



HealthTALK

2018년 여름



알고 계셨습니까?

미국에서는 약 618명이 매년 극심한 더위로 인해 사망합니다.

더위 관련 질환은 인체가 스스로 적절히 몸을 식히지 못할 때 발생합니다. 나이 드신 어른이나, 어린이 그리고 만성 질환 환자가 가장 발생 위험이 높습니다.

출처: 미국 질병통제 예방센터

금연할 때입니다.

담배를 끊고 싶으신가요? UnitedHealthcare QUEST Integration에서는 금연을 도와 드리기 위해 일 년에 네 차례 카운셀링 세션 중 두 번까지 요금을 지불해 드립니다. UnitedHealthcare QUEST Integration에서는 니코틴 껌, 패치, 비강 분무제, 흡입제, 캔디 및 금연에 도움이 되는 약도 지불해 드립니다.

담배 사용은 질병과 사망 원인 중 가장 예방이 가능한 것입니다. 담배를 끊는 것은 즉각적이면서 장기적인 효과가 있습니다. 금연은 쉽지 않지만 도움을 받아 성공률을 두 배 또는 세 배로 높일 수 있습니다. 카운셀링 및/또는 약도 아주 효과가 좋습니다.

금연할 준비가 되셨다면, Hawai'i Tobacco Quitline이 무료 전화 및 온라인 카운셀링을 제공합니다. 니코틴 패치, 껌 또는 목캔디도 4주간 분량을 무료로 제공하고 있습니다. 자세한 내용은 **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**로 전화하거나 **hawaiiquitline.org**를 방문해 주십시오.



할 수 있습니다. 자세한 안내는, 무료 회원 서비스 전화번호 **1-888-980-8728**번으로 전화해 주십시오. 청각 장애로 인해 도움이 필요하신 분은 **TTY 1-888-980-8728**번으로 전화해 주십시오.

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

CSHI18MC4254144_000

AMC-047-HI-ABD-KO

Dr. Health E. Hound® 에게 물어보세요.

문: 우리 아기가 왜 그렇게 주사를 많이 맞아야 하죠?

답: 아기가 두 살이 될 때까지 20번 이상 예방 접종을 받게 됩니다. 이러한 예방 접종이 14가지 질병으로부터 아기를 보호해 줍니다. 많은 접종을 받는 것 같습디만, 각각의 예방 접종이 중요합니다.

우리가 예방 접종을 하는 질병 중 일부는 미국에서 흔하지 않은 질병입니다. 그러나, 여전히 다른 어딘가에서 발병하고 있습니다. 예방 접종을 하지 않으면, 그 질병에 걸린 사람을 누군가가 접촉했을 때 이곳에서 그 흔한 질병이 퍼질 수 있습니다. 또한 이곳에서 여전히 흔한 다른 질병도 있습니다.

영유아는 이러한 심각한 질병으로 인해 많이 아플 수 있습니다. 예방 접종은 안전합니다. 효과가 있는 것으로 입증된 것입니다. 합병증은 흔치 않습니다. 연구에 의하면 자폐증이나 기타 질환을 유발하지 않는 것으로 드러났습니다.

아기는 정기적인 EPSDT 아기 건강 검사에서 필요한 모든 예방 접종을 받게 됩니다. 언제 어떤 종류의 예방 접종을 아기가 받는지 기록을 해 두십시오. 그리고 자녀의 담당 의료인이 바뀌는 경우 이 기록을 공유하십시오.



모든 접종을 받으세요. uhc.com/kids에서 예방 접종 및 기타 어린이 건강을 주제로 한 내용을 더욱 자세히 알아 보십시오.



편하게 숨쉬세요.

천식이나 COPD 약에 대한 이해.

천식과 만성 폐쇄성 폐질환(COPD)을 위한 많은 다양한 치료약이 나와 있습니다. 담당 주치의가 환자에게 맞는 약을 처방해 드립니다. 반드시 의사가 지시하는 대로 약을 드십시오. 상태가 좋아지는 듯 하더라도 의사에게 얘기하지 않고 약을 끊지 마십시오. 언제 무슨 약을 복용해야 하는지를 알 수 있도록 서면으로 된 행동 계획이 있어야 합니다.

장기 처방약:

천식과 COPD가 있는 대부분의 환자는 상태가 나아지는 듯 하더라도 매일 약을 복용합니다. 이러한 장기 처방약은 천식과 COPD를 지속적으로 통제해 줍니다. 경구 약물일 수도 있고 흡입형일 수도 있습니다. 대부분의 약이 부기를 가라앉히고 기도를 여는 것을 도와줍니다.

구조 약물:

흡입형 구조 약물은 환자가 기침을 하거나 숨이 가쁠 때 사용합니다. 구조 약물은 몇 분 이내에 호흡이 나아지도록 도와줄 수 있습니다. 효과가 몇 시간 동안 지속됩니다. 항상 구조 약물을 지니고 다니십시오. 구조용 흡입기를 사용하고 있더라도 계속해서 장기 처방약을 복용하십시오.



도와드릴 수 있습니다. 저희는 질병 관리 프로그램을 운영하고 있습니다. 천식, 당뇨 및 기타 질병이 있는 환자들을 돕고 있습니다. 자세한 내용은 회원 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728**, TTY 711로 전화해 주십시오.

오피오이드를 처방받으셨나요?

주치의에게 3가지 질문을 하십시오.

약물 남용은 이제 50세 미만의 주요 사망 원인이 되고 있습니다. 최근 남용이 늘어난 것은 급격한 오피오이드 사용 증가 때문입니다. 마약성 진통제인 오피오이드에는 비코딘과 옥시코틴과 같은 처방약이 포함됩니다. 헤로인과 기타 불법 마약도 여기에 포함됩니다.

오피오이드에 중독되는 많은 사람들은 진통 처방을 받으면서 오피오이드 사용을 시작했습니다. 어떤 사람들은 친구나 가족이 사용하고 남은 약을 오용했습니다.

의사나 치과의사가 진통제를 처방하는 경우, 본인의 건강에 대한 주도권을 갖고 정확하게 어떤 약을 처방받는지 알아보십시오. 담당 의사에게 다음과 같은 세 가지 질문을 하십시오:

- 1. 제 통증을 치료할 수 있는 다른 옵션이 있습니까?** 오피오이드만이 유일한 옵션은 아닙니다. 다른 진통 치료로 기분이 더 나아질 수 있습니다. 비(非)오피오이드성 약, 처방전 없이 살 수 있는 OTC 진통제나 물리 치료가 이에 포함됩니다.
- 2. 중독이 될 위험성은 어떻게 됩니까?** 어떤 사람들은 다른 사람들보다 더 중독될 위험이 높을 수 있습니다. 장기간 오피오이드 복용 시 약물 의존과 중독 위험이 높아질 수 있습니다. 알코올이나 마약 문제가 있는 사람들은 위험성이 더 높습니다.
- 3. 이 약은 제가 지금 복용하고 있는 다른 약과 어떻게 혼합이 됩니까?** 오피오이드는 다른 약물과 함께 혼합되었을 때 약물 과다복용을 일으키거나 호흡이 멈추게 할 수 있습니다. 불안감과 수면 장애 치료에 사용되는 약이 이를 유발할 수 있습니다. 오피오이드 진통제와 알코올을 섞는 것은 아주 좋지 않은 생각입니다.

도움이 필요하세요? 약물 사용 장애의 치료는 보험이 적용되는 혜택입니다. 약물 중독으로부터 회복을 시작하려면 약물 남용 및 정신 건강 서비스 부서(Substance Abuse and Mental Health Services Administration)의 치료 진료의뢰 라우팅 서비스 **1-800-662-HELP (4357)**로 전화하십시오.



제발 흡연하지 마세요.

임신하셨습니까? 임신을 준비하고 계십니까? 흡연자라면 담배를 끊으셔야 합니다 – 엄마와 아기를 위해서 말입니다. 흡연은 위험한 화학물질에 아기를 노출시킵니다. 또한 아기가 충분한 산소를 공급받지 못하도록 합니다. 임신 중 흡연하는 경우에는 다음이 발생할 가능성이 높아집니다:

- 임신 합병증.
- 사산 또는 조산.
- 출산시 저체중.
- 특정 선천적 결손증.

아기가 태어난 후, 담배 연기에 노출되는 것은 다른 문제를 일으킬 수 있습니다. 유아 돌연사 증후군 (SIDS), 천식, 폐렴 및 중이염은 흡연자와 함께 사는 아기들에게 더 흔하게 발생합니다.



금연할 때가 되었나요?

임신하기 전에 담당 의료인에게 이야기하십시오. 금연 계획을 세울 수 있도록 도와드릴 수 있습니다. 가족 중 흡연자에게 함께 금연할 것을 부탁드립니다.





정보 코너.

Member Services: 모든 언어로 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 전화번호 (무료 전화번호).
1-888-980-8728, TTY 711

Our website and app: 어디에서든 의료 서비스 제공자를 찾거나, 회원 핸드북을 읽어보거나 ID 카드를 확인하십시오.

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®

NurseLineSM: 간호사로부터 건강 상담을 연중무휴로 언제든지 받으십시오(무료 전화번호).
1-888-980-8728, TTY 711

Text4baby: 매주 임신 단계에 맞는 무료 문자 메시지를 핸드폰으로 받아 보십시오. **511411번으로 BABY 또는 BEBE라는 문자 메시지를 보내서** 가입한 후, 참여 코드 HFS를 입력하십시오.

Hawai'i Tobacco Quitline: 금연을 위한 무료 도움을 받으십시오 (무료).
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
hawaiiquitline.org

National Domestic Violence Hotline: 지원, 자료 및 조언을 연중무휴로 언제든지 받으십시오(무료 전화번호).
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

암에 맞서세요.

선별검사를 받을 때가 되었습니까?

암 선별검사는 일반적인 암을 조기에 발견하는 데 도움이 될 수 있습니다. 일찍 발견하는 경우, 암은 종종 치료가 가능합니다. 일부 암의 경우는 선별검사로 예방이 가능할 수도 있습니다. 평균적인 위험군에 속한 분들에 대해, 미국 암 협회는 다음 사항을 권장합니다:

무엇을: 유방조영술.

왜: 유방암의 조기 발견을 위해.

언제: 여성의 경우 40세에서 45세부터 위험에 따라 매년 유방조영술. 55세부터 매 2년마다 유방조영상. (고위험 여성은 55세 이후에도 매년 선별검사를 계속할 수 있음.)

무엇을: 대장내시경 검사.

왜: 대장암 발견 또는 예방을 위해.

언제: 남성과 여성 모두 50세부터 매 10년마다 대장내시경 검사. 다른 대장암 검사도 받을 수 있으며 이 경우 검사 주기가 다양합니다.

무엇을: 자궁경부세포도말검사(팹 테스트) 및 HPV 선별검사.

왜: 자궁경부암 발견 또는 예방을 위해.

언제: 21-29세 여성의 경우 매 3년마다 자궁경부세포도말검사(팹 테스트). 30세에서 65세 사이 여성의 경우 매 5년마다 팹 테스트 및 HPV 테스트. 팹 결과가 항상 정상으로 나왔던 여성은 65세에 검사를 멈추어도 됩니다.



발암 위험이 있습니까? 여러분의 암 위험 요인에 대해 담당 의사에게 이야기하십시오. 더 이른 나이에 선별검사를 시작해야 하는지 혹은 좀더 자주 선별검사를 받아야 하는지 물어보십시오.



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

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- 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).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori 1-888-980-8728 omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: 711).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un 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 kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona 1-888-980-8728 `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (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) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 1-888-980-8728 , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711).
(Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok 1-888-980-8728 im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono 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 que 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).