



HealthTalk

더 나은 건강을 위한 여정



건강은 언제나 중요합니다. 이제 건강 플랜 지원도 마찬가지입니다.

UnitedHealthcare 앱을 다운로드하여 여행 중에도 플랜 혜택 및 보장을 이용할 수 있습니다. App Store® 또는 Google Play™에서 다운로드할 수 있습니다.

보장 대상 진료

약국에서 비용을 절감하세요

일반의약품은 처방전 없이 구입할 수 있는 품목입니다. 여기에는 감기약 및 알레르기약, 진통제, 비타민, 응급 처치 크림 및 기타 제품이 포함됩니다. 귀하의 혜택을 통해 OTC 품목 비용을 낮출 수 있습니다.



질문이 있으십니까?

myuhc.com/communityplan 또는 UHC 모바일 앱을 통해 옹호자와 채팅하십시오.

치과 건강

당뇨병 및 치아 건강

미국에서 3,800만 명 이상의 사람들이 당뇨병을 앓고 있습니다.¹ 고혈당이 있으면 구강 건강을 유지하기가 더 어려워질 수 있습니다. 매일 양치질과 치실 사용을 하면 치통과 감염을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 정기적인 치과 진료도 도움이 될 수 있습니다. 치과의사는 충치와 잇몸 문제가 심각해지기 전에 이를 찾아 치료할 수 있습니다.



도움을 요청하려면 5 페이지에 있는 전화번호로 가입자 서비스부에 전화 주십시오. 그리고 3개월마다 a1c 검사를 받는 것을 잊지 마십시오.

건강 상태를 파악하세요

건강에 문제가 있는 경우, 다음과 같은 질문이 있을 수 있습니다.

- 이 질환은 무엇입니까?
- 이 질환이 건강에 어떤 영향을 미칩니까?
- 치료는 어떻게 합니까?

당사의 질병 관리 프로그램이 도움이 될 수 있습니다.

myuhc.com/communityplan/healthwellness를 방문하여 다음에 대해 알아보십시오.

- | | |
|---|---------|
| • 천식 | • 우울증 |
| • 주의력 결핍 및 과잉행동 장애 (Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) | • 당뇨병 |
| • 관상 동맥 질환 (Coronary artery disease, CAD) | • 심부전 |
| • 만성 폐쇄성 폐질환 (Chronic obstructive pulmonary disease, COPD) | • C형 간염 |
| | • 고혈압 |
| | • 비만 |
| | • 낮적혈구 |

분만후 진료

출산 후 신체 관리

출산 후 신체가 회복되어야 합니다. 새로 태어난 아기는 많은 관심과 보살핌이 필요하지만, 스스로를 돌보는 것도 중요합니다.

- 가능한 한 많이 휴식을 취하십시오. 아기가 잠들 때 수면을 취하십시오.
- 올바른 식사를 하십시오. 건강하고 균형 잡힌 식단은 신체 회복에 도움이 될 수 있습니다.
- 조금 몸을 움직이십시오. 먼저 담당 의료 서비스 제공자와 상의하십시오. 괜찮다고 한다면 매일 몇 분 동안이라도 걷고 산후 운동을 하십시오.
- 친구 및 가족에게 솔직하게 이야기하십시오. 필요할 때 도움을 요청하십시오.

고혈압, 당뇨병 또는 과체중인 경우, 자간전증 및 기타 합병증의 위험이 더 높아질 수 있습니다. 주의해야 할 경고 신호에 대한 자세한 내용은 **cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs**를 참조하십시오.

지금 주치의(primary care provider, PCP)와의 진료를 예약하세요

연례 검진(또는 연례 건강검진 방문)은 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다. 이러한 방문은 의학적 우려사항에 대한 다른 진료에 추가되는 것입니다. **아픈 느낌이 없더라도 매년 PCP 진료를 받는 것은 중요합니다.**

방문은 무료로 보장됩니다.

- 이 진료를 위해 네트워크 내 PCP를 방문하세요
- PCP는 대부분의 치료를 위해 방문하는 주요 의사입니다.
- 가입자 ID 카드를 지참하세요

예약 일정을 잡으세요

- 예약하는 데 도움이 필요하십니까?
저희들이 도와드릴 수 있습니다.

myuhc.com/communityplan 또는 **UnitedHealthcare®**
앱을 통해 회원 서비스와 채팅하세요.

방문 시 기대할 수 있는 사항

- 담당 PCP가 귀하의 심장과 폐, 청력, 시력 및 체질량 지수(body mass index, BMI)를 확인할 수 있습니다.²
- 귀하에게 적합한 다른 검사, 선별검사 또는 주사에 대해 질문하세요.
- 귀하의 건강 문제 및 어떤 질병에 걸릴 위험에 대해 담당 PCP와 상의하세요.



피부 보호

피부암은 미국에서 가장 흔한 형태의 암입니다. 매일 약 9,500명이 피부암 진단을 받는 것으로 추정됩니다.³ 실내 및 실외 태닝은 피부암 발생 위험을 증가시킬 수 있습니다.⁴

다음과 같은 사람들은 피부암 발생 위험이 더 높습니다.

- 피부가 흰 사람
- 밝거나, 붉거나, 금발 머리를 가진 사람
- 파란 눈, 녹색 눈 또는 회색 눈을 가진 사람

피부 보호 방법:

- 자외선 차단제를 바르세요.
- 보호복과 챙이 넓은 모자를 착용하세요.
- 인조 태닝 부스를 피하고 대신에 햇빛 차단 로션을 사용하세요.

사마귀의 크기, 모양 또는 색깔의 변화가 있는지 매달 피부를 확인하세요. 피부와 관련된 어떤 변화를 발견하는 경우, 의료 서비스 제공자에게 전화하여 검진 일정을으세요.



가입자 자문 그룹

가입자 자문 그룹(Member Advisory Group, MAG) 가입

UnitedHealthcare는 귀하의 건강 플랜에 대해 귀하가 좋아하는 점, 저희가 더 잘할 수 있는 점, 그리고 귀하가 필요한 치료를 받을 수 있도록 저희가 어떻게 도울 수 있는지에 대해 더 자세히 알아보고자 합니다.



MAG에 가입하려면 월요일부터 금요일 중에 오전 7시 45분부터 오후 4시 30분까지 무료 전화 1-888-980-8728, TTY 711번으로 전화 주세요.

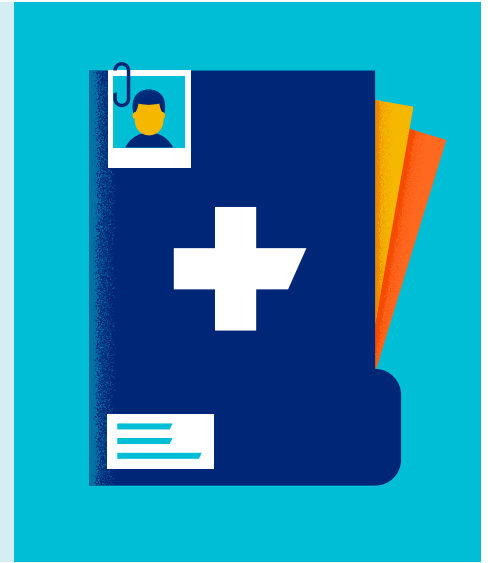
³melanomafoundation.org/statistics

⁴aimatmelanoma.org

가입자 핸드북

회원자격, 혜택 및 플랜 상세 정보

myuhc.com/communityplan을 방문하면 언제 어디서나 가입자 핸드북을 보고 다운로드할 수 있습니다. 인쇄본을 원하십니까? 가입자 서비스부에 무료 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화하여 가입자 핸드북을 우편으로 보내 달라고 요청하십시오.



가입자 리소스

저희가 도와드리겠습니다

연중 무휴로 플랜에 접속

언제 어디서나 필요한 정보와 지원을 찾아보십시오.

UnitedHealthcare 앱:

App Store® 또는 Google Play™에서 다운로드하십시오.

가입자 웹사이트:

myuhc.com/communityplan

가입자 서비스부:

무료 전화 **1-888-980-8728**(TTY **711**)

오전 7:45~오후 4:30 하와이 표준시, 월요일~
금요일입니다.

질문과 우려사항에 대한 도움을 받으십시오. 어떤 언어로든 의료 서비스 제공자를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 진료 예약에 도움을 받으십시오.

NurseLine: 무료 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**

연중무휴 24시간 무료로 간호사로부터 건강 상담을 받으십시오.

UHC Doctor Chat:

UHC Doctor Chat 앱을 다운로드하거나

UHCDoctorChat.com

에서 자세한 내용을 확인하십시오. UHC Doctor Chat 앱을 사용하여 불과 몇 초 만에 주치의(PCP)와 연락할 수 있습니다. 주치의(PCP)는 연중무휴 24시간 연락 가능하며, 중요하든 사소하든 모든 질문에 답변해 드릴 수 있습니다.

Quit For Life: quitnow.net

무료 전화 **1-866-784-8454**, TTY **711**

무료로 금연에 대한 도움을 받으십시오.

교통편:

무료 전화 **1-866-475-5746**, TTY

1-866-288-3133

귀하는 의료 방문에 대해 왕복 교통편을 제공받을 수 있습니다. 교통편을 예약하려면, 예약일로부터 최소 2영업일 전에 ModivCare에 전화하거나 Google Play 또는 App Store를 통해 ModivCare 앱을 다운로드하십시오.

케어 관리:

무료 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**

만성 질환과 복합적 요구가 있는 가입자는 전화 통화, 가정 방문, 건강 교육, 지역사회 자원 소개, 예약 알림, 교통편 지원 등을 받을 수 있습니다.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

기사, 자가간호 도구, 간호 제공자, 정신건강 및 약물 사용 리소스를 찾아보십시오.

Hapai Malama:

무료 전화 **1-888-980-8728**

월요일~금요일, 오전 7:45~오후 4:30

임산부의 경우, 귀하와 아기에게 보상과 지원을 제공하는 당사 프로그램을 이용할 수 있습니다.

AbleTo에 의한 자기 관리: ableto.com/begin

이 자기 관리 앱은 명상, 호흡 운동, 동영상 등과 같은 정서적 건강 도구를 무료로 제공합니다.

Go Digital:

myuhc.com/communityplan/preference

등록하여 이메일, 문자 메시지 및 디지털 파일을 받고 건강 정보를 보다 신속하게 받아보십시오.

커뮤니티 리소스:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources에는 식품, 주택, 공과금 납부 등에 대한 지원을 저렴한 비용이나 무료로 제공할 수 있는 프로그램이 있습니다. 검색하여 귀하 지역에서 도움을 찾으십시오.

Expressable: expressable.com/united

면허가 있는 언어 치료사와 협력하여 매주 연습 활동, 교육 및 지원을 내용으로 하는 1대1 가상 세션을 가정에서 편안하게 진행하여 목표를 더 빨리 달성하십시오.

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

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or has discriminated in any way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UT 84130

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

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:

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

By phone: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

Complaint forms are available at:

<http://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>.

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.

(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) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'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 kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (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**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjelok wōñean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejele im kōnono 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 qué 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**).