



훌륭한 삶을 누리기 위한 열쇠는 훌륭한 계획입니다

# Health TALK



## 알고 계셨습니까?

아기가 생후 6개월이 되면 자외선 차단제 사용을 시작해야 합니다. 생후 6개월 이전의 아기는 가벼운 옷과 챙이 넓은 모자로 피부를 가려줘야 합니다. 유모차나 자동차 시트에 달려 있는 덮개를 사용하여 그늘을 만들어 주십시오.

## 회원 전용

안전한 당사의 회원 포털을 사용하십시오.

**Myuhc.com/CommunityPlan** 에서 귀하의 헬스 플랜에 관한 중요 정보를 언제든지 확인하실 수 있습니다. 귀하는 이 안전한 사이트에서 ID 카드를 조회하고, 의료 제공자를 찾아보고, 건강을 평가해보고, 귀하가 받을 수 있는 혜택을 확인해보고, 그 밖에 더 많은 것을 할 수 있습니다. 오늘 등록하셔서 더 많은 혜택을 누리십시오. 등록 절차는 다음과 같이 빠르고 간단합니다.

### 1. Myuhc.com/CommunityPlan에

접속하십시오.

### 2. "Register Now" 버튼을

클릭하십시오. 등록하시려면 회원 ID카드가 필요하며, 또는 소셜시큐리티번호와 생년월일을 입력하셔도 됩니다.

### 3. 지시 사항을

순차적으로 따라 실행하십시오.



# 지시 사항에 따라 복용하십시오

## 귀하께서는 약을 올바르게 복용하고 계십니까?

약을 올바르게 복용하면 더 나은 치료 결과와 더 건강한 삶으로 이어지게 됩니다. 다음은 약을 복용하실 때 도움이 될 몇가지 요령입니다.

- 의사가 귀하에게 약을 처방해 준 이유를 알고 있어야 합니다.
- 새로운 처방을 받게 되면 처방에 따른 약을 조제 받으십시오.
- 처방 받은 약에 대해 잘 모르실 경우, 귀하의 의사나 약사로부터 정확한 설명을 받으십시오. 처방 약의 예상 효과와 부작용 그리고 언제 복용을 중단해야 하는지를 문의하십시오.
- 약의 복용을 거르지 마십시오.
- 의사의 지시가 없는 한, 약 복용을 조기 중단하지 마십시오.
- 부적절한 시점에 약을 복용하지 마십시오. 아침에 약을 드셔야 하는지, 식사 전 또는 후에 드셔야 하는지, 또는 저녁에 드셔야 하는지 등 언제 약을 드셔야 하는지 알고 있어야 합니다.
- 처방약이 다 떨어지기 전에 미리 약을 조제 받으십시오. 가능하다면, 3개월치 약을 요청하거나 귀하의 자택으로 배달받을 수 있도록 우편으로 주문하십시오.

약 복용 시, 의사의 처방을 따라야 가장 큰 효과가 기대됩니다. 흔히, 환자들은 상태가 괜찮아지면 약을 올바르게 복용하지 않게 됩니다. 고혈압이나 당뇨를 앓고 있을 경우, 아프다고 느끼지 않을 수 있습니다. 의사가 지시한대로 꾸준히 약을 복용하십시오. 의사의 지시를 따르지 않을 경우, 충분히 예방할 수 있었을 문제를 초래하거나 불필요하게 다시 의사를 찾게 될 수 있습니다.

귀하의 처방약에 대해 질문이 있으시면, 의사나 서비스 코디네이터에게 연락하십시오. 귀하가 답을 얻을 수 있도록 도와드릴 것입니다. 약사도 귀하께서 복용하고 계신 약에 대한 질문에 대한 답을 줄 수 있다는 것을 잊지 마십시오.

건강한 삶을 누리십시오.

**Ronald Y. Fujimoto, D.O.**

최고의료책임자  
UnitedHealthcare Community  
Plan of Hawai'i

**Debra Schriber**

약제담당이사  
UnitedHealthcare Community  
Plan of Hawai'i

## 우편에 의한 처방약의 제공

UnitedHealthcare의 가정배달프로그램(Home Delivery Program)을 활용해보십시오. 귀하의 처방약을 가정으로 배달해 드립니다. 가정배달프로그램의 장점은 다음과 같습니다.

- 미국 내 배달의 경우, 추가 요금 부담이 없습니다
- 추가 요금 부담 시, 속달 배송해 드립니다
- 새로 처방 받은 약은 10 영업일 이내에 배달받으실 수 있습니다
- 재주문하시는 약은 약 7 영업일 이내에 배달받으실 수 있습니다
- 최대 3개월분의 약을 주문하실 수 있습니다

가정배달프로그램 이용을 시작하시려면, 수신자 부담 무료 전화번호 **1-888-980-8728 (TTY 711)**로 연락 주십시오.



## 자녀를 건강하게 키우십시오

초년기 정기 진단 및 진료(EPSTD) 프로그램은 건강관리 프로그램입니다. 이 프로그램은 신생아들이 20세에 이를 때까지 건강 검진 서비스를 제공합니다.

EPSTD 검진에는 종합 검진, 시력 및 청력 검사, 그리고 납 또는 빈혈을 체크하기 위한 혈액 검사가 포함될 수 있습니다. 아이들은 또한 필요한 예방접종을 받게 됩니다. 부모님들은 자녀가 어떻게 성장 발달하고 있는지 상담할 수 있습니다. 건강 검진은 귀하의 자녀에 관한 건강 문제를 상담할 수 있는 기회이기도 합니다.

자녀의 주치의(PCP)와 진료 예약을 잡으십시오. EPSTD 검진은 귀하의 자녀가 다음 연령에 이르렀을 때 받아야 합니다.

- |          |           |
|----------|-----------|
| ■ 생후 14일 | ■ 생후 12개월 |
| ■ 생후 30일 | ■ 생후 15개월 |
| ■ 생후 2개월 | ■ 생후 18개월 |
| ■ 생후 4개월 | ■ 생후 24개월 |
| ■ 생후 6개월 | ■ 생후 30개월 |
| ■ 생후 9개월 | ■ 생후 36개월 |

생후 3년이 지난 후부터는 매년 1회 검진 일정을 정하십시오.

EPSTD 검진은 중요합니다. EPSTD는 다음과 같은 측면에서 가정에 도움을 드립니다.

- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| ■ 의학적 문제점을 조기에 발견할 수 있습니다     | ■ 만성 증상의 진행을 막을 수 있습니다 |
| ■ 건강 상태가 더욱 악화되는 것을 막을 수 있습니다 | ■ 자폐증과 발달 장애를 찾아줍니다    |
| ■ 전문의나 커뮤니티 서비스 기관을 연결해 줍니다   |                        |

**의사가 필요하십니까?** PCP를 정하는데 도움이 필요하거나 PCP 방문에 교통 수단이 필요하십니까? 회원 서비스용 수신자 부담 번호 **1-888-980-8728 (TTY 711)**로 연락 주십시오.

## 무료 영화 감상의 날!

귀하의 당사 커뮤니티 참여를 환영합니다. 감사의 뜻을 전하기 위해, 당사의 회원 감사 무료 영화 감상의 날에 귀하를 초대합니다. 이 행사 초대장을 이메일 또는 우편으로 전달해드릴 예정입니다.

이번 행사와 향후의 또 다른 행사를 놓치시는 일이 없도록, 당사에 등록되어 있는 귀하의 연락처에 변동이 없는지 확인해 주십시오. **Communityplanhi@uhc.com**로 이메일을 보내주시거나, 수신자 부담 번호 **1-888-980-8728 (TTY 711)**로 연락해 주십시오.



## 통제 관리

### 당뇨 환자를 위한 검사

귀하가 당뇨 환자라면, 건강 관리를 우선시할 필요가 있습니다. 당뇨를 통제하기 위해서는 지속적이고 세심한 관찰이 요구됩니다. 정기적인 검사를 통해 당뇨가 잘 통제되고 있는지 확인할 수 있습니다. 최근 이러한 검사를 받으셨습니까?

**A1c 혈액 검사:** 이 검사를 통해 귀하의 혈당 수준이 지난 2-3개월 동안 얼마나 잘 통제되었는지 확인할 수 있습니다. 이 검사는 귀하가 받은 치료가 얼마나 효과적이었는지 보여줍니다. 연간 2-4 회에 걸쳐 이 검사를 받으십시오.

**심장 질환:** 당뇨 환자들은 심장 질환에 노출될 위험이 2배나 높습니다. 콜레스테롤 수치와 혈압을 통제하면 심장 질환을 막을 수 있습니다. 연 1회 또는 의사가 원하는 시점에 귀하의 콜레스테롤 수치를 검사하십시오. 또한, 의사 진료를 받을 때마다 매번 혈압을 확인하십시오.

**신장 기능:** 당뇨병은 신장에 손상을 입힐 수 있습니다. 이 혈액 검사는 귀하의 신장이 정상적으로 기능하고 있는지 확인시켜줍니다. 매년 이 검사를 받으십시오.

**눈 검사(동공 확장 또는 산동 검사):** 고혈당은 실명을 초래할 수 있습니다. 이 검사 시, 안약을 사용하여 귀하의 동공을 확장함으로써 망막을 검사할 수 있습니다. 이 검사는 증상이 나타나기 전에 문제를 발견하는데 도움이 됩니다. 매년 1회 이 검사를 받으십시오.

## 우리에게 귀하는 소중합니다.



당사는 서비스 조정(Service coordination)을 통해 회원 여러분이 필요로 하는 서비스를 받으실 수 있도록 도와드립니다. 서비스 코디네이터들은 당사 커뮤니티 내의 의료보험 기관, 주치의 및 의료기관과 협업 관계를 유지하고 있습니다. 서비스 조정은 다음과 같은 분들에게 도움이 됩니다.

- 자택에서 서비스를 받아야 할 필요가 있는 사람
- 복잡한 건강 문제가 있는 사람
- 기타 특수한 의료 서비스를 받을 필요가 있는 사람
- 행동 건강에 문제가 있는 사람

또한, 당사는 질병 관리 프로그램을 갖추고 있습니다. 이 프로그램을 이용하는 회원분들은 자신의 만성 질병에 관련된 교육용 자료를 받게 됩니다. 요건을 갖추고 계신 회원분들은 서비스 코디네이터들의 도움도 받을 수 있습니다. 현재 당사는 다음의 질병들에 관한 질병 관리 프로그램을 제공하고 있습니다.

- 당뇨
- 천식
- Hāpai Mālama 또는 고위험 임신



**저희가 도와드릴 수 있습니다.** 회원 서비스용 수신자 부담 번호 **1-888-980-8728 (TTY 711)**로 연락하셔서 귀하나 귀하 가족에게 도움이 되는 프로그램에 관한 문의를 하십시오.



### 당사가 편의를 제공해 드립니다.

이 검사들은 건강보험이 적용되는 혜택입니다. 검사 예약을 하거나 의사를 방문하는데 도움이 필요하시면, 회원 서비스용 수신자 부담 번호 **1-888-980-8728 (TTY 711)**로 연락 주십시오.





# 여러분의 언어로 도와 드립니다



This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket naglaon iti importante nga impormasion manipud iti UnitedHealthcare Community Plan. Mabalinyo a kiddawen a maisurat daytoy a dokumento iti Ilocano. Awan ti bayadna. Mabalinyo a kiddawen a maibasa daytoy kadakayo. Idiayami pay ti **dadakkel a letra**, braille, sign language ken audio. Tawagandakami nga awan bayadna iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng tiếng Việt. Dịch vụ này là miễn phí. Quý vị có thể nhờ người khác đọc cho mình nghe. Chúng tôi cũng có bản **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ký hiệu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您可向我們索取本文件的繁體中文版。此為免費服務。您可請我們將本文件朗讀給您聽。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡（聽障專線 [TTY] 711）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨있습니다. 한국어로 작성된 이 문서를 요청하실 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. 이를 귀하께 읽어드릴 수 있습니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728**번으로 전화주십시오(TTY 청각 장애용 전화기: 711).

## 정보 코너

**Member Services (회원 서비스)** 모든 언어로 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 전화번호(무료).  
**1-888-980-8728 (TTY 711)**

**NurseLine (간호사 상담전화)** 간호사로부터 주 7일, 하루 24시간 건강 관련 조언을 듣는 전화번호(무료).  
**1-888-980-8728 (TTY 711)**

**Our website (당사 웹사이트)** 의료서비스 제공자를 찾고, 멤버 핸드북을 읽거나 ID 카드를 확인하십시오. [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

**QuitLine (금연 상담전화)** 금연을 위한 무료 도움을 받으십시오(무료).  
**1-800-QUIT-NOW (TTY 711)**  
[smokefree.gov](http://smokefree.gov)

**National Domestic Violence Hotline (전국 가정 폭력 상담전화)** 가정 폭력에 대한 도움을 무료로 비밀리에 받으십시오(무료).  
**1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)**  
[thehotline.org](http://thehotline.org)