



Health Talk



iStock.com/DisobeyArt

2022년 여름호

United
Healthcare
Community Plan

더위 극복

열사병을 가볍게 생각하지 마세요. 열 관련 질환의 징후로는 근육 경련, 구토 및 두통이 있습니다. 이러한 증상이 나타나면 즉시 치료를 받으세요.



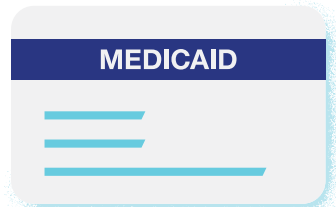
iStock.com/Xurzon

보장 유지

변경 사항을 알리기 위해 해야 할 일

Medicaid 회원은 모든 변경 사항을 주 Med-QUEST 사무소에 보고해야 합니다. 변경 사항은 10일 이내에 주정부에 알려야 합니다. 변경 사항을 보고하는 방법에는 몇 가지가 있습니다. 다음 방법이 있습니다.

- 우편
- 온라인
- 전화



놓치지 마세요. 하와이에서 변경 사항을 보고하는 방법은 medquest.hawaii.gov/en/members-applicants/already-covered/change-update-information.html에서 자세히 알아보세요.

UnitedHealthcare Community Plan
1132 Bishop Street, Suite 400
Honolulu, HI 96813

AMC-06-HI-ABD KOREAN
CSHI22MD00039087_000



건강한 마음, 건강한 몸

당신은 혼자가 아닙니다

전국 정신 질환 연합(National Alliance on Mental Illness)에 따르면 미국에서 수백만 명의 사람들이 정신 질환으로 고생하고 있습니다. 실제로 성인 5명 중 1명과 청소년 6명 중 1명이 정신 건강 문제를 가지고 있습니다. 가장 흔한 정신 건강 상태 중 하나는 불안 장애입니다.

불안 장애는 긴장하거나 불안해하는 정상적인 감정과는 다릅니다. 이것은 사라지지 않는 두려움이나 불안감입니다. 또한 시간이 지남에 따라 악화될 수 있습니다.

정신 건강 문제가 있는 경우 도움을 받을 수 있습니다. 시작하기 좋은 첫 단계는 다음과 같습니다.

- 행동 건강 핫라인 전화 1-800-435-7486, TTY 711로 연락하십시오
- 의료 서비스 제공자와 상담 예약을 하십시오
- cdc.gov/mentalhealth에서 정신 건강에 대해 자세히 알아보십시오



istock.com/monkeybusinessimages

당신만을 위해

맞춤형 건강 플랜 정보 받기

myuhc.com/communityplan에 등록하면 플랜을 이용할 때 도움이 되는 도구를 얻을 수 있습니다. 다음 서비스가 제공됩니다.

- 언제든지 자신의 회원 ID 카드를 확인할 수 있습니다
- 혜택 이용에 대한 도움을 받을 수 있습니다
- 가까운 의료 서비스 제공자 또는 약국을 찾을 수 있습니다
- 기본 설정을 업데이트하여 문자 메시지 및 이메일을 포함하여 원하는 방식으로 커뮤니케이션할 수 있습니다



지금 등록하세요. 몇 분 밖에 걸리지 않습니다. 등록하면 언제든지 로그인할 수 있습니다. 시작하려면 myuhc.com/communityplan을 방문하세요.

모두를 위한 건강 관리

UnitedHealthcare는 더 나은 의료 시스템을 만들기 위해 최선을 다하고 있습니다. 저희는 인종, 장소 또는 상황에 관계없이 모든 회원에게 양질의 공평한 진료를 제공하기 위해 노력하고 있습니다.

UnitedHealthcare에 대한 귀하의 의견을 듣고 싶습니다. 본 뉴스레터 4 페이지의 리소스 코너에 나와 있는 수신자 부담 전화번호를 통해 회원 서비스로 전화하셔서 저희 서비스에 대한 의견을 알려주십시오.



여름 버킷 리스트

올 여름 버킷 리스트를 체크할 건강하고 재미있는 활동 5가지

이번 여름을 보낼 재미있는 아이디어를 찾고 계십니까? 다음은 시도해볼 수 있는 5가지 간단한 활동입니다.



1. 산책을 하고 몇 걸음을 걸었는지 확인하세요. 걷기는 충격이 적은 좋은 운동 방법입니다. 휴대폰에 있는 추적 앱을 사용하면 걸음 수를 확인할 수 있습니다.



2. 농산물 시장을 가보세요. 가족과 함께 가서 먹는 음식에 대해 배워보세요. 농산물 시장은 영양가 있는 양질의 농산물을 구매할 수 있는 좋은 장소입니다.



3. 바베큐나 피크닉을 하세요. 여름은 가족 및 친구와 함께 야외에서 식사하는 계절입니다. 건강에 좋은 음식을 위한 레시피를 시도해 보세요. healthtalksiderecipe.myuhc.com.



4. 정원을 가꾸세요. 원예는 온 가족에게 재미있는 교육적인 활동입니다. 어떻게 해야 잘 자라는지 메모하세요. 정원에서 식물이 자라는 것을 즐기세요.



5. 경기를 즐기세요. 스포츠 경기는 단순히 보는 것 이상의 재미가 있습니다. 아이들에게도 신체 활동에 흥미를 느끼도록 할 수 있습니다.



자세한 내용

이번 여름에 즐기실 더 많은 활동을 찾고 계십니까? usa.gov/state-travel-and-tourism에서 주정부 관광 웹 사이트 목록을 확인하세요.



Odua Images/stock.adobe.com



Pixel-Shrey/stock.adobe.com

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 있든지 서비스 공급자를 찾거나, 혜택을 검토하거나, 회원 핸드북을 다운로드하거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.
myuhc.com/communityplan

환경 보호로 전환: 디지털 문서, 이메일 및 문자 메시지 수신에 관심이 있으십니까? 그렇다면 기본 설정을 업데이트하세요.
myuhc.com/communityplan/preference

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

Hawai'i Tobacco Quitline: 금연을 원하는 하와이 주민을 위한 무료 서비스입니다. 온라인 또는 전화로 등록하세요(무료).
1-800-784-8669, TTY 711
hawaiiquitline.org

행동 건강 핫라인: 정신 건강 및 약물 남용 문제에 대한 도움을 받으세요(수신자 부담 전화).
1-800-435-7486, TTY 711

자가 관리

당뇨병을 관리하여 다른 질병을 예방하세요

당뇨병 관리는 매우 중요합니다. 당뇨병에 걸리면 합병증이나 다른 건강 상태가 발생할 위험이 있습니다.

좋은 소식은 자신이 직접 당뇨병을 조절하고 심장 질환, 뇌졸중, 신장 질환 및 안과 질환의 위험을 낮출 수 있다는 것입니다. 다음의 간단한 팁을 통해 혈당, 혈압 및 콜레스테롤 수치를 유지할 수 있습니다.

- 과일, 채소, 통곡물이 많고 첨가당 함유량이 적은 적은 건강한 식사를 하세요
- 일주일에 최소 150분간 규칙적으로 운동하세요
- 음주량을 제한하세요
- 흡연하지 마세요
- 지시에 따라 약물을 복용하세요
- 최소 6개월마다 주치의 검진을 받으세요
- 약사 및 주치의와 약물 관리에 대해 상담하세요
- 사례 관리 프로그램에 대해 자세히 알아보려면 회원 서비스에 문의하십시오



검진할 시기입니까? 필요한 경우 새로운 주치의를 찾도록 도와드릴 수 있습니다. 왼쪽의 리소스 코너에 있는 수신자 부담 전화번호를 통해 회원 서비스로 전화하십시오. 또는 **myuhc.com/communityplan**을 방문하십시오.



UnitedHealthcare Community Plan은 관련 연방 시민권법을 준수하며, 다음을 이유로 사람들을 차별하거나, 배제하거나, 다르게 처우하지 않습니다.

- 인종
- 장애
- 나이
- 국적
- 피부색
- 성별(표현 또는 정체성)

UnitedHealthcare Community Plan은 효과적인 정보 교환을 위해 장애가 있는 사람들에게 다음과 같은 무상 지원과 서비스를 제공합니다.

- 유자격 수화 통화사
- 다른 형식(큰 활자체, 음성, 사용 가능한 전자 형식, 기타 형식)의 서면 정보

UnitedHealthcare Community Plan은 주요 구사 언어가 영어가 아닌 분들께 다음과 같은 무료 언어 서비스를 제공합니다.

- 유자격 통역사
- 다른 언어로 작성된 정보

이런 서비스가 필요한 경우, 무료 전화번호 **1-888-980-8728**, TTY **711**로 저희에게 연락하시기 바랍니다.

UnitedHealthcare Community Plan이 해당 서비스를 제공하지 않거나 어떤 방식으로든 차별 대우를 한다고 생각하시는 경우, 다음으로 불만을 제기하실 수 있습니다.

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
 P.O. Box 30608
 Salt Lake City, UT 84130
 이메일: UHC_Civil_Rights@uhc.com

또한 미국 보건 복지부(U.S. Department of Health and Human Services), 민권 담당국(Office for Civil Rights)의 민권국 불만제기 포털(Civil Rights Complaint Portal)(<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>)을 통해 전자적으로 불만을 제기하거나, 다음 주소나 전화번호로 우편이나 전화를 통해 불만을 제기할 수 있습니다.

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

전화: **1-800-368-1019(TDD: 1-800-537-7697)**

불만제기 양식은 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>에서 다운로드할 수 있습니다.

(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).
(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 jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjeļok wōņean. Kūrtok 1-888-980-8728 im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe 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).