



HealthTALK

2019년 가을호



트릭 오어 트리트(Trick or treat).



질병 통제 예방 센터에 따르면 대부분의 미국인들은 설탕이 과도하게 첨가된 식품을 섭취하고 있습니다. 이번 가을에는 할로윈 트리트로 프레즐, 팝콘, 무설탕 껌 및 트레일 믹스와 같은 간식을 고려해 보십시오. 이들은 사탕보다 건강에 좋은 대체 식품입니다.

독감 퇴치.



이번 시즌의 독감 백신을 접종하십시오.

독감 바이러스는 매우 흔합니다. 매년 독감 예방 주사를 맞는 것이 가장 좋습니다. 6개월 이상의 연령은 매년 1회씩 접종을 해야 합니다.

올 가을에 독감을 예방하기 위한 3가지 다른 방법이 있습니다.

- 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오.
- 식사를 잘하고, 운동하고, 물을 많이 섭취하고, 충분한 수면을 취하십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때는 코와 입을 가리십시오.

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

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

2명을 위한 치솔질.

임신한 경우에는 2명을 위해 치솔질을 하는 것입니다. 치아와 잇몸의 관리는 태아의 건강에 영향을 줄 수 있습니다.

구토, 식사량 증가 및 호르몬 변화로 인해 임신은 치아와 잇몸에 부담을 줍니다. 구강을 세심하게 관리해야 합니다.

임신 중 치아 관리 요령은 다음과 같습니다.

- 불소가 함유된 치약을 사용하여 하루에 2회 이상 이를 닦으십시오.
- 하루에 1회 이상 치실을 사용하십시오.
- 불소가 함유된 구강 청결제로 매일 양치질하십시오.
- 과일 및 채소와 같이 건강에 좋은 식품을 선택하십시오.
- 설탕이나 전분이 다량 함유된 스낵 및 소다를 피하십시오.
- 임신 중에 1회 이상 치과에 가십시오.

자신과 태아의 안전을 위해 임신 중 언제라도 치과에 가십시오.

출산 후에 구강의 건강은 아기의 건강에 영향을 미칩니다. 아기에겐 입맞출 때 구강의 세균이 아기에겐 전달될 수 있습니다.

보행 관리.

낙상 방지 요령.

나이가 들면서 낙상 확률이 높아집니다. 이것은 신체적 변화, 건강 상태 또는 약물로 인해 발생할 수 있습니다. 그러나 낙상이 반드시 노화와 관련되지는 않습니다. 가정에서 낙상 위험을 줄이기 위한 몇 가지 간단한 방법이 있습니다.

1. 집을 청결하게 유지하십시오. 바닥에는 전기선, 옷 또는 애완동물 장난감과 같이 걸려 넘어질 수 있는 물건이 없어야 합니다.
2. 이동 경로에 조명을 켜십시오. 침실에 야간등을 사용하거나 침대 옆에 램프를 놓으십시오. 밤중에 일어나야 하는 경우에는 주변이 보여야 합니다. 필요한 경우에는 야간에 복도의 조명을 켜두십시오.
3. 화장실을 관리하십시오. 샤워기와 변기 옆에 손잡이를 설치하십시오. 샤워기와 밧 욕조에 미끄럼 방지 매트를 두십시오.
4. 흐른 물은 즉시 닦아 내십시오. 표면을 미끄럽게 만드는 세척제를 사용하지 마십시오.



균형 유지 작용입니다. 낙상이 반드시 노화와 관련되지는 않습니다. 균형, 보행 또는 낙상 문제가 있는 경우에 의사와 상담하십시오. 의사와 위험에 대해 검토하면 낙상 예방에 큰 도움이 될 수 있습니다. 의사를 찾는 방법에 대한 도움을 드릴 수 있습니다. Member Services수신자 부담 전화 **1-888-980-8728**, TTY 711로 전화하십시오.



금연을 계획하십시오.

흡연은 질병과 사망의 가장 큰 원인으로 예방 가능합니다. 안전하게 흡연하는 방법은 없습니다. 흡연하고 계신다면 미국 암학회(American Cancer Society)가 주관하는 전국적인 행사인 Great American Smokeout® 기간에 금연하는 것을 고려해 보십시오. 올해는 11월 21일에 개최됩니다.



금연하십니까? 금연하실 때 적절한 도움을 받으실 수 있습니다. 미국 암학회(American Cancer Society) 전화 **1-800-227-2345**, **TTY 711**로 연락하셔서 전화 지원 및 정보를 얻으십시오. 또는 웹사이트 **quitnow.net**에서 무료 지원을 받으십시오.



Medicaid QUEST Integration 보험을 갱신하십시오.

매년 State of Hawai'i Med-QUEST는 귀하 및/또는 가족이 QUEST Integration 자격 요건을 충족하고 있는지 확인하기 위해 심사를 실시합니다. 귀하께 자격이 있는지 확인하기 위한 이 심사를 재심 절차라고 합니다. 이 절차를 통해 QUEST Integration 혜택을 계속 받으실 것입니다.

어떻게 진행됩니까?

- Med-QUEST는 재심 날짜 몇 주 전에 귀하 및/또는 가족에게 재심 양식을 우편으로 우송해 드립니다.
- 양식을 작성하여 서명한 후 추가 필수 정보와 함께 State of Hawai'i Med-QUEST에 제출해 주십시오. 의료 보험이 중단되지 않도록 주정부가 정한 마감일까지 모든 정보를 제공해야 합니다.

여기를 참조하십시오.

당뇨병으로 실명하지 않도록 하십시오.

당뇨성 망막증은 당뇨병의 흔한 합병증입니다. 이 질병은 눈의 혈관을 손상시킵니다. 질병이 진행되면 흐린 시야, “반점”, 조명 주변의 “후광”, 중앙 시력 상실 및 색 상실 등의 증상이 발생할 수 있습니다.

그러나, 대부분의 경우 심하게 손상될 때까지 증상이 시작되지 않습니다. 레이저 수술을 통해 질병이 악화되는 것을 막을 수 있습니다. 그러나 이미 발생한 시력 손실은 회복될 수 없습니다.

따라서 매년 당뇨병 안과 검사를 받는 것이 중요합니다. 이렇게 하면 증상이 발생하기 전에 문제를 방지할 수 있습니다. 검사는 간편한 무통 검사입니다.

당뇨병 환자의 경우 다른 안과 질환의 위험이 더 높습니다. 여기에는 백내장과 녹내장이 포함됩니다. 당뇨병을 잘 관리하면 이러한 안과 질환을 예방할 수 있습니다.



저희가 도와드릴 수 있습니다. 당뇨병이나 다른 만성 질환이 있는

경우, 저희가 당뇨병 관리에 도움을 드릴 수 있습니다. 자세한 내용을 알아보려면, 수신자 부담 전화 **1-888-980-8728**, **TTY 711**를 통해 회원 서비스로 문의하십시오.



리소스 코너.

회원 서비스: 의사를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 불만 사항을 알릴 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).

1-888-980-8728, TTY 711

월요일-금요일, 오전 7:45 - 오후 4:30

웹사이트 및 앱: 어느 곳에 있는지 서비스 공급자를 찾거나, 회원 핸드북을 읽거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®**

NurseLineSM: 24시간 연중 무휴로 간호사의 건강 상담을 받으십시오(수신자 부담 전화).

1-888-980-8728, TTY 711

QuitLine: 금연을 위한 무료 지원을 받으십시오(수신자 부담 전화).

quitnow.net

1-800-227-2345, TTY 711

전국 가정폭력긴급전화(National Domestic Violence Hotline): 24시간 연중 무휴로 지원, 리소스 및 조언을 받으십시오(수신자 부담 전화).

1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224

thehotline.org

전자적으로 정보를 받고 싶습니까?

Member Services에 전화해서 이메일 주소를 알려주십시오(수신자 부담 전화).

1-888-980-8728, TTY 711

가을 추수를 축하하세요.

온 가족을 위한 기쁨입니다.

올해 UnitedHealthcare 회원 감사의 날은 10월 19일 토요일입니다. 카폴레이(Kapolei)에서 UnitedHealthcare Community Plan이 주최하는 Aloun Farms 19th Annual Pumpkin Festival에 저희 회원이신 귀하를 초대합니다.

온 가족과 함께 무료 견조 마차 타기, 게임 및 상품을 즐기십시오. 또한, 다양한 음식 가판대, 공예품 및 무료 엔터테인먼트가 제공될 것입니다. Farmers' Market을 방문하셔서 신선한 옥수수, 콩 및 해바라기와 같은 지역 농산물을 구매하실 수 있습니다. 호박 따기도 즐기실 수 있습니다.



지금 참여하세요. 수신자 부담 전화인

1-888-980-8728, TTY 711을 통해 회원

서비스로 연락하셔서 회원 감사의 날 행사에 VIP 팔찌(\$3 상당)를 받으실 고객 명단에 등록하십시오.

게이트는 오전 8시에 문을 열고 오후 4시에 닫습니다. 질문이 있는 경우에 **communityplanhi@uhc.com**으로 이메일을 보내실 수 있습니다.



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

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).
(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 des 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 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 kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona 1-888-980-8728 `oe ia la kua a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (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) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 1-888-980-8728 , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711).
(Marshalllese) 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 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).