



Health TALK

2020년 가을호



금연을 계획하십시오.

하루에 담배 1갑을 피우는 사람들이 평균적으로 담배에 연간 2,000달러 이상을 소비하는 사실을 알고 계셨습니까? 그리고 흡연자의 약 70%가 완전히 금연하고 싶다고 말합니다. 소중한 미래를 위해 돈을 저축하고 건강을 개선하십시오. 오늘 금연하실 때 적절한 도움을 받으실 수 있습니다. 자료는 quitnow.net에서 구할 수 있습니다.



유방조영술은 생명을 구합니다.

이 검사를 두려워하지 마십시오.

유방암이 있는 대부분의 여성들은 증상이 없습니다. 이 때문에 정기적인 유방암 검진이 중요합니다. 유방조영술은 유방암을 검사하기 위해 유방에 시술되는 X-레이입니다. 여성은 50세부터 시작하여 2년마다 1회 실시해야 합니다.

유방조영술을 받을 때 불편할 수 있다고 들으셨을 것입니다. X-레이가 진행되는 동안 2개의 판이 유방을 납작하게 누르면서 약간의 압박이나 통증을 느낄 수 있습니다. 그러나 검사가 빠르게 진행되기 때문에 불편감은 빠른 시간 내에 사라집니다. 검사 일정을 잡을 때 걱정하지 마십시오. 검사는 당신의 생명을 구할 수 있습니다!

 **검사 일정을 잡으십시오.** 유방조영술을 받고 싶으시면 수신자 부담 전화 **1-877-542-8997, TTY 711**로 연락하십시오. 예약하시거나 서비스 제공자를 찾으실 때도 도움을 드릴 수 있습니다.



원격 진료 방문.

요즘에는 의사를 대면 방문할 때 걱정이 될 수 있습니다. 그러나 지속적으로 의료 서비스 제공자를 만나서 건강을 유지하는 것이 중요합니다. 원격 진료 방문을 예약하면 안전하고 편한 가정 환경에서 검진을 받을 수 있습니다. 또한, 응급 상황의 경우 하루 24시간 연중 무휴로 온라인을 통해 의료 서비스 제공자의 검진을 받을 수도 있습니다.

원격 진료란 무엇입니까?

원격 진료란 진료실을 방문하지 않고도 컴퓨터, 태블릿 또는 전화를 통해 의료 서비스 제공자를 방문하는 것입니다. 의료 서비스 제공자에게 원격 진료 서비스를 제공하는지 문의하십시오. 원격 진료는 다음과 같은 경우에 좋은 옵션이 될 수 있습니다.

- 증상에 대해 질문하기.
- 상태를 관리하기 위한 조언 구하기.
- 약물 처방을 받아서 약국으로 보내기.

원격 진료 방문이 최선의 선택인지 확인할 수 없는 경우에는 먼저 NurseLine에 전화하여 무료 상담을 받으십시오. 하루 24시간 연중 무휴로 간호사와 상담하실 수 있습니다. 수신자 부담 전화 **1-877-543-3409, TTY 711**로 전화하시면 됩니다.



정신 건강을 관리하십시오.

삶에서 불확실성이 발생하는 경우에 불안하거나, 스트레스를 받거나, 좌절감을 느끼는 것은 당연합니다. 스트레스가 많을 때 대처할 수 있는 방법에 대한 5가지 팁이 있습니다.

- 1. 루틴을 정하십시오.** 하루를 계획하는 방법을 생각해 보십시오. 운동 계획을 세우고, 다른 사람들과 유대 관계를 맺고, 일상 생활을 하십시오.
- 2. 긴장을 완화하는 활동을 해보십시오.** 스트레스 관리에 도움이 되는 활동을 찾아보십시오. 심호흡, 스트레칭 또는 명상을 해보십시오. 그림 그리기나 색칠하기를 해도 마음이 안정될 수 있습니다.
- 3. 유대 관계를 맺으십시오.** 친구, 가족 또는 건강 관리 서비스 제공자에게 정서적 지원이나 다른 지원을 부탁하는 것도 좋은 방법입니다. 최신 기술의 도움을 받아 연락을 유지하십시오. 직접 만날 수 없더라도 화상 채팅을 통해 사람들을 "만나 볼" 수 있습니다.
- 4. 경계를 정하십시오.** 신뢰할 수 있는 최신 정보를 확인하는 것도 중요하지만, 뉴스가 불안하게 만든다면 뉴스를 시청하고 읽는 시간을 제한해야 합니다.
- 5. 건강한 습관을 유지하십시오.** 신체 건강은 정신 건강의 중요한 부분을 차지합니다. 스트레스를 줄이려고 담배, 알코올 또는 기타 약물을 사용하지 마십시오. 충분한 휴식을 취하고 신체 활동을 하십시오.



건강하세요. 기사, 자기 관리 도구, 간호 서비스 제공자, 기타 정신 건강 및 약물 남용과 관련한 리소스를 LiveandWorkWell.com에서 찾으십시오. 수신자 부담 헬프 라인 전화 **1-866-342-6892, TTY 711**로 문의하셔도 됩니다.

COVID-19 및 독감 IQ를 테스트하십시오.

허구와 사실에 대해 아십시오.

저희는 UnitedHealthcare Community Plan 회원들에게 무료 온라인 게임인 Trivia Outbreak에서 상식 퀴즈 게임에 도전하도록 권하고 있습니다. 엔터테인먼트, 스포츠, 역사 등에 대한 지식으로 높은 점수를 얻을 수 있습니다. 먼저 독감 및 COVID-19에 대해 잘못 알고 있는 지식을 테스트하십시오. 그 다음에 [TriviaOutbreak.myuhc.com](https://triviaoutbreak.myuhc.com)을 방문해서 온라인 게임을 하십시오.

참 또는 거짓?

1 COVID-19는 주로 표면과의 접촉을 통해 전염된다.

거짓. COVID-19는 주로 사람 간에 전염됩니다. 사람들이 재채기, 기침 또는 대화를 할 때 공기에 떠 다니는 호흡기 비말을 통해 전염됩니다.

2 작년엔 독감 예방 주사를 맞은 경우라도 올해엔 독감 예방 주사를 맞아야 한다.

참. 독감 백신을 맞은 후에 면역 보호 효능은 시간이 지남에 따라 감소합니다. 6개월 이상의 연령은 매년 1회씩 독감 예방 접종을 해야 합니다.

가을과 겨울이 다가 오면서 계절성 독감에 대해 잊지 않아야 합니다. 이번 시즌에는 독감 예방 주사를 맞으십시오. 독감 예방 주사를 맞으면 귀하와 지역 사회의 질병을 예방할 수 있습니다.

3 최소한 20초간 손을 씻어야만 손씻기 효과가 있다.

참. 공공 장소에서 집으로 돌아올 때마다 최소 20초간 손을 씻으십시오. 또한, 코를 풀거나, 재채기 또는 기침을 한 후에는 손을 씻으십시오. 손을 씻으면서 머리 속으로 "생일 축하" 노래를 처음부터 끝까지 두 번 불러보십시오. 이렇게 하면 손을 최소 20초간 씻을 수 있을 것입니다.

4 손 소독제에는 알코올이 함유되어 있기 때문에 일반 비누보다 더욱 효과가 좋다.

거짓. 손씻기는 최상의 표준입니다. 바이러스와 세균을 제거하고 죽이는 효과에서는 손씻기가 손 소독제보다 더 좋습니다. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우를 위해 손 소독제를 휴대해 보십시오.

가장 좋은 주사입니다. 독감 예방 주사는 무료입니다. 주치의(PCP) 검진실이나 보험 적용이 되는 병원 또는 약국에서 주사를 맞으실 수 있습니다. myuhc.com/CommunityPlan을 방문하셔서 가까운 장소를 찾아보십시오.





SmartHealth 확장 시범 프로그램.

일부 Apple Health(Medicaid) 회원은 자발적 건강 프로그램을 사용할 수 있습니다.

Health Care Authority(HCA)는 COVID-19 대유행 기간에 워싱턴 주에서 가장 취약한 계층을 지원할 방법을 모색하기 위해 최선을 다하고 있습니다. HCA는 이러한 취약 계층에서 증가하고 있는 정신적, 신체적 및 정서적 요구에 대응할 수 있도록 SmartHealth의 시범 프로그램을 통해 Apple Health 고객에게 보건 및 건강 리소스와 활동을 제공하고 있습니다. 이용 가능한 라이선스 수가 제한되어 있기 때문에 이 시범 프로그램에는 일부 회원만 참여할 수 있습니다. 세부 사항은 다음과 같습니다.

SmartHealth란 무엇입니까?

SmartHealth는 워싱턴 주에서 제공하는 자발적 건강 프로그램으로서 건강한 삶을 위한 여정을 지원합니다. 안전하고 간편한 웹 사이트를 사용해서 다양한 활동을 제공합니다.

누가 이용할 수 있습니까?

SmartHealth는 유효한 이메일 주소가 등록되어 있는 자로서 King, Snohomish, Pierce 및 Spokane 카운티에 거주하는 일부 Apple Health(Medicaid) 적격 성인(19-64 세) 및 임산부가 이용할 수 있습니다. 이것은 새로운 Medicaid 혜택이 아닙니다. COVID-19 전염병을 해결하기 위해 HCA와 Limeade(SmartHealth 공급 업체)가 관리하는 시범 프로젝트이므로 이용 가능한 라이선스가 제한되어 있습니다.

회원이 참여하도록 초대되었는지 어떻게 알 수 있습니까?
프로그램 자격이 있는 회원에게는 초대 이메일이 발송됩니다.

어떤 유형의 활동을 이용할 수 있습니까?

SmartHealth는 수면 개선, 건강한 식사, 및 스트레스 감소와 같은 건강 목표를 달성하기 위해 도움이 되는 흥미로운 활동을 제공합니다. 새로운 일을 시도하거나 이미 진행 중인 일에 추가하려고 하거나 상관 없이, SmartHealth는 모든 사람을 위한 것입니다.

SmartHealth를 언제까지 이용할 수 있습니까?

유자격 사용자는 2020년 12월 31일까지 액세스할 수 있습니다.

SmartHealth를 어떻게 이용할 수 있습니까?

smarthealth.hca.wa.gov를 방문하거나 iOS 또는 Android용 Limeade 앱을 다운로드하십시오. "SmartHealth"코드를 입력해서 시작하십시오.



질문이 있습니까? Limeade 고객 서비스의 연락처 **1-855-750-8866**으로 문의하십시오. 또는, **support@limeade.com**으로 이메일을 보내주십시오.

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

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

Healthy First Steps®: 임신 기간에 지원을 받으십시오. 산전 및 태아 관리를 시기 적절하게 받으십시오(무료).

1-800-599-5985, TTY 711

UHCHealthyFirstSteps.com

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

LiveandWorkWell.com

이메일을 선호하십니까? 귀하의 받은 편지함으로 중요한 건강 플랜 정보를 직접 보내드릴 수 있도록 회원 서비스에 전화하셔서 이메일 주소를 알려주십시오(무료).

1-877-542-8997, TTY 711

COVID-19



코로나바이러스(COVID-19) 관련 UnitedHealthcare 중요 소식 알림

귀하의 건강과 안녕이 저희의 최우선 사항입니다. 이를 위해 코로나바이러스(COVID-19)에 대한 정보를 숙지해 두셨으면 합니다. 저희는 질병 통제 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에서 제공하는 최신 정보에 따라 업무를 진행하고 있습니다. 또한 저희는 주 정부 및 지역 공공 보건 부서와의 접촉을 유지하고 있습니다. 예방 조치, 보장 범위, 치료 및 지원에 대한 가장 최신의 정보와 지원 자원에 대해서는 UHCCommunityPlan.com/covid-19 을 참조하시기 바랍니다.

COVID-19로부터 스스로를 지키는 방법은?

질병을 예방하는 가장 좋은 방법은 이 바이러스에 노출되는 것을 피하는 것입니다. 감기와 같은 다른 모든 잠재적인 질병을 예방하려면, 다음과 같은 예방 수칙을 잘 따르는 것이 중요합니다.

- 비누와 물로 20초 동안 손을 씻거나 비누와 물을 이용할 수 없는 경우 최소 60%의 알코올을 함유한 손 세정제를 사용하십시오.
- 자주 만지는 표면을 청소하고 소독하십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 기침 또는 재채기를 할 때는 티슈로 코와 입을 가리고, 사용한 티슈는 쓰레기통에 버리십시오.
- 건강 상태가 좋지 않아 보이는 사람들로부터 떨어져 있으십시오.
- 독감 예방 주사가 COVID-19를 막아주지는 못하지만, 독감을 예방하는 효과는 여전히 가지고 있습니다. 담당 주치의에게 연락하여 독감 예방 주사 예약을 잡으십시오.
- 건강 상태가 좋지 않은 사람과 함께 같은 컵 또는 같은 식기를 이용하지 마십시오.

최신 권고 사항에 대한 정보를 확인하세요.

- COVID-19에 대한 가장 최신의 정보는 CDC의 COVID-19 관련 웹페이지 cdc.gov/coronavirus/2019-ncov를 참조하시기 바랍니다.



올바른 손 씻기 5단계

손 씻기는 자신과 가족의 건강을 지키는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. COVID-19 팬데믹 사태 동안, 손의 위생 상태를 유지하는 것은 바이러스가 전파되는 것을 막는 데 있어 특히 중요합니다.

손 씻기는 간편하면서도 병균의 전파를 막는 가장 효과적인 방법 중 하나입니다. 손이 깨끗해야 사람 간에 그리고 가정과 직장 및 아동 보호 시설과 병원에 이르는 전체 지역 사회로 병균이 전파되는 것을 막을 수 있습니다.

손을 씻을 때마다 매번 다음 다섯 단계를 지켜 주십시오

1. 깨끗한 흐르는 물(따뜻한 물 또는 차가운 물)로 손을 적신 후, 물을 잠그고, 비누를 묻힙니다.
2. 비누로 양 손을 문질러서 거품을 냅니다. 손등과 손가락 사이, 손톱 밑을 문질러 거품을 냅니다.
3. 최소 20초 동안 손을 문지릅니다. 시간을 어떻게 재냐고요? “생일 축하” 노래를 처음부터 끝까지 두 번 허밍합니다.
4. 깨끗하고 흐르는 물에 손을 잘 헹구어냅니다.
5. 깨끗한 수건 또는 핸드 드라이어로 손을 말립니다.

규칙적인 손 씻기에 대한 더 자세한 정보는 [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing)을 참조하시기 바랍니다.



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