



HealthTALK

2019년 겨울



어떻게 생각하십니까?

몇 주 후에 우편으로 설문조사서를 받게 될 수 있습니다. 이 설문조사에서는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 귀하의 만족도를 여쭙볼 것입니다. 설문조사서를 받으시면 작성하여 보내주십시오. 귀하의 답변은 비공개로 처리됩니다. 귀하의 의견은 저희가 더 나은 건강 플랜을 만드는데 도움이 될 것입니다.

독감을 예방하세요.

올해 독감 예방접종을 맞을 시기가 되었습니다.

독감 바이러스는 매우 흔합니다. 심각한 문제는 물론 사망까지도 일으킬 수 있습니다. 연간 독감 백신 접종을 맞는 것이 최고의 보호책입니다. 회원님 본인과 생후 6개월 이상된 자녀의 경우 매년 백신 접종을 맞아야 합니다.

독감철은 이르면 10 월 초에 시작될 수 있습니다. 독감철은 해마다 다릅니다. 독감은 사람들에게 다른 영향을 미칠 수 있습니다. 건강한 사람조차도 독감에 걸려 매우 아플 수 있고 다른 사람에게 전파할 수 있습니다. 더 많은 사람이 백신 접종을 받으면 지역 사회 전체에 독감 감염이 덜 확산될 수 있습니다.

베스트 샷. 독감 예방접종은 무료입니다. 주치의(PCP) 진료소에서 맞는 것이 가장 좋습니다. 회원님의 의료 보험을 받는 진료소나 상점에서도 예방 주사를 맞을 수 있습니다. 웹사이트 myuhc.com/CommunityPlan 을 방문하시거나 UnitedHealthcare **Health4Me**® 앱을 사용하여 가까운 장소를 찾으십시오.

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


90일 분량 처방약 공급 혜택.

이제 특정 처방약의 경우 90일 분량을 보험 처리받으실 수 있습니다. 90일 분량 혜택과 함께 이제 매달 처방약 리필을 받지 않으셔도 됩니다.

이 혜택을 받기 원하시면:

- 담당 의사에게 문의하셔서 이 혜택이 회원님의 처방약에 적용되는지 알아보십시오. 적용되는 경우, 담당 의사가 90일 분량을 받을 수 있도록 새 처방전을 써드릴 수 있습니다.
- 약사에게 문의하십시오. 약사가 담당 의사에게 전화하여 90일 분량에 대한 새 처방전을 받아드릴 수 있습니다.

처방약 혜택 보험적용에 대한 규칙이 여전히 적용됩니다. 보험 처리가 적용되는 처방약의 경우만 90일 분량을 공급받으실 수 있습니다. 자세한 내용은 회원님의 처방약 혜택 보험적용에 대한 규칙을 확인해 주십시오.

 **보험 적용을 확인해 드립니다.** 어떤 처방약이 처방약 혜택 보험적용에 포함되는지 알아보려면, 무료 회원 서비스 전화번호인 **1-888-980-8728, TTY 711**번으로 전화하십시오.



납을 없애세요.


우리의 건강이 우리의 최우선 순위입니다.

납 중독으로 인해 뇌 손상, 성장 및 발달 지연 및 학습, 행동 및 언어 문제가 발생할 수 있다는 사실을 알고 계셨습니까? 질병 통제 및 예방 센터에 따르면 납은 다음을 통해 들어올 수 있습니다.

- 경기장의 오래된 인조 잔디.
- 멕시코에서 수입된 캔디.
- 동인도, 인도, 중동, 서아시아 및 히스패닉 문화에서 사용되는 민간 요법.
- 장난감 장신구.
- 다른 나라에서 만들어진 완구 또는 여러 세대에 걸쳐 전해 내려온 오래된 장난감.
- (파이프의 납을 통한) 물.
- 납으로 된 낚시 추.
- 1978년 이전에 제작된 페인트.

납 중독을 예방하기 위한 조치는 다음과 같습니다.

- 자녀가 2세가 되기 전에 납 선별검사를 받도록 확인하십시오.
- 납 노출이 의심되는 경우 주치의(PCP)에게 문의하십시오.
- 자녀의 손과 장난감을 정기적으로 씻으십시오.
- 페인트 칠이 벗겨지거나 납이 함유된 페인트로 칠해진 사물에 자녀가 가까이 가지 않도록 하십시오.
- 2~3주마다 바닥과 창문을 청소하십시오. 집먼지에 납이 함유되어 있을 수 있으므로 젖은 헝겊이나 걸레를 사용하여 납 분진이 이동하는 것을 방지하십시오.

 **안전 유지.** 더 자세한 정보는 하와이주 보건부 아동 납 중독 예방 웹사이트를 참조하십시오:
health.hawaii.gov/cshcn/leadpp.

COPD 극복하기.

만성 폐쇄성 폐질환(COPD)은 집합적인 폐 질환입니다. 폐기종과 만성 기관지염이 이에 포함됩니다. 생활 습관의 변화는 COPD에 대처하는데 도움이 될 수 있습니다. 다음과 같이 하면 좀 나아질 수도 있습니다.



1. 담배를 피우지 마십시오. 집에서 다른 사람들이 담배를 피우지 않도록 하십시오.
2. 먼지와 매연을 피하십시오. 공기가 나쁜 날에는 집 안에 계십시오.
3. 의사의 지시가 있으면 매년 독감 예방 주사를 맞으십시오. 주치의에게 폐렴 주사에 대해 문의하십시오.

4. 세균으로부터 멀리하십시오. 자주 손을 씻으십시오.
5. 건강한 체중을 유지하십시오. 균형잡힌 식사를 하고 활발히 활동하십시오.
6. 지시대로 약을 복용하십시오. 흡입기와 약이 필요할 수 있습니다. 보충 산소를 사용해야 할 수도 있습니다. 의료진과 협력하여 무엇을 복용해야 하는지, 복용 방법 및 복용시기를 이해해야 합니다.



편안히 숨쉬세요. 만성 폐쇄성 폐질환 (COPD)이나 다른 만성 질환이 있으면 저희가 도움을 드릴 수 있습니다.

저희는 질병 관리 프로그램을 제공합니다. 질병 관리에 도움이 됩니다. 자세한 내용은 무료 회원 서비스 전화번호 **1-888-980-8728, TTY 711** 번으로 전화해 주십시오.

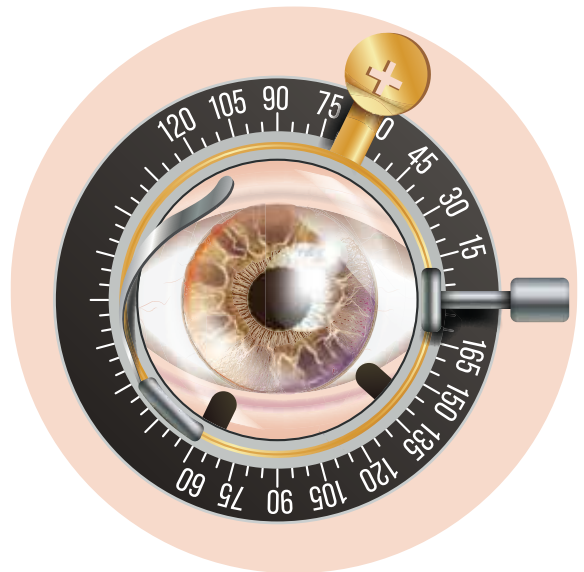
여기를 보세요.

당뇨병으로 인해 시력을 빼앗기지 마십시오.

당뇨병성 망막증은 당뇨병의 일반적인 합병증입니다. 당뇨병성 망막증은 눈의 혈관을 손상시킵니다. 증상은 손상이 심해질 때까지 거의 시작되지 않습니다. 치료하면 증상이 악화되는 것을 막을 수 있습니다. 그러나 이미 발생한 시력 손실을 되돌릴 수는 없습니다.

그래서 매년마다 당뇨병 검사를 받는 것이 중요합니다. 증상이 나타나기 전에 문제를 잡을 수 있습니다. 검사는 빠르고 쉽습니다.

당뇨병을 앓고 있는 사람들은 다른 안 질환의 위험도 높습니다. 여기에는 백내장과 녹내장이 포함됩니다. 당뇨병을 잘 통제하면 이러한 안 질환을 예방할 수 있습니다.



검사 일정을 잡으십시오. 당뇨병이나 다른 만성 질환이 있는 경우 도움을 드릴 수 있습니다. 저희는 질병 관리 프로그램을 제공합니다.

질병을 관리하고 필요로 하는 치료를 받을 수 있도록 도와드립니다. 자세한 내용은 무료 회원 서비스 전화번호 **1-888-980-8728, TTY 711** 번으로 전화해 주십시오. 의사를 찾아 시력 검사를 예약하는 것도 도와드릴 수도 있습니다.




조절하기.

당뇨병에 대해 자세히 알아 보십시오.

당뇨병이 있으면 건강을 최우선으로 생각해야 합니다. 정기적인 검사를 통해 자신의 건강 상태를 파악할 수 있습니다. 최근에 다음 검사들을 받으신 적이 있습니까?

- **A1c 혈액 검사.** 이 검사는 지난 2~3 개월 동안 혈당이 얼마나 잘 조절되었는지를 보여줍니다. A1c를 알면 목표 수준을 유지하거나 그 수준에 이르기 위해 어떻게 해야 할 지를 파악할 수 있습니다. 1년에 2~4 회 A1c 검사를 받으십시오.
- **HDL (좋은) 콜레스테롤.** 당뇨병은 좋은 콜레스테롤 수치를 낮추고 나쁜 콜레스테롤 수치를 높이는 경향이 있습니다. 자신의 수치를 아는 것은 콜레스테롤 조절에 도움이 됩니다. 이것은 심장 건강에 중요합니다. HDL은 남성의 경우 40 이상, 여성의 경우 50 이상이어야 합니다. 1년에 한 번 이 검사를 받으십시오.
- **신장 기능.** 당뇨병은 시간이 지남에 따라 신장에 손상을 줍니다. 이 검사는 신장이 얼마나 잘 기능하는지 보여줍니다. 1년에 한 번 이 검사를 받으십시오.
- **동공확장 검사.** 고혈당은 실명을 일으킬 수 있습니다. 안과 의사는 눈 안쪽을 들여다 봅니다. 이 검사는 눈에 띄기 전에 문제를 찾는 데 도움이 됩니다. 1년에 한 번 이 검사를 받으십시오.

 **저희가 손쉽게 도와 드립니다.** 이 검사들은 보험으로 보장되는 혜택입니다. 예약을 하거나 의사 진료소까지 가는 차편에 도움이 필요하시면, 무료 회원 서비스 전화번호인 **1-888-980-8728, TTY 711.** 번으로 전화하거나 **Health4Me** 앱을 이용하십시오.



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

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).