



Health Talk

더 나은 건강을 위한 여정



iStock.com/Anchly

2022년 가을호

United
Healthcare
Community Plan



새 소식

독감 예방 주사 접종소 검색을 통해 가족의 건강을 개선하는 손쉬운 방법을 찾아보십시오. 빠르고 쉽게 가까운 장소를 찾고 방문 일정을 잡을 수 있습니다. 자세한 내용은 3페이지를 참조하십시오.



건강 + 웰빙

몇 초 내에 의사와 연결

당신의 문제가 무엇이든, 당신이 필요로 할 때 당신 곁에 의사가 있습니다. UnitedHealthcare 회원이라면 UHC Doctor Chat을 통해 긴급 치료 문제, 행동 건강, 여성 건강, 만성 질환, 어린이 건강 관리 등에 대해 의사와 상담할 수 있습니다.

1년 365일 24시간 언제 어디서나 휴대폰이나 컴퓨터로 진료를 받을 수 있습니다. 예약이 필요 없고, 대기 시간도 없고, 비용도 들지 않습니다.



지금 진료를 받으세요.

uhcdoctorchat.com에서
등록하십시오. 또는

App Store® 및 Google Play®에서
UHC Doctor Chat 앱을 무료로
다운로드하십시오.



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

AMC-067-WA-CAID-KO CSWA22MD0039134_001

혜택 + 보장



필요한 정보 찾기

Apple Health(Medicaid) 혜택 및 보장에 대한 정보

uhcommunityplan.com/wa/medicaid
또는 회원 전용 사이트 [myuhc.com/
communityplan](http://myuhc.com/communityplan)에서 필요한 정보를
찾으십시오. UnitedHealthcare 앱을
사용해도 됩니다. 이러한 자료를 사용하면
건강 플랜 문서를 찾을 수 있는 위치를 알 수
있습니다. 다음은 찾을 수 있는 정보입니다.

- **회원 핸드북** — Apple Health 혜택 보장 및 의료 및 행동 건강 관리를 받는 방법에 대한 세부 정보입니다.
- **의료 전문가 연락처** — 귀하와 가까운 UnitedHealthcare 네트워크의 의료 및 행동 건강 관리 전문가의 연락처입니다.
- **선호 약물 목록(PDL)** — 적격 Apple Health 회원에게 보장되는 약물 목록입니다.
- **건강 위험 평가** — 귀하께 필요한 치료를 제공할 수 있도록 귀하께 필요한 건강 관리 필요 사항에 대해 알아보기 위한 설문 조사입니다.
- **생명 유지 치료(POLST)에 대한 사전 지시서 및 의사 지시서** — 이러한 법적 문서에 대한 당사 정책의 정보입니다. 사전 지시서는 귀하께서 너무 아파서 치료에 대한 결정을 내릴 수 없는 경우에

미래의 의료 및 정신 건강 치료에 대한 희망 사항을 명시합니다. POLST는 의료 전문가와 함께 작성하며 임종 치료에 대한 귀하의 희망 사항을 기록한 계획서입니다.

- **회원의 권리와 책임** — Apple Health 회원으로서 귀하의 권리 및 책임에 대한 목록입니다.
- **고충 처리 및 항소** — 불만을 제기하거나 이의 제기를 요청하는 방법에 대한 정보입니다.
- **진료 지침** — 의료 전문가가 적절한 건강 관리에 대한 결정을 내리는 데 도움이 되는 증거 기반 임상 지침 목록입니다.



도움이 필요합니까? 이 정보는 선호하는 언어 또는 큰 활자, 점자, 수화, 오디오 테이프 또는 청각 장애인을 돕기 위한 기타 장치와 같은 다른 형식을 통해 무료로 제공 받을 수 있습니다. 전화로 도움을 드릴 수 있는 통역사도 있습니다. 월요일-금요일, 오전 8시-오후 5시에 무료 회원 서비스 전화 **1-877-542-8997**, TTY **711**로 전화하십시오.

연례 건강 검진

직접 관리하는 건강

건강을 유지하려면 매년 건강 검진을 받아야 합니다.

예방 관리를 하면 건강이 악화되기 전에 알 수 있습니다. 이것은 귀하의 건강 플랜에 따라 보장되는 혜택입니다. 여기에는 1차 의료 기관에 대한 정기적인 방문, 검사 및 백신이 포함됩니다.

모든 가족 구성원은 매년 1회 주치의를 방문해서 건강 검진을 받아야 합니다. 이러한 검진을 통해 가족의 건강을 유지할 수 있습니다. 이러한 검진은 문제가 발생하기 전에 문제를 발견하여 예방할 수 있습니다.

myuhc.com/communityplan을 방문하셔서 가까운 의료 기관을 찾아보십시오.



iStock.com/FatCamera



검진을 받을 수 있는 곳을 아십니까?

uhc.com/getcarequiz를

방문하여 진료를 받기 위해 가야

하는 의료 기관에 대해 자세히 알아보고 지식을 테스트하십시오.

중요한 백신

독감 예방 주사 예약

생후 6개월 이상의 모든 사람은 매년 독감 예방 주사를 맞아야 합니다. 독감으로부터 가족을 보호하는 가장 좋은 방법 중 하나입니다.

바쁜 일과 중에 독감 예방 주사를 맞을 시간을 내기가 어려울 수 있음을 알고 있습니다. 그래서 이것을 쉽게 진행할 수 있는 온라인 도구를 갖추고 있습니다. 가까운 위치를 찾으려면 몇 분 밖에 걸리지 않습니다. 그 다음에 가장 적합한 날짜와 시간에 약속을 잡을 수 있습니다.

지금 잠시 시간을 내어 방문 계획을 세우십시오. 올 가을과 겨울에 가족의 건강에 큰 변화를 줄 수 있습니다. 시작하려면 myuhc.com/findflushot를 방문하세요.



iStock.com/Retana21



iStock.com/skynesther

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).
1-877-542-8997, TTY 711

웹 사이트: 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

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

Care Management: 이 프로그램은 만성 질환과 복잡한 요구 사항을 가진 회원을 위한 것입니다. 전화, 가정 방문, 건강 교육, 커뮤니티 리소스 소개, 예약 알림, 교통 지원 등을 받을 수 있습니다(수신자 부담 전화).
1-877-542-8997, TTY 711

Assurance Wireless: 매월 무제한 고속 데이터, 통화 시간 및 문자 메시지가 제공됩니다. 또한, 추가 비용 없이 Android 스마트폰을 사용할 수 있습니다.
assurancewireless.com/partner/buhc

Healthy First Steps®: 임신 기간에 지원을 받고 산전 및 태아 관리를 시기 적절하게 받으십시오(수신자 부담 전화).
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

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

Live and Work Well: 기사, 자기 관리 도구, 간호 서비스 제공자, 그리고 정신 건강 및 약물 남용과 관련한 리소스를 찾으십시오.
liveandworkwell.com

UHC Doctor Chat: 대기실에서 기다릴 필요 없이 주 7일 하루 24시간 의사와 영상 채팅을 하십시오.
uhcdoctorchat.com



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 ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 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 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

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፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሒተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

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

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຳນວນ 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:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬរូមរ័អ្នកចុង 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 ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711