



# HealthTALK

istock.com/aldomurillo

2020년 가을호



## 금연을 계획하십시오.

하루에 담배 1갑을 피우는 사람들이 평균적으로 담배에 연간 2,000달러 이상을 소비하는 사실을 알고 계셨습니까? 그리고 흡연자의 약 70%가 완전히 금연하고 싶다고 말합니다. 소중한 미래를 위해 돈을 저축하고 건강을 개선하십시오. 금연하실 때 적절한 도움을 받으실 수 있습니다. 자료는 [hawaiiquitline.org](http://hawaiiquitline.org)에서 구할 수 있습니다. 또는 수신자 부담 전화 **1-800-QUIT-NOW**로 전화하십시오.

## 유방조영술은 생명을 구합니다.

유방암의 초기 징후를 찾을 수 있도록 해줄 것입니다.

유방암이 있는 대부분의 여성들은 증상이 없습니다. 이 때문에 정기적인 유방암 검진이 중요합니다. 유방조영술은 유방암을 검사하기 위해 유방에 시술되는 X-레이입니다. 여성은 50세부터 시작하여 2년마다 1회 실시해야 합니다.

유방조영술을 받을 때 불편할 수 있다고 들으셨을 것입니다. X-레이가 진행되는 동안 2개의 판이 유방을 납작하게 누르면서 약간의 압박이나 통증을 느낄 수 있습니다. 그러나 검사가 빠르게 진행되기 때문에 불편감은 빠른 시간 내에 사라집니다. 50~74세인 경우, 검사 예약을 거절하거나 지연시키지 마십시오. 검사는 당신의 생명을 구할 수 있습니다!



**검사 일정을 잡으십시오.** 예약하시거나 서비스 제공자를 찾으실 때 도움을 드릴 수 있습니다. 수신자 부담 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화하십시오.

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



## 원격 진료 방문.

요즘에는 의사를 대면 방문할 때 걱정이 될 수 있습니다. 그러나 지속적으로 의료 서비스 제공자를 만나서 건강을 유지하는 것이 중요합니다. 원격 진료 방문을 예약하면 안전하고 편한 가정 환경에서 검진을 받을 수 있습니다. 또한, 응급 상황의 경우 하루 24시간 연중 무휴로 온라인을 통해 의료 서비스 제공자의 검진을 받을 수도 있습니다.

**원격 진료란 무엇입니까?**  
원격 진료란 진료실을 방문하지 않고도 컴퓨터, 태블릿 또는 전화를 통해 의료 서비스 제공자를 방문하는 것입니다. 의료 서비스 제공자에게 원격 진료 서비스를 제공하는지 문의하십시오. 원격 진료는 다음과 같은 경우에 좋은 옵션이 될 수 있습니다.

- 증상에 대해 질문하기.
- 상태를 관리하기 위한 조언 구하기.
- 약물 처방을 받아서 약국으로 보내기.

원격 진료 방문이 최선의 선택인지 확신할 수 없는 경우에는 먼저 NurseLine에 전화하여 무료 상담을 받으십시오. 하루 24시간 연중 무휴로 간호사와 상담하실 수 있습니다. 수신자 부담 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화하시면 됩니다.



## 정신 건강을 관리하십시오.

삶에서 불확실성이 발생하는 경우에 불안하거나, 스트레스를 받거나, 좌절감을 느끼는 것은 당연합니다. 스트레스가 많을 때 대처할 수 있는 방법에 대한 5가지 팁이 있습니다.

- 1. 루틴을 정하십시오.** 하루를 계획하는 방법을 생각해 보십시오. 운동 계획을 세우고, 다른 사람들과 유대 관계를 맺고, 일상 생활을 하십시오.
- 2. 긴장을 완화하는 활동을 해보십시오.** 스트레스 관리에 도움이 되는 활동을 찾아보십시오. 심호흡, 스트레칭 또는 명상을 해보십시오. 그림 그리기나 색칠하기를 해도 마음이 안정될 수 있습니다.
- 3. 유대 관계를 맺으십시오.** 친구, 가족 또는 건강 관리 서비스 제공자에게 정서적 지원이나 다른 지원을 부탁하는 것도 좋은 방법입니다. 최신 기술의 도움을 받아 연락을 유지하십시오. 직접 만날 수 없더라도 화상 채팅을 통해 사람들을 "만나 볼" 수 있습니다.
- 4. 경계를 정하십시오.** 신뢰할 수 있는 최신 정보를 확인하는 것도 중요하지만, 뉴스가 불안하게 만든다면 뉴스를 시청하고 읽는 시간을 제한해야 합니다.
- 5. 건강한 습관을 유지하십시오.** 신체 건강은 정신 건강의 중요한 부분을 차지합니다. 스트레스를 줄이려고 담배, 알코올 또는 기타 약물을 사용하지 마십시오. 충분한 휴식을 취하고 신체 활동을 하십시오.



**건강하세요.** 수신자 부담 헬프 라인 전화 **1-866-342-6892, TTY 711**로 연락하셔서 자기 관리 도구, 간호 서비스 제공자, 기타 정신 건강 및 약물 남용과 관련한 리소스를 찾으십시오.

# COVID-19 및 독감 IQ를 테스트하십시오.

## 허구와 사실에 대해 아십시오.

저희는 UnitedHealthcare Community Plan 회원이 건강한 생활을 유지하도록 지원하고 있습니다. COVID-19와 독감으로부터 자신과 가족을 보호하기 위해 어떤 일을 할 수 있는지 알고 계십니까? 아래에서 허구와 사실에 관한 지식을 테스트하십시오.

### 참 또는 거짓?

#### 1 COVID-19는 주로 표면과의 접촉을 통해 전염된다.

**거짓.** COVID-19는 주로 사람 간에 전염됩니다. 사람들이 재채기, 기침 또는 대화를 할 때 공기에 떠 다니는 호흡기 비말을 통해 전염됩니다.

#### 2 작년에 독감 예방 주사를 맞은 경우라도 올해에 독감 예방 주사를 맞아야 한다.

**참.** 독감 백신을 맞은 후에 면역 보호 효능은 시간이 지남에 따라 감소합니다. 6개월 이상의 연령은 매년 1회씩 독감 예방 접종을 해야 합니다.

가을과 겨울이 다가 오면서 계절성 독감에 대해 잊지 않아야 합니다. 이번 시즌에는 독감 예방 주사를 맞으십시오. 독감 예방 주사를 맞으면 귀하와 지역 사회의 질병을 예방할 수 있습니다.

#### 3 최소한 20초간 손을 씻어야만 손씻기 효과가 있다.

**참.** 공공 장소에서 집으로 돌아올 때마다 최소 20초간 손을 씻으십시오. 또한, 코를 풀거나, 재채기 또는 기침을 한 후에는 손을 씻으십시오. 손을 씻으면서 머리 속으로 "생일 축하" 노래를 처음부터 끝까지 두 번 불러보십시오. 이렇게 하면 손을 최소 20초간 씻을 수 있을 것입니다.

#### 4 손 소독제에는 알코올이 함유되어 있기 때문에 일반 비누보다 더욱 효과가 좋다.

**거짓.** 손씻기는 최상의 표준입니다. 바이러스와 세균을 제거하고 죽이는 효과에서는 손씻기가 손 소독제보다 더 좋습니다. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우를 위해 손 소독제를 휴대해 보십시오.

**가장 좋은 주사입니다.**  
 독감 예방 주사는 무료입니다. 주치의(PCP) 검진실이나 보험 적용이 되는 병원 또는 약국에서 주사를 맞으실 수 있습니다. [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)을 방문하셔서 가까운 장소를 찾아보십시오.





## 리소스 코너.

**회원 서비스:** 의사를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 예약에 도움을 받을 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).  
**1-888-980-8728, TTY 711**

**웹 사이트:** 어느 곳에 있는지 서비스 공급자를 찾거나, 혜택을 검토하거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**NurseLine:** 24시간 연중 무휴로 간호사의 건강 상담을 받으십시오(수신자 부담 전화).  
**1-888-980-8728, TTY 711**

**Hawai'i Tobacco Quitline:** 무료로 금연에 대한 도움을 받으십시오(수신자 부담 전화).  
**1-800-784-8669, TTY 711**

**Healthy First Steps®:** 임신 기간에 지원을 받으십시오. 산전 및 태아 관리를 시기 적절하게 받으십시오 (무료).  
**1-800-599-5985, TTY 711**  
**UHCHealthyFirstSteps.com**

**Hawai'i State Department of Health:** Medicaid 프로그램 정보를 찾으십시오.  
**medical.mybenefits.hawaii.gov**

**이메일을 선호하십니까?** 귀하의 받은 편지함으로 중요한 건강 플랜 정보를 직접 보내드릴 수 있도록 회원 서비스에 전화하셔서 이메일 주소를 알려주십시오(무료).  
**1-888-980-8728, TTY 711**



## 파스타 파티.

**맛있는 요리법을 사용해 보십시오.**

가족을 위한 요리법으로 저녁 식사를 위한 파스타를 만드십시오. 왜건 휘과 냉동 시금치 및 견과류와 같은 간단한 재료를 추가하면 실패하지 않습니다. 이 요리법은 6인분입니다(아마 남은 것입니다).

### 재료.

- 1 파운드 왜건 휘과 파스타(다른 모양 및 / 또는 글루텐 프리 파스타로 대체 가능)
- 올리브유 3 테이블스푼
- 얇게 썬 마늘 3 테이블스푼(8-10쪽)
- 코셔 소금 ½ 티스푼
- 으깬 홍고추 1 티스푼
- 냉동 시금치 1 파운드(해동된 것)
- 강판에 갈아 놓은 파마산 치즈 ½ 컵
- 볶은 잣 2 테이블스푼(잣이 없는 경우에는 아몬드나 캐슈를 사용해도 됨)

### 지침.

1. 포장에 있는 조리법에 따라 파스타를 요리하십시오.
2. 생 견과류를 사용하는 경우에는 전자 레인지용 접시에 한 층을 깔아 놓으십시오. 전자 레인지를 1분간 최대 파워로 돌리십시오. 30초 간격으로 견과류를 저어준 다음에 전자 레인지를 다시 돌리면서 견과류가 황금빛 갈색이 되도록 하십시오. 미리 만들어 놓을 수 있습니다.
3. 파스타가 요리되는 동안 큰 프라이팬에 올리브 오일을 중간 온도로 가열하십시오. 마늘, 소금, 으깬 홍고추를 넣으십시오. 약 3분간 마늘이 황금빛으로 변할 때까지 요리하십시오.
4. 시금치를 넣고 저어서 완전히 가열되도록 하십시오.
5. 시금치를 익히는 동안 파스타를 조리한 물을 1컵만 빼고 모두 버리십시오. 뜨거운 파스타 물을 팬에 넣고 물을 뺀 파스타를 넣어서 섞으십시오. 파마산 치즈와 구운 견과류를 위에 뿌리십시오.

영양분(1인분 당): 313 칼로리, 12g 단백질, 46g 탄수화물(4g 섬유소), 9g 지방(2g 포화 지방, 7g 단일/다중 지방), 268mg 나트륨

# 자신의 몸을 만져 보십시오.

## 유방암 자가 진단을 수행하는 방법.

10월은 유방암 인식의 달입니다. 가정에서 유방암 자가 진단을 수행하는 방법을 배울 수 있는 좋은 시간입니다. 유방의 정상적인 모양과 느낌을 안다면, 덩어리, 통증 또는 크기 변화와 같은 증상을 발견할 때 도움이 될 수 있습니다.

20세 이상의 모든 여성은 매달 유방암 자가 진단을 해야 합니다. 이 안내서를 찢어서 화장실 벽에 테이프로 붙여 놓으십시오. 유방암 자가 진단을 수행하는 방법은 다음과 같습니다.

1

상의를 탈의한 상태로 양팔을 옆구리에 대고 거울에 비치는 유방을 바라보십시오. 그 다음에 몸을 앞으로 구부리십시오. 엉덩이에 손을 대십시오. 머리 위로 들어 올리십시오. 각 자세에서 유방의 모양, 크기 또는 대칭 변화를 확인하십시오. 덩어리 또는 함몰 부위가 있는지 확인하십시오.

2

손가락 끝으로 유방에 대면서 검사하십시오. 천천히 움직이면서 양쪽 유방의 전체를 확인하십시오. 다양한 수준의 압력(약함, 중간 및 강함)을 가해서 모든 유방 조직을 느껴보십시오.

3

자가 진단 범위를 확대해서 겨드랑이에 있는 조직까지 검사하십시오. 또한, 손가락 끝으로 유방 상부(쇄골까지)와 아래의 조직을 검사하십시오.

발견한 모든 변화를 의사에게 알려주십시오. 유방 자가 진단에 관한 궁금한 사항은 의사에게 문의하십시오.



# COVID-19



## 코로나바이러스(COVID-19) 관련 UnitedHealthcare 중요 소식 알림

귀하의 건강과 안녕이 저희의 최우선 사항입니다. 이를 위해 코로나바이러스(COVID-19)에 대한 정보를 숙지해 두셨으면 합니다. 저희는 질병 통제 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에서 제공하는 최신 정보에 따라 업무를 진행하고 있습니다. 또한 저희는 주 정부 및 지역 공공 보건 부서와의 접촉을 유지하고 있습니다. 예방 조치, 보장 범위, 치료 및 지원에 대한 가장 최신의 정보와 지원 자원에 대해서는 [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://UHCCommunityPlan.com/covid-19) 을 참조하시기 바랍니다.

## COVID-19로부터 스스로를 지키는 방법은?

질병을 예방하는 가장 좋은 방법은 이 바이러스에 노출되는 것을 피하는 것입니다. 감기와 같은 다른 모든 잠재적인 질병을 예방하려면, 다음과 같은 예방 수칙을 잘 따르는 것이 중요합니다.

- 비누와 물로 20초 동안 손을 씻거나 비누와 물을 이용할 수 없는 경우 최소 60%의 알코올을 함유한 손 세정제를 사용하십시오.
- 자주 만지는 표면을 청소하고 소독하십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 기침 또는 재채기를 할 때는 티슈로 코와 입을 가리고, 사용한 티슈는 쓰레기통에 버리십시오.
- 건강 상태가 좋지 않아 보이는 사람들로부터 떨어져 있으십시오.
- 독감 예방 주사가 COVID-19를 막아주지는 못하지만, 독감을 예방하는 효과는 여전히 가지고 있습니다. 담당 주치의에게 연락하여 독감 예방 주사 예약을 잡으십시오.
- 건강 상태가 좋지 않은 사람과 함께 같은 컵 또는 같은 식기를 이용하지 마십시오.

### 최신 권고 사항에 대한 정보를 확인하세요.

- COVID-19에 대한 가장 최신의 정보는 CDC의 COVID-19 관련 웹페이지 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)를 참조하시기 바랍니다.



## 올바른 손 씻기 5단계

손 씻기는 자신과 가족의 건강을 지키는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. COVID-19 팬데믹 사태 동안, 손의 위생 상태를 유지하는 것은 바이러스가 전파되는 것을 막는 데 있어 특히 중요합니다.

손 씻기는 간편하면서도 병균의 전파를 막는 가장 효과적인 방법 중 하나입니다. 손이 깨끗해야 사람 간에 그리고 가정과 직장 및 아동 보호 시설과 병원에 이르는 전체 지역 사회로 병균이 전파되는 것을 막을 수 있습니다.

### 손을 씻을 때마다 매번 다음 다섯 단계를 지켜 주십시오

1. 깨끗한 흐르는 물(따뜻한 물 또는 차가운 물)로 손을 적신 후, 물을 잠그고, 비누를 묻힙니다.
2. 비누로 양 손을 문질러서 거품을 냅니다. 손등과 손가락 사이, 손톱 밑을 문질러 거품을 냅니다.
3. 최소 20초 동안 손을 문지릅니다. 시간을 어떻게 재냐고요? “생일 축하” 노래를 처음부터 끝까지 두 번 허밍합니다.
4. 깨끗하고 흐르는 물에 손을 잘 헹구어냅니다.
5. 깨끗한 수건 또는 핸드 드라이어로 손을 말립니다.

규칙적인 손 씻기에 대한 더 자세한 정보는 [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing)을 참조하시기 바랍니다.

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

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- 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) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**)。

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

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'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 koennen 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) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (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) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、**1-888-980-8728**に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電**1-888-980-8728**，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipan kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok nan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono 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 qué idioma habla. (TTY: **711**).

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

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau 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 ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).