



# Health Talk



Karim Dreyer via Getty Images

2021년 봄호

United  
Healthcare®  
Community Plan



## 대처 전략

마음을 챙기고 스트레스를 줄이는 방법을 배우세요. 정신 건강 자료는 [LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com)을 방문하세요.

iStock.com/Natalia Sirobaba



## 책임 의식

### 서비스 제공자와 만날 준비를 하세요

서비스 제공자 연례 건강 검진을 준비한다면 이것을 최대한 활용할 수 있을 것입니다. 다음은 건강 관리를 위한 3가지 방법입니다.

1. 떠나기 전에 방문에서 얻고 싶은 것이 무엇인지 생각해 보십시오. 가장 도움이 필요한 세 가지 사항에 집중하십시오.
2. 귀하께서 복용하시는 약이나 비타민을 서비스 제공자에게 정기적으로 알려주십시오. 작성한 목록을 지참하십시오. 또는 약물을 직접 가지고 오십시오.
3. 진찰한 다른 서비스 제공자에 대한 사항을 귀하의 서비스 제공자에게 알려주십시오. 여기에는 행동 건강 서비스 제공자를 포함시켜야 합니다. 그들이 처방한 요법에 대해 알려주십시오. 검사 결과 사본을 가져오십시오.

UnitedHealthcare Community Plan  
PO Box 31349  
Salt Lake City, UT 84131

AMC-061-WA-CAID-KOREAN CSWA21MC4887869\_001

## 당신은 혼자가 아닙니다

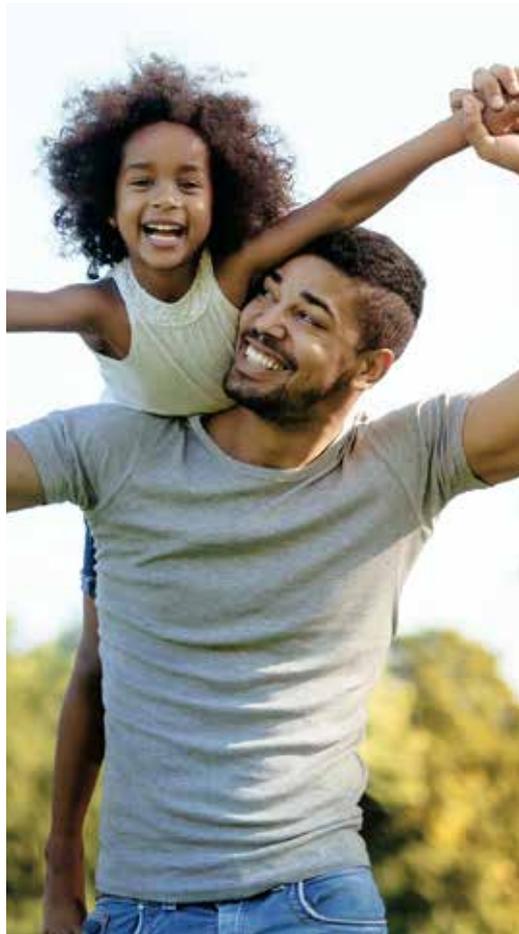
미국 성인 1,700만 명 이상이 우울증을 앓고 있다는 사실을 알고 계셨습니까? 그리고 여성은 남성보다 우울증에 걸릴 확률이 약 2배 높습니다. 우울증의 다양한 치료 옵션에 대한 자세한 내용은 [LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com)을 방문하십시오.

Shutterstock/LightField Studios



## 산책

매일 산책을 나가는 것은 전반적인 건강을 향상시키는 간편한 방법입니다. 운동을 하면 심장병 및 당뇨병과 같은 만성 질환의 위험이 줄어듭니다. 신선한 공기를 머시면서 자연 속을 거니는 것도 정신 건강을 개선하는 것으로 나타났습니다.



Shutterstock/nd3000



## 올바른 치료

이용도 관리(UM)를 통해 필요할 때 올바른 치료와 서비스를 받을 수 있습니다.

저희 UM 직원은 귀하의 서비스 제공자가 요청하는 서비스를 검토해 드립니다. 서비스 제공자가 요청한 치료 및 서비스를 임상 지침과 비교합니다. 또한 요청되는 사항을 귀하의 혜택과 비교합니다.

치료가 귀하의 혜택에서 보장되지 않거나 지침을 충족하지 않는 경우에 거부될 수 있습니다. 저희는 서비스를 거부하거나 축소된 치료를 승인한 것에 대해 제공자 또는 직원에게 비용을 지불하거나 보상하지 않습니다. 치료가 거부된 경우 귀하와 귀하의 서비스 제공자는 이의를 제기할 권리가 있습니다. 이의를 제기하는 방법은 거부 서신에 설명되어 있습니다.



### 질문이 있습니까?

회원 ID 카드

뒷면에 있는 전화

번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오(수신자 부담 전화). 필요한 경우에 TDD/TTY 서비스 및 언어 지원이 제공됩니다.

# 소중한 회원

## 건강 관리를 돕는 자발적 프로그램

UnitedHealthcare Community Plan은 건강 유지에 도움이 되는 프로그램과 서비스를 제공합니다. 또한, 질병 및 기타 간호 요구를 잘 관리할 수 있는 서비스도 갖추고 있습니다. 이는 귀하의 건강 관리를 돕는 당사 프로그램의 일환입니다. 여기에는 다음 사항이 포함될 수 있습니다.

- 건강 교육 및 알림
- 출산 지원 및 교육
- 약물 남용 장애 지원
- 복잡한 건강 요구에 도움이 되는 프로그램(케이스 관리자가 서비스 제공자 및 기타 외부 기관과 협력)

이 프로그램은 자발적입니다. 보장 혜택으로 제공됩니다. 귀하께서는 언제든지 프로그램을 중단하기로 선택하실 수 있습니다.



**건강하세요.** [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)을 방문해서 귀하께 제공되는 혜택, 프로그램 및 서비스와 네트워크 제공자에 대한 자세한 내용을 알아보십시오. 저희 케이스 관리 프로그램으로 전환하시려면 회원 ID 카드의 뒷면에 있는 회원 서비스 수신자 부담 전화로 문의하십시오.



## 약물 혜택에 대해 알아보십시오

[myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)을 방문해서 약물 혜택에 대해 알아보십시오. 다음에 대한 정보가 제공됩니다.

- **보장되는 약물.** 보장되는 약물 목록이 있습니다. 브랜드 이름 약물 대신 제네릭 약물을 사용해야 할 수도 있습니다.
- **처방약을 리필 받을 수 있는 곳.** 인근에서 귀하의 플랜을 받는 약국을 찾을 수 있습니다. 우편을 통해 특정 약물을 받을 수도 있습니다.
- **적용될 수 있는 규칙.** 일부 약물은 특정 케이스에만 보장될 수 있습니다. 예를 들어, 다른 약물을 먼저 시도해야 할 수도 있습니다. (이것을 단계 요법이라고 합니다.) 또는, 약물을 사용하기 위해 UnitedHealthcare의 승인이 필요할 수 있습니다. (이것을 사전 승인이라고 합니다.) 특정 약물은 받을 수 있는 양이 제한될 수 있습니다.
- **부과되는 비용.** 처방약에 대한 자기 부담금이 없습니다.



**찾아보십시오.** [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)에서 약물 혜택에 대한 정보를 찾아보십시오. 또는, 회원 ID 카드 뒷면에 있는 전화 번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오(수신자 부담 전화).

# 퇴원 후 관리

## 병원에서 퇴원한 후 해야 할 일

병원이나 응급실(ER)에서 퇴원하기 전에 퇴원 후 지침을 받는 것이 중요합니다. 요구 사항에 대해 이해하셔야 합니다. 이해하지 못하시는 사항이 있다면 질문하십시오. 믿을 수 있는 사람에게 지시 사항을 잘 듣고 귀하께서 택으로 돌아가신 후 하셔야 할 사항이 무엇인지 이해하도록 부탁하실 수 있습니다.

병원에서 퇴원하신 직후에 주치의와 예약을 잡으십시오. 퇴원 후 지시 사항과 약물을 주치의에게 알려주십시오. 적절한 후속 조치를 하면 병원이나 응급실을 다시 찾지 않으셔도 될 것입니다.



iStock.com/FG Trade

## 귀하의 건강 파트너

주치의는 귀하의 건강 관리를 제공하거나 조정합니다. 건강 검진, 예방 접종 및 중요 검사를 위해 주치의를 만나셔야 합니다.

주치의와 편안한 대화를 나누고 싶으실 것입니다. 귀하께 적합한 사무실 위치와 근무 시간을 제공하는 주치가 필요합니다. 귀하의 언어를 구사하거나 귀하의 문화를 이해하는 주치의를 원하실 수 있습니다. 남성 또는 여성 주치의를 선호하실 수 있습니다. 귀하께 적합하지 않은 주치는 언제든지 교체하실 수 있습니다.

10대 청소년의 건강 관리 필요 사항은 아동과 다릅니다. 10대 자녀의 의사를 성인 담당 의사로 전환해야 할 시점일 수 있습니다. 딸에게는 OB/GYN과 같은 여성 의료 서비스 제공자가 필요할 수 있습니다.

온라인 또는 전화를 통해 플랜 제공자에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다. 제공되는 정보는 다음과 같습니다.

- 주소와 전화 번호
- 자격
- 전문 분야
- 자격증
- 구사 언어
- 의과 대학 또는 소속 (정보는 전화로만 제공됨)

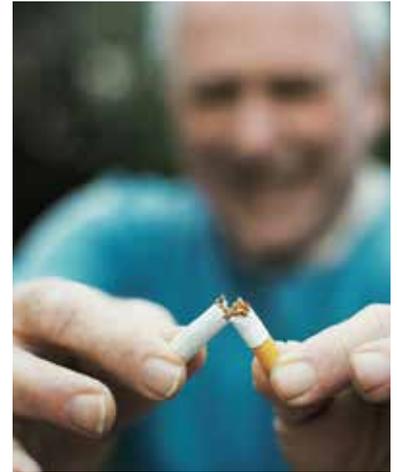


제공자를 선택하십시오. 새 제공자를 찾으려면 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)을 방문하십시오. 또는, 회원 ID 카드 뒷면에 있는 전화 번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오(수신자 부담 전화).

# 책자를 통해 얻을 수 있는 정보

회원 핸드북을 읽으셨습니까? 매우 좋은 정보 제공처입니다. 이 책자는 플랜 이용 방법에 대해 알려드립니다. 제공되는 내용은 다음과 같습니다.

- 회원 권리와 책임
- 귀하께 제공되는 혜택 및 서비스
- 귀하께 제공되지 않는 혜택 및 서비스(제외 사항)
- 건강 관리에 드는 비용
- 네트워크 소속 제공자에 대한 정보를 찾는 방법
- 처방약 혜택이 적용되는 방법
- 거주지를 떠나 있을 때 진료가 필요한 경우 해야 할 일
- 네트워크 비소속 제공자로부터 진료를 받을 수 있는 시기와 방법
- 기본, 근무 시간 외, 행동 건강, 전문, 병원 및 응급 진료를 받는 장소, 시기 및 방법
- 개인 정보 보호 정책
- 청구서를 받은 경우에 해야 할 일
- 불만 사항을 알리거나 보험 혜택 결정에 이의를 제기하는 방법
- 통역사를 요청하거나 언어 또는 번역과 관련된 다른 도움을 받는 방법
- 새로운 치료 또는 기술에 대해 플랜 혜택이 결정되는 방법
- 사기 및 학대 신고 방법



iStock.com/RapidEye

## 어려운 금연

담배를 피우는 대부분의 사람들은 담배를 끊고 싶다고 말합니다. 실제로 성인 흡연자의 절반 이상이 지난 1년간 금연을 시도했다고 말합니다. 그러나, 금연에 성공한 사람은 7.5%에 불과했습니다.

처음 시도했을 때 담배를 끊을 수 없었다고 해서 낙담하지 마십시오. 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 조언을 구하면 완전히 금연할 수 있는 가능성이 높아집니다. 3분간 짧은 대화만 해도 결과가 달라질 수 있습니다.

 할 수 있습니다. 금연을 포기하지 마세요. 오늘 서비스 제공자와 상담 약속을 잡으세요.



모든 정보를 받으십시오. 웹 사이트

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)에서 회원 핸드북을

읽어보십시오. 또는, 인쇄본을 요청하려면 회원 ID 카드 뒷면에 있는 전화 번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오(수신자 부담 전화).



iStock.com/recep-bg

## 리소스 코너

**회원 서비스:** 의사를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 예약에 도움을 받을 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).  
1-877-542-8997, TTY 711

**웹 사이트:** 어느 곳에 있든지 서비스 공급자를 찾거나, 혜택을 검토하거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.  
[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

**NurseLine:** 24시간 연중 무휴로 간호사의 건강 상담을 받으십시오(수신자 부담 전화).  
1-877-543-3409, TTY 711

**Quit For Life®:** 무료로 금연에 대한 도움을 받으십시오(수신자 부담 전화).  
1-866-784-8454, TTY 711  
[quitnow.net](http://quitnow.net)

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

**Live and Work Well:** 정신 건강 및 약물 남용과 관련된 리소스를 찾으십시오.  
[LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com)



Shutterstock/hxdbzxy

# COVID-19로부터 보호

## UnitedHealthcare의 중요 메시지

저희는 귀하의 건강과 웰빙을 가장 중요하게 생각합니다. 그렇기 때문에 코로나 바이러스(COVID-19)에 대한 정보를 지속적으로 제공하고자 합니다. 저희는 질병 통제 예방 센터(CDC)의 최신 정보를 활용하고 있습니다. 또한 주 및 지역 공중 보건 부서와 연락하고 있습니다.

### COVID-19로부터 어떻게 자신을 보호 할 수 있을까요?

질병을 예방하는 가장 좋은 방법은 바이러스에 노출되지 않도록 하는 것입니다. 독감과 같은 모든 잠재적인 질병의 경우와 마찬가지로, 다음과 같이 적절한 예방 수칙을 따라야 합니다.

- 비누와 물로 20초간 손씻기 또는 비누와 물을 사용할 수 없는 경우, 최소 60% 알코올이 함유된 알코올 기반 손 소독제를 사용하십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 아플 수 있는 사람들에게서 멀리 떨어져 있으십시오.
- 아픈 사람과 컵이나 식기를 함께 사용하지 마십시오.
- 자주 만지는 표면을 청소하고 소독하십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때 휴지로 코와 입을 가리고 한 다음, 휴지는 쓰레기통에 버리십시오.



Shutterstock/Africa Studio



최신 정보를 받아보세요. COVID-19 예방, 보장 혜택, 관리 및 지원에 대한 최신 정보 및 자료는 [UHCCommunityPlan.com/covid-19](http://UHCCommunityPlan.com/covid-19)를 방문하십시오.



UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Phone:**

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Mail:**

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화주십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY፡ 711

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብክብረትኩም በዚ ዝሰዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997, TTY:711.



**Vietnamese:**

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

**Traditional Chinese:**

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

**Khmer:**

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 ស្រមាប់អ្នកប្តឹង TTY: 711។

**Tagalog:**

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

**Farsi:**

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارطبابی برای ناشنویان - TTY: 711