



Health Talk

더 나은 건강을 위한 여정

iStock.com/Goodboy Picture Company

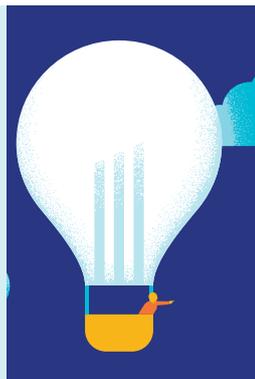


2024년 겨울호

United
Healthcare
Community Plan

새 소식

아프거나 다쳤을 때 어디로 가야 하는지 아시나요? 필요한 진료를 받을 수 있는 가장 적절한 장소를 알아보려면 3페이지를 참조하십시오.



예방 치료

건강한 출발

연례 건강 관리 진료는 주치의에게 문의하십시오

올해는 주치와 예약하면서 건강한 출발을 하세요. 모든 가족 구성원은 매년 1회 주치의 건강 검진을 받아야 합니다.

이러한 검진은 귀하의 건강 플랜에 따라 보장되는 혜택입니다. 검진하는 동안 필요한 검사나 백신 접종을 받게 됩니다. 이번 겨울에는 주치의에게 COVID-19 백신과 독감 예방주사 접종에 관해 문의하십시오.



새 주치가 필요합니까? 주치를 찾도록 도와드릴 수 있습니다. 4페이지에 있는 수신자 부담 전화번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오.

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

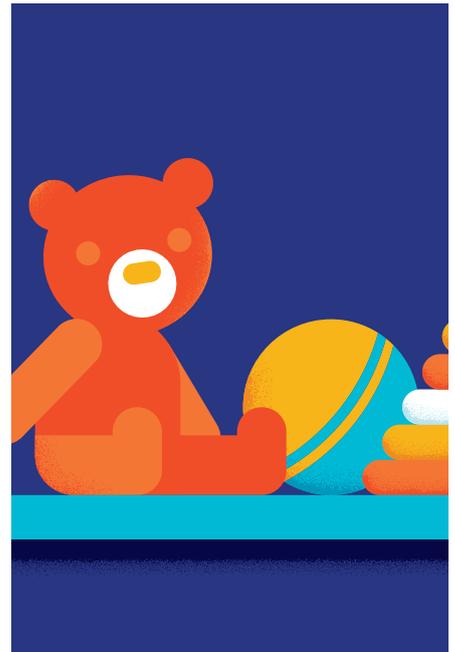
UNHC-112-HI-ABD-KOREAN
CSHI24MD0167469_000

UnitedHealthcare® 프로그램 사랑스러운 아기!

임신 중에 관리를 받을 수 있는 혜택

산전 관리를 하지 않으면 아기가 작게 태어날 확률이 3배 더 높다는 사실을 알고 계셨나요? 임신한 경우에는 조기에 주치의와 자주 만나야 합니다. 이렇게 하면 자신과 아이의 건강에 도움이 됩니다. 병원에 오실 때마다 체중, 혈압 및 소변 검사를 받으실 것입니다. 아기의 심장 박동 소리도 들을 수 있습니다. 또한 문제를 조기에 발견하기 위한 검사도 받게 됩니다.

이러한 검진에 참여하시면 Healthy First Steps® 프로그램을 통해 보상을 받으실 수 있습니다. uhhealthyfirststeps.com 을 방문하셔서 첫 번째 검진 예약을 잡으십시오. 또는 **1-800-599-5985**, TTY 711로 전화하셔서 자세한 내용을 확인하십시오.



정신 건강

슬프신가요?

계절성 우울증을 극복하기 위한 팁

계절성 정서 장애(SAD)는 우울증의 한 형태입니다. 이는 어둡고 추운 겨울에 발생합니다. 증상으로는 슬픔, 나쁜 기분, 늦잠, 체중 증가 등이 있습니다. SAD가 있다고 생각한다면 다음과 같은 자기 관리 요령을 시도해 보세요.

- **운동하세요.** 신체 활동은 사람의 기분을 좋게 만들고 스트레스를 완화하는 데 도움이 되는 것으로 알려져 있습니다. 산책, 요가, 실내 수영장 수영 등과 같이 몸을 움직이는 활동을 할 수 있습니다.
- **실외 활동을 하세요.** 비록 겨울에 하늘이 흐릴 수 있지만 실외의 자연광은 기분을 나아지게 만들 수 있습니다. 점심 시간에 옷을 챙겨 입고 산책을 해보세요. 실내에만 있어야 하는 경우에는 창문 가까이 앉으세요.
- **비타민을 섭취하세요.** SAD는 비타민 D 결핍과 관련이 있습니다. 비타민 D 또는 기타 보충제 복용에 대해 담당 의사와 상담하십시오.

iStock.com/Fly View Productions

질병 또는 부상

어디로 가야 하는지 알고 계세요

아프거나 다쳤을 때 주치의의 진료를 받기 위해 기다리면 안 됩니다. 어디서 치료를 받아야 하는지 알고 있다면 필요한 치료를 더 빨리 받을 수 있습니다.

주치의가 언제 귀하를 치료할 수 있나요?

대부분의 질병과 부상의 경우, 주치의의 진료실로 가장 먼저 전화해야 합니다. 주치의는 가정 간호에 대한 조언도 제공할 수 있습니다. 또한, 약국으로 처방전을 보낼 수도 있습니다.

언제 긴급 치료를 받아야 하나요?

주치의의 진료를 받을 수 없는 경우에는 긴급 치료를 받으실 수 있습니다. 긴급 치료 센터에서는 경미한 질병이나 부상이 있는 환자를 받습니다.

언제 병원 응급실로 가야 하나요?

응급실은 주요한 응급 상황을 위한 것입니다.



iStock.com/Chimpong

암검진

암 정보

암을 조기에 발견하기 위한 검진

암에 걸릴 위험이 있는 경우 검진을 받는 것이 매우 중요합니다. 암을 조기에 발견한다면 치료가 더 쉬워집니다. 다음 검진을 받을 때 이러한 검사에 대해 주치의에게 문의하십시오.

대장암 검사

45~75세 성인에게 대장암 검사를 권장합니다. 자신에게 가장 적합한 검사 옵션에 대해 주치의와 상의하십시오.

자궁 경부암 검사

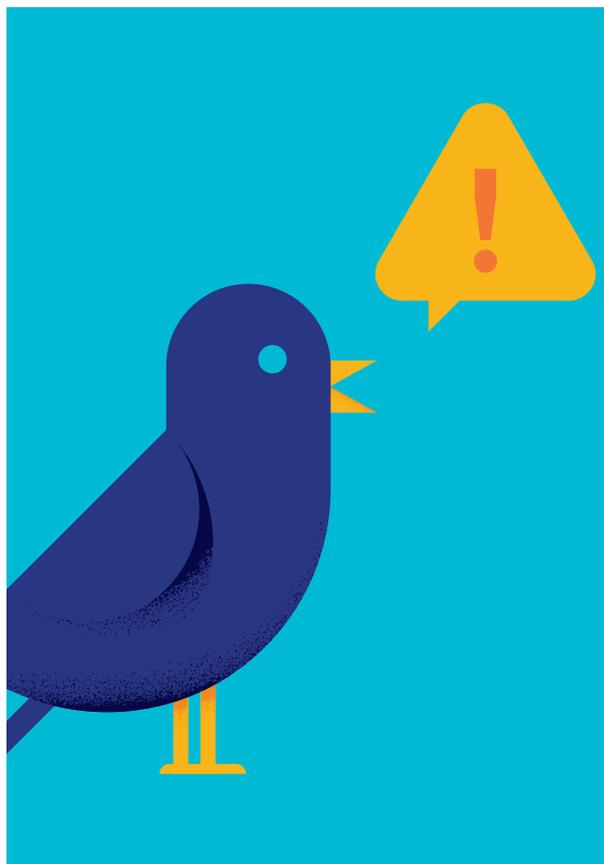
21세에서 29세 사이의 여성은 3년마다 자궁 경부 세포 검사를 받아야 합니다. 30~65세는 5년마다 자궁 경부 세포 검사 및 HPV 검사를 받아야 합니다. 자궁 경부 세포 검사가 정상으로 나온 이력을 가진 여성의 경우 검사는 65세에 종료될 수 있습니다.

전립선암 검사

55~69세 남성은 검사를 받는 것에 대해 자신이 직접 결정을 내려야 합니다. 귀하께서 이 연령대에 속하시는 경우에는 검사에 관해 담당 주치의에게 문의하십시오.

폐암 검사

55세에서 80세 사이의 성인은 과도한 흡연 경력이 있고 현재 흡연 중인 경우(또는 지난 15년 이내에 금연한 경우) 폐암 검진에 대해 주치의에게 문의해야 합니다.





istock.com/Hero Images

회원 리소스

당신을 위한 연락처

저희는 귀하가 건강 플랜을 최대한 쉽게 이용할 수 있도록 돕고 싶습니다. 회원이 되면 다양한 서비스와 혜택을 누릴 수 있습니다.

회원 서비스: 질문과 우려 사항에 대한 도움을 받으십시오. 의료 기관 또는 긴급 치료 센터를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 예약에 도움을 받을 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).

1-888-980-8728, TTY 711

오전 7:45~오후 4:30 HST, 월요일~금요일

myuhc.com: 저희 웹사이트는 귀하의 모든 건강 정보를 한 곳에 보관합니다. 어느 곳에 있든지 의료 기관을 찾거나, 혜택을 검토하거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.

myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare 앱: 이동 중에 건강 플랜 정보에 액세스하십시오. 귀하의 보장 범위 및 혜택을 확인하십시오. 가까운 네트워크 소속 제공자를 찾으십시오. 귀하의 회원 ID 카드를 확인하고 서비스 제공자 사무실로 가는 길을 찾는 것과 같은 다양한 작업을 할 수 있습니다.

App Store® 또는 Google Play™에서 다운로드하십시오

NurseLine: 24시간 연중 무휴로 간호사의 무료 건강 상담을 받으십시오(수신자 부담 전화).

1-888-980-8728, TTY 711

교통편: 진료 및 약국 방문을 위해 차량을 이용하실 수 있습니다. 차량을 예약하려면 예약 시간 최소 2 업무일 전에 ModivCare로 전화하십시오(수신자 부담 전화).

1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133

직접 방문: 저희 사무실의 영업 시간은 월요일~금요일, 오전 7:45~오후 4:30(HST)입니다.

Oahu: 1132 Bishop Street, Suite 400, Honolulu, HI 96813

Hilo: 45 Mohouli Street, Suite 204, Hilo, HI 96720

Maui: 340 Hana Highway, Suite B, Kahului, HI 96732

Care Management: 이 프로그램은 만성 질환과 복잡한 요구 사항을 가진 회원을 위한 것입니다. 전화, 가정 방문, 건강 교육, 커뮤니티 리소스 소개, 예약 알림, 교통편 지원 등을 받을 수 있습니다(수신자 부담 전화).

1-888-980-8728, TTY 711

Healthy First Steps®: 임신 기간에 지원을 받고 산전 및 태아 관리를 시기 적절하게 받으세요(무료).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

디지털 서비스: 이메일, 문자 메시지 및 디지털 파일에 등록하여 귀하의 건강 정보를 더욱 신속하게 받으십시오.

myuhc.com/communityplan/preference



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex/gender (expression or identity)

English

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

Ilocano

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyam. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.