



# HealthTALK

2018년 가을



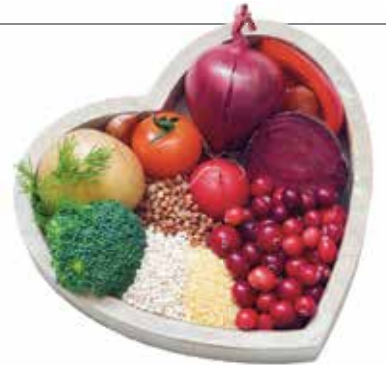
## 금연 계획을 세우십시오.

매년 11월에 열리는, 위대한 미국인 1일 금연(Great American Smokeout) 행사에서는 모든 사람들에게 금연하라고 당부합니다. 당신은 그날 하루만 금연할 수 있습니다. 아니면 그날은 영구적이고 건강에 좋은 변화가 시작되는 첫 날이 될 수도 있습니다.

안전하게 흡연하는 방법은 없습니다. 11월 15일에 금연할 계획을 세우십시오. 담당 의사에게 금연을 위한 도움을 요청하십시오.

또는 **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** 번으로 하와이 금연 상담전화(Hawai'i Tobacco Quitline)로 전화하거나 [hawaiiquitline.org](http://hawaiiquitline.org)를 방문하여 더 상세히 알아보십시오.

## 심장을 건강하게.



### 콜레스테롤 수치를 알고 계십시오.

콜레스테롤은 혈액에 함유된 지방 물질입니다. HDL은 “좋은” 콜레스테롤이라고 부릅니다. LDL은 나쁜 종류의 콜레스테롤입니다. 콜레스테롤 수치를 건강하게 유지하는 것은 심장을 건강하게 유지하는 훌륭한 방법입니다. 높은 수치의 콜레스테롤은 심장 질환과 뇌졸중에 대한 위험을 높입니다.

담당 의사에게 당신에 알맞은 수치에 대해 물어보십시오. 이상적인 수치는 당신의 성별 및 심장질환 요인에 근거합니다. 당뇨병이 있는 사람은 자신의 LDL 수치에 세심한 주의를 기울여야 합니다.

당신은 자신의 콜레스테롤을 관리할 수 있습니다. 건강에 좋은 식사와 운동을 통해 콜레스테롤을 낮게 유지할 수 있습니다. 콜레스테롤이 너무 높은 경우에는 약을 복용하는 것이 콜레스테롤을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.



**검사를 받으십시오.** 미국 심장 협회(American Heart Association)는 20세 이상의 모든 성인은 4년 내지 6년 마다 콜레스테롤 검사를 받도록 권고합니다. 당뇨병이나 다른 위험 요소가 있는 사람은 매년 검사를 받아야 합니다.

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



## 행동 건강.

당신의 정신 건강은 중요합니다. 당신 또는 당신이 알고 있는 어떤 사람이 정신 건강 치료의 덕을 볼 수 있는 조기 경고 징후에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 무력감 또는 절망감.
- 가족 및 친구들에게 고함지르거나 그들과 싸움을 함.
- 너무 많이 또는 너무 적게 먹거나 잠을 잤.
- 이유가 밝혀지지 않는 아픔 및 통증.
- 자신 또는 타인을 해치는 생각을 함.
- 자녀를 돌보거나 출근하거나 등교하는 것과 같은 일상적 일을 수행할 수 없음.

정신 건강 문제는 흔히 있는 것이며, 도움을 받을 수 있습니다. 정신 건강 문제가 있는 사람은 나아질 수 있습니다. 당신 또는 당신의 자녀에게 이러한 문제들 중 어느 문제가 있는 경우, 담당 의사를 찾아가십시오. 그 담당 의사는 당신을 정신 건강 전문가에게 보낼 수 있습니다.

당신 또는 당신이 알고 있는 어떤 사람이 자살에 대해 생각하고 있는 경우, 즉시 도움을 청하십시오. 어떤 사람이 긴박한 위험에 처한 경우 **911**번으로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오.



**도움을 받으십시오.** 당신의 행동 건강 보험 혜택에 대해 상세히 알아 보려면, 무료 전화 **1-888-980-8728**, **TTY 711**번으로 가입자 서비스부 (Member Services)에 전화하여 문의하십시오.

# 어르신들 소중히 모시기.

## 노인 학대의 경고 징후를 알고 계십시오.

매년 약 5백만 명의 노인들이 학대를 받거나 돌봄을 받지 못하고 방치됩니다. 학대 받은 노인들에 대한 사망 위험은 학대 받지 않은 노인들에 비해 3배 더 높습니다. 장애인들도 희생자가 될 수 있습니다.

노인 학대는 어떠한 인종의 남녀에게도 영향을 미칠 수 있습니다. 학대는 언어적이거나, 신체적이거나, 정서적이거나, 재정적이거나 또는 성적일 수 있습니다. 학대에는 착취, 방치, 유기 또는 음식, 약 또는 기타 필수품의 박탈이 수반될 수 있습니다. 학대는 집에서 또는 병원이나 장기 요양 시설에서 일어날 수 있습니다. 학대하는 사람은 누구든지 될 수 있습니다.

학대 받는 많은 노인이나 장애인들은 말없이 시달립니다. 학대 및 방치의 경고 징후에는 다음과 같은 양상이 포함될 수 있습니다.

- 멍, 까진 상처 또는 기타 부상.
- 위축 또는 우울증.
- 갑작스러운 재정 상황 변화.
- 욕창, 위생 불량 또는 이유가 밝혀지지 않은 체중 감소.
- 간병인 또는 가족들과 빈번한 말다툼.



# Dr. Health E. Hound<sup>®</sup>에 물어보세요.

**문: 어린이는 얼마나 많은 신체적 활동이 필요합니까?**

**답:** 질병 관리 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention)에 따르면 어린이는 매일 60분의 활동적 놀이를 해야 합니다. 그러한 놀이는 한 번에 다 해야 하는 것은 아닙니다.

날씨가 어떤지에 상관없이 또는 주위에 얼마나 많은 친구들이 있는지 상관없이, 활동적으로 지내고 재미있게 노는 방법은 많이 있습니다.

바깥 날씨가 좋으면, 아이들은 다음과 같은 놀이를 할 수 있습니다.

- 돌차기 놀이.
- 자전거 타기 (헬멧을 착용하고).
- 줄넘기.
- 운동 하기.

활동적인 실내 놀이에는 다음과 같은 놀이가 포함됩니다.

- 음악을 들으면서 춤추기.
- 팔 벌려 높이 뛰기.
- 의자에 먼저 앉기 놀이.
- 숨바꼭질.

Dr. Health E. Hound<sup>®</sup>는 UnitedHealth Group의 등록 상표입니다.



## 가입자에 한함.

당신은 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)에서 언제든지 건강 보험에 대한 중요한 정보를 얻을 수 있습니다. 이 안전한 사이트에서, 당신은 자신의 ID 카드를 볼 수 있고, 의사를 찾을 수 있으며, 보험 혜택 등에 대해 알아볼 수 있습니다. 오늘 등록하시고 보험 혜택을 더 많이 받기 시작하십시오. 등록은 빠르고 쉽습니다.

1. [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)으로 이동하십시오.
2. “지금 등록(Register Now)”을 클릭하십시오. 당신은 등록하는 데 자신의 가입자 ID 카드가 필요하거나, 자신의 사회보장번호 및 생년월일을 사용할 수 있습니다.
3. 단계별 지시 사항을 따르십시오.



## 사기, 낭비 및 남용.

대다수의 Medicaid 보험 가입자들과 의사들은 정직합니다. 그러나, 몇 명의 부정직한 사람들조차도 큰 문제를 일으킬 수 있습니다. 당신이 사기, 낭비 또는 남용이 일어나고 있는지를 아는 경우에는, 당신은 누군가에게 말해야 합니다. 당신은 자신의 정명을 알려 줄 필요가 없습니다.

가입자의 사기, 낭비 및 남용에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다.

- 누군가 다른 사람이 당신의 보험 또는 주 Medicaid 카드나 번호를 사용하게 하는 것.
- 당신의 처방약을 누구든지 다른 사람에게 판매하거나 주는 것.

의사의 사기, 낭비 및 남용에는 다음과 같은 행위들이 포함됩니다.

- 제공한 적이 없는 서비스에 대해 수가를 청구하거나 동일한 서비스에 대해 두 번 수가를 청구하는 것.
- 당신에게 필요하지 않은 검사나 서비스를 지시하는 것.



당신은 사기, 낭비 및 남용을 다음과 같은 방법들 중 하나로 신고할 수 있습니다.

- **1-800-455-4521**번으로 UnitedHealth Group 준법 상담전화(Compliance Helpline)에 전화합니다. 당신은 연중 무휴로 전화할 수 있습니다.
- 무료 전화 **1-888-980-8728**, **TTY 711**번으로 가입자 서비스부(Member Services)에 연락합니다.



# 독감에 걸리지 마십시오.

이번 계절에 유행하는 독감 예방 주사를 맞으십시오.

독감 바이러스는 매우 흔합니다. 매년 독감 주사를 맞는 것이 가장 좋은 예방책입니다. 당신과 6개월 이상 연령의 자녀는 매년 한 번 독감 예방 주사를 맞아야 합니다. 당신은 매년 다른 종류의 독감이 유행하기 때문에 매년 독감 예방 주사를 맞아야 합니다. 독감 예방 효과가 나는 데에는 독감 예방 주사를 맞은 후 약 2주가 걸립니다. 당신이 언제 독감 예방 주사를 맞았는지를 달력에 반드시 메모해 두십시오.

독감에 걸린 경우, 심각한 합병증을 일으킬 수도 있습니다. 당신은 입원해야 할 수도 있습니다. 독감은 심지어 사망을 일으킬 수도 있습니다. 지속적인 의료 문제가 있는 사람들은 독감에 걸릴 가능성이 더 높습니다.

독감을 예방하는 데 도움이 되는 다음과 같은 유용한 조언을 따르십시오.

- 손을 비누와 물로 자주 씻으십시오. 또는, 알코올-계 손 소독제를 사용하십시오.
- 손을 바로 씻지 않았다면 눈, 코 또는 입을 만지지 마십시오.
- 잘 먹고, 운동하며, 물을 많이 마시고 잠을 충분히 자십시오.
- 아픈 사람들과 가까이 접촉하지 않도록 하십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때 코와 입을 가리십시오.

**가장 좋은 예방 주사.** 독감 예방 주사는 무료입니다. 독감 예방 주사를 맞기에 가장 좋은 장소는 일차 진료 의사(primary care provider: PCP)의 진료실입니다. 당신은 당신의 보험을 받는 어떠한 클리닉이나 약국에서도 독감 예방 주사를 맞을 수 있습니다. 더 상세한 정보를 원하시면, 무료전화 **1-888-980-8728, TTY 711**번으로 가입자 서비스부(Member Services)에 전화하십시오. 가까운 장소를 찾으려면 **myuhc.com/CommunityPlan**를 방문하시거나 UnitedHealthcare **Health4Me** 앱을 사용하십시오.



## 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**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** 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 <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> ).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori <b>1-888-980-8728</b> omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: <b>711</b> ).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: <b>711</b> ).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: <b>711</b> ).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).
(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、 <b>1-888-980-8728</b> 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: <b>711</b> ).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).
(Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok <b>1-888-980-8728</b> im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos que idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: <b>711</b> ).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).