



훌륭한 삶을 누리기 위한 열쇠는 훌륭한 계획입니다

# Health TALK



## 알고 계셨나요?

20세 이상 성인 중 12 퍼센트 이상에게 당뇨가 있습니다. 당뇨가 있는 사람 네 명 중 한 명은 당뇨가 있는지도 모릅니다. 의사는 간단한 혈액 검사를 통해 당뇨 위험을 판단해 드릴 수 있습니다.

Centers for Disease Control and Prevention  
(질병통제예방센터)



## 햇빛으로부터 피부를 보호하세요

피부를 젊고 건강하게 보이도록 지켜주세요.

선크림의 SPF 수치는 자외선 차단 지수를 나타냅니다. 이론적으로 이 수치는 선크림을 이용하지 않을 경우 화상이 발생하는 시간에 SPF 수치를 곱하여 선크림이 일광화상을 방지하는 시간을 나타냅니다. 따라서 10분 후에 화상이 발생하는 경우 SPF 30 선크림을 이용하면 300분간 피부가 보호됩니다.



하지만 실제로 선크림은 약한 시간이 지나면 약해집니다. 선크림을 이용하는 것은 매우 중요합니다. 선크림은 피부암을 예방하는데 도움이 됩니다. 매일 선크림과 함께 수분 크림이나 메이크업을 이용하십시오. 야외에 오래 있을 경우에는 선크림을 두껍게 바르세요. 수영을 하거나 땀을 흘리는 경우에는 한 시간이 지난 후에 더 바르세요.

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

# 관리

## 당뇨를 철저히 감시하세요.

당뇨가 있다면 건강을 가장 중요한 문제로 생각해야 합니다. 정기 검사가 나의 상태를 파악하는데 도움이 됩니다. 최근 다음 검사를 받으신 적이 있습니까?

- **A1c 혈액 검사:** 이 검사는 최근 2~3개월 동안 혈당을 얼마나 잘 관리했는지 파악합니다. 자신의 A1c를 알면 목표 수치를 유지하거나 목표 수치에 도달하기 위해 무엇이 필요한지 평가하는데 도움이 됩니다. 매년 2~4번 A1c 검사를 받으십시오.
- **HDL (좋은) 콜레스테롤:** 당뇨는 좋은 콜레스테롤 수치는 낮추고 나쁜 콜레스테롤 수치는 높이는 경향이 있습니다. 자신의 콜레스테롤 수치를 파악하는 것은 심장 건강에 중요한 콜레스테롤을 관리하는데 도움이 됩니다. HDL은 남성의 경우 40, 여성의 경우 50 이상이어야 합니다. 이 검사는 1년에 한 번 받으십시오.
- **신장 기능:** 당뇨는 시간이 지남에 따라 신장을 손상시킵니다. 이 검사는 신장이 얼마나 잘 작동하는지 평가합니다. 이 검사는 1년에 한 번 받으십시오.
- **동공확대 검사:** 혈당이 높으면 시력을 잃을 수 있습니다. 안과 의사는 귀하의 눈 내부를 살펴볼 수 있습니다. 이 검사는 귀하께서 시력 문제를 느끼기 전에 문제점을 찾아내도록 도와줍니다. 이 검사는 1년에 한 번 받으십시오.



### 당뇨가 있으십니까?

무료 회원 서비스 전화  
**1-888-980-8728, TTY 711**

로 전화해 주십시오. 질병을 관리하는 데 도움이 되는 질병관리 프로그램에 대해 문의하십시오.

## 저희가 보살펴드립니다

UnitedHealthcare 커뮤니티 플랜 (UnitedHealthcare Community Plan)은 돌봄 관리를 제공합니다. 돌봄 관리는 특수한 도움을 받아야 하는 회원에게 필요한 서비스와 돌봄을 제공하여 도와드립니다. 돌봄 관리자는 의료 보험, 의료 서비스 제공자, 외부 기관과 함께 협력합니다. 다음 질환을 가진 분을 도와드립니다.

- 신체 장애
- 심각한 정신질환
- 복합적인 건강 문제
- 기타 특수한 요구

저희는 또한 특정 질환을 앓고 있는 회원들을 위한 프로그램을 마련하였습니다. 예를 들어 천식, 당뇨 환자 또는 임신부 회원에게 지원을 제공합니다.



### 어떻게 도움을 받을 수 있을까요?

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)에서 건강평가를 받으세요. 또는 무료 회원

서비스 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**

로 문의하여 도움을 받으세요. 짧은 조사를 통해 귀하께 맞는 서비스를 찾으실 수 있도록 도와드립니다.

## 접종이 최선입니다

폐렴연쇄상구균은 흔히 발생하는 박테리아입니다. 이 박테리아는 기침과 재채기로 전파됩니다. 이 박테리아는 심각한 폐렴과 뇌수막염을 유발합니다. 이 박테리아는 위험을 야기하거나 목숨을 앗아갈 수도 있습니다. 취약 성인은 백신 접종을 하는 것이 매우 중요합니다. 다음에 해당하시는 분께 권합니다.

- 65세 이상
- 흡연자
- 천식, 당뇨, 기타 만성 질환자
- 면역체계가 약하신 분

폐렴연쇄상구균 주사는 평생 지속될 수 있지만 5년 후 추가 접종이 필요하신 분들도 있습니다. 주치의에게 접종을 받아야 하는지 문의하세요.



### 주치의(PCP)가 필요하십니까? 네트워크 의료 서비스 제공자를

확인하시려면 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)을 방문하십시오. 또는 무료 회원 서비스 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 문의하십시오.





# 올바른 투약

## 항우울제에 관한 4 가지 사실

우울증은 심각하지만 치료가 가능한 질환입니다. 우울증은 아주 흔하게 발생합니다. 대부분의 사람은 우울증을 치료하기 위해 의약품의 도움을 받을 수 있습니다. 약품에 대해 이해하시면 약품의 안전성과 효과를 확인하실 수 있습니다. 항우울제에 대해 알고 있어야 하는 네 가지 사실은 다음과 같습니다.

- 1. 여러 가지 약품을 시도해야 할 수도 있습니다.** 대부분의 사람들은 처음 이용한 약품을 통해 증상의 호전을 느낄 수 있습니다. 하지만 어떤 사람들은 자신에게 가장 잘 맞는 약품을 찾기 위해 여러 약품을 이용해 보아야 합니다.
- 2. 약품이 작용하는데 시간이 걸립니다.** 일부 약품은 증상이 호전될 때까지 6주 이상이 걸립니다. 인내심을 가지고 지시에 따라 약품을 투약하십시오.
- 3. 대부분의 사람들은 부작용을 느낍니다.** 하지만 보통 몇 주가 지나면 부작용이 사라집니다. 그렇지 않다면 의사에게 문의하십시오.
- 4. 투약을 갑자기 중단하지 마십시오.** 투약량을 줄이기 위해서는 의사와 상의해야 합니다. 투약을 갑자기 중단하면 좋지 않은 상태를 경험할 수 있습니다.

## 시간이 중요합니다

뇌졸중은 뇌 혈관이 파열되거나 차단되었을 때 발생합니다. 이로 인하여 뇌의 일부분에 산소가 도달하지 못하게 됩니다. 이 부분의 세포는 죽어가기 시작합니다. 뇌졸중 생존자는 경미한 장애부터 중증 장애까지 경험할 수 있습니다. 뇌졸중의 증상을 알면 신속히 의학적 도움을 받을 수 있습니다. 증상에는 다음과 같은 갑작스러운 증상이 포함됩니다.

- 안면, 팔, 다리의 저림이나 약화
- 혼란이나 말하기 또는 이해하기의 문제
- 한쪽 눈이나 양쪽 눈의 시력 변화
- 걷기나 균형잡기 문제
- 심각한 두통

세 가지 단순한 작업을 통해 다른 사람에게 이러한 증상이 있는지 파악할 수 있습니다. 뇌졸중이 의심되는 사람이 있다면 다음을 수행하도록 해보십시오.

- 1. 미소짓기**
- 2. 양팔 들기**
- 3. 단순한 문장을 조리있게 말하기**

이중 한 가지 이상을 수행할 수 없다면 뇌졸중이 발생한 것일 수 있습니다.

**빠른 대처.** 본인이나 다른 사람에게 뇌졸중이 발생한 것으로 의심된다면 바로 **911**에 신고하십시오.



**후속 조치.** 정신건강 치료를 받으신다면 후속 진료 예약을 지키시는 것이 중요합니다. 입원을 하셨다면 퇴원 후 7일 이내에 본인의 정신건강 의료 서비스를 제공자를 찾아가십시오.





## 정보 코너

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

**당사 웹사이트 (Our website)** 의료서비스 제공자를 찾고, 회원 핸드북을 읽거나 ID 카드를 확인하십시오.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**하파이 말라마 프로그램 (Hāpai Mālama Program)** 방문 및 검사 예약을 위한 도움을 받고 의사 진찰을 받기 위한 교통 수단을 예약할 수 있으며 커뮤니티 자원을 이용하는 등 여러 서비스를 이용하실 수 있습니다(무료 전화번호).  
**1-888-980-8728, TTY 711**

**금연 상담전화 (QuitLine)** 금연을 위한 무료 도움을 받으십시오(무료 전화번호).  
**1-800-QUIT-NOW, TTY 711**  
**smokefree.gov**

**전국 가정 폭력 상담전화 (National Domestic Violence Hotline)** 본인의 안전을 위한 지원, 자료 및 조언을 주 7일 하루 24시간 언제든지 받으십시오(무료 전화번호).  
**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
**thehotline.org**

**러브이즈리स्पек트 (loveisrespect)** 청소년들이 오래 청소년이나 어른과 데이트 폭력에 대해 질문하고 대화할 수 있습니다(무료 전화번호).  
**1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453**  
**loveisrespect.org**

# 좋은 균형

## 낙상을 방지하는 4 가지 도움말

- 1. 운동.** 다리가 약하거나 균형감이 좋지 않으면 낙상 위험이 높아집니다. 운동과 건강한 식습관으로 뼈를 강하게 유지할 수 있습니다. 이는 또한 낙상 시 골절 위험을 줄여줍니다.
- 2. 약품에 대해 알기.** 투약하는 약품으로 인해 어지러움이나 졸음을 느낀다면 의사에게 말씀하십시오. 때로는 약품을 조합하여 사용하여 문제가 발생할 수도 있습니다.
- 3. 시력 검사를 받으십시오.**  
1년에 한 번 안과 의사의 진찰을 받으십시오.  
안경이나 콘택트 렌즈의 도수가 맞는지 확인하십시오.
- 4. 집을 안전하게 유지하십시오.**  
잡동사니, 어두운 조명, 작은 러그로 인해 낙상이 발생할 수 있습니다. 욕실에서는 미끄럼 방지 매트를 이용하십시오. 밝은 전구를 이용하거나 조명을 늘리십시오. 주방에서 자주 이용하는 것들은 쉽게 손이 닿는 캐비닛에 두십시오.



## 전화대기 간호사

UnitedHealthcare는 주 7일 24시간 간호사 상담전화(NurseLine<sup>SM</sup>)를 운영합니다. 밤이나 낮이나 숙련된 간호사의 상담을 받을 수 있습니다. NurseLine은 다양한 문제에 도움을 드릴 수 있습니다. 간호사는 다음을 할 수 있습니다.

- 질병이나 질환에 대한 정보를 제공할 수 있습니다.
- 자가 간호에 대한 도움말을 제공할 수 있습니다.
- 의사를 얼마나 빨리 찾아가야 하는지 판단하도록 도와드릴 수 있습니다.
- 질병이나 상해를 가장 잘 치료할 수 있는 시설을 안내해 드릴 수 있습니다.



### 언제든지 전화하십시오.

주 7일 24시간 무료 간호사 상담전화 (NurseLine)  
**1-888-980-8728,**  
**TTY 711**로 전화하십시오.





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 **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. **(TTY: 711)**.

## Cantonese

您需要其他語言的協助嗎？我們將會為您尋找免費口譯員，請致電 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我們您使用的語言。

## Chuukese

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

## French

Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue ? Nous pouvons vous fournir gratuitement les services d'un 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 können 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

Pono ia oe ke kokua ma ka olelo e? Na makou e kii i kekahi mea unuhi nau, aohe uku. E kelepona i ka **1-888-980-8728** no ka hoike ana mai ia makou i kau olelo e olelo ana. **(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

他の言語でのお手伝いが必要ですか？無料で通訳をご用意できます。**1-888-980-8728** に電話して、ご希望の言語をお知らせください **(TTY: 711)**。

## Korean

다른 언어로 도움이 필요하십니까? 무료로 통역을 제공해드립니다. **1-888-980-8728**로 전화하여 사용하시는 언어를 알려주십시오**(TTY: 711)**.

## Mandarin

您需要其他语言的协助吗？我们将会为您寻找免费口译员，请致电 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我们您使用的语言。

## Marshallese

Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok **1-888-980-8728** im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono 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 que idioma habla. **(TTY: 711)**.

**Tagalog**

Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang wika? Ikukuha namin kayo ng libreng tagapagsalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong wika ang nais ninyong gamitin. **(TTY: 711)**.

**Tongan**

‘Oku ke fiema’u tokoni ‘iha lea makehe? Temau 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 ba ka ug tabang sa imong pinulongan? Amo-a kang kuha-an og libre nga taga-hulbad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron ipahibalo namo kung unsa ang imong sinulti-han. **(TTY: 711)**.