이 정상인 경우, 다음 팁은 혈압을 유지하는데 도움이 될 수 있습니다.

1. **건강한 몸무게를 유지합니다.** 의사가 권유하는 경우, 체중을 줄입니다.
2. **활동하십시오.** 매일 30분 동안 적절한 강도의 활동을 하는 것을 목표로 삼으십시오.
3. **잘 먹으십시오.** 과일과 야채 그리고 저지방 단백질을 드십시오. 포화 지방을 줄이십시오. 포장 음식의 라벨을 읽으십시오.
4. **나트륨을 줄이십시오.** 음식에 풍미를 더하려면 다른 재료를 선택하십시오. 가공 음식이나 음식점 음식을 제한하십시오.
5. **알코올 섭취량을 제한하십시오.** 여자의 경우 1일 1잔, 남성의 경우 1일 2잔의 음주가 적정량입니다. 아니면 알코올을 전혀 섭취하지 마십시오.
6. **약을 드십시오.** 의사가 고혈압 약을 처방한 경우, 지시에 따라 복용하십시오. 메모나 알람, 전화를 사용하여 약의 복용을 잊어버리지 않도록 하십시오.



**검사하십시오.** 건강한 혈압은 120/80 이하입니다. 고혈압은 140/90 이상입니다. 그 사이의 혈압은 고혈압 전 단계 또는 고혈압 경계선이라고 간주됩니다.

# 이것은 알츠하이머 입니까?

경고 증상에 대해 알아보십시오.

사소한 기억력 문제는 노후화의 일반적인 증상일 수 있습니다. 그러나, 알츠하이머 또는 다른 형태의 치매는 그렇지 않습니다. 알츠하이머는 시간이 갈수록 악화되는 뇌질환입니다. 미국에서 6 번째로 많은 사망의 원인입니다. 조기에 발견하여 치료하면 증상에 도움을 줄 수 있습니다. 또한 가족이 이 질병에 대처하는 방법을 배우는데도 도움이 됩니다. 알츠하이머 협회는 여러분이 아셔야 하는 몇 가지 경고 증상의 목록을 제공합니다.

- 1. 기억 상실.** 새로운 정보나 중요한 날 또는 행사를 잊어버림. 같은 질문을 반복해서 함.
- 2. 계획하는 일이나 익숙한 일에 어려움을 겪음.** 조리법을 따라 하거나 익숙한 곳으로 운전하는 것과 같은 일이 더 어려울 수 있습니다. 이전보다 더 긴 시간이 걸릴 수도 있습니다.
- 3. 시간 또는 장소를 모름.** 현재의 계절이나 날짜, 시간을 까먹습니다.
- 4. 말하기 또는 쓰기 문제.** 대화를 따라가는데 어려움을 겪습니다. 단어가 기억나지 않거나, 올바르게 않은 단어를 사용합니다.
- 5. 물건을 잃어버림.** 물건을 평소와 다른 곳에 둡니다. 물건을 어디에 두었는지 기억하지 못합니다.
- 6. 분위기나 성격의 변화.** 혼란스러워 하거나, 우울해하거나, 공포스러워 하거나 초조해합니다. 편안한 곳을 벗어나면 쉽게 흥분합니다.



**경고 증상이 보입니까?** 즉시 PCP에게 이야기하십시오. 알츠하이머 협회([alz.org](http://alz.org))에 방문하시거나 연중무휴 도움 전화 (1-800-272-3900)에 전화하셔서 더 자세히 알아보십시오.



## 옥수수 치킨 랩

햇빛에 건조한 썬드라이드 토마토는 치킨과 야채 랩에 예상하지 못한 향미를 더해줍니다. 4인분을 만듭니다. 250칼로리 미만인 이 랩은 과일 몇 조각과 함께 훌륭한 점심 식사를 제공합니다.

### 재료

- 신선하거나 (해동된) 냉동 옥수수 1컵
- 신선한 토마토 썰은 것 1/2 컵
- 썬드라이드 토마토 썰은 것 1/4 컵\*
- 양파 썰은 것 1/4 컵
- 올리브 오일 2 큰스푼
- 레드 와인 식초 1 큰스푼
- 익혀서 잘게 찢은 닭 가슴살 1컵
- 6인치 통밀 토르티야 4장
- 로메인 상추 썰은 것 2컵

### 준비

옥수수와 토마토, 썬드라이드 토마토, 양파, 오일, 식초를 중간 크기 그릇에 섞습니다. 닭 가슴살을 토르티야에 나눕니다. 콘 샐러드와 로메인 상추를 같은 양으로 나누어 담습니다. 토르티야를 맵니다. 원하는 경우, 랩을 반으로 잘라서 상에 내놓습니다.

\*참고: 건조된(딱딱한) 썬드라이드 토마토밖에 없는 경우, 사용하기 전에 약 20분 동안 끓는 물에 삶으십시오.

▶▶ 우리는 커뮤니티에 속해 있습니다. 3페이지에 계속됩니다



UnitedHealthcare 직원 자원봉사자들은 5월 9일에 열린 23회 연례 Filipino Fiesta에 참석해 행사에 참석한 젊은이 및 노인 모두와 함께 신체 활동 게임을 진행했습니다.



이스트 하와이의 직원들은 3월 7일에 열린 제 18회 연례 Hilo Heart & Stroke Walk 행사에 참여했습니다.



자원봉사자들과 Health E. Hound 박사는 3월 28일에 열린 Kaimuki 지역 공원 연례 부활절 달걀 사냥에서 어린이들에게 특별한 선물을 나눠줬습니다.



UnitedHealthcare Community Plan은 오아후에서 열린 YMCA Healthy Kids Day의 메인 타이틀 스폰서로서 4월 11일에 YMCA에게 1만달러 수표를 전달했습니다.



하와이의 UnitedHealthcare Community Plan은 어머니의 날에 New Hope Oahu 미니스트리에서 약 400송이의 장미꽃을 나눠줬습니다.



UnitedHealthcare Community Plan 직원들은 섬 전반에서 소아마비 구제 모금 활동을 지원했습니다. 이들은 지금까지 행진하며 6천달러에 가까운 기금을 모금했으며 계속해서 모금활동을 할 것입니다.



저희의 현장 서비스 코디네이터는 5월 10일에 아름다운 와이아나 해변에서 열린 제 10회 연례 와이아나 어린이 봄 축제에 참석했습니다.



2월 14일에 12세 미만의 어린이는 2015년 Keiki Great Aloha Run에서 Neal S. Blaisdell 센터 주변의 2마일 달리기 대회에서 실력을 겨루었습니다. UnitedHealthcare는 이 행사의 스폰서로 참여했습니다.



# 여러분의 언어로 도와드립니다

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 711)**.

Daytoy a dokumento ket aglaon ti napateg nga inpormasyon manipud ti UnitedHealthcare Community Plan. Daytoy a dokumento ket addaan kopya ti Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) ken Korean, ket mabalinmo ti dumawat ti kopya daytoy. No masapul mo daytoy ti sabali pay a pagsasao, mabalin mo a dawaten nga ibasa da kenka ti uray anya a pagsasao. Awan ti mabayadan. Maipaay mi pay ti **dadakkel a printa** ti braille, sign language ken audio. Umawag ka kadakami toll-free iti numero a **1-888-980-8728. (TTY 711)**

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 담겨있습니다. 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)**.

## 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 24시간 건강 관련 조언을 듣는 전화번호(무료).  
**1-888-980-8728 (TTY 711)**

**Our website (당사 웹사이트)** 저희의 서비스 제공자 디렉토리를 사용하거나 회원 핸드북을 읽으십시오.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**National Domestic Violence Hotline (전국 가정 폭력 상담전화)** 가정 폭력에 대한 도움을 무료로 비밀리에 받으십시오(무료).  
**1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

**Smoking Quitline (금연 라인)** 금연을 위한 무료 도움을 받으십시오(무료).  
**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**