



Health Talk



digitalaskillist1/stock.adobe.com

2022 년 겨울호

United
Healthcare®
Community Plan

귀하의 의견은 소중합니다

3월부터는 우편이나 전화를 통해 설문 조사를 받으실 것입니다. UnitedHealthcare Community Plan에 얼마나 만족하고 계시는지 알고 싶습니다. 설문 조사를 받으면 응답해 주세요. 귀하의 의견은 건강 보험의 개선에 도움이 됩니다. 응답하신 내용은 비밀이 보장됩니다.

운동 아이디어

우리 모두는 운동이 중요하다는 사실을 알고 있지만 모든 사람이 체육관에 갈 시간이나 돈이 있는 것은 아닙니다. 집에서 적절한 운동을 하려면 다음과 같은 간단한 운동을 해 보십시오:



- 윗몸 일으키기, 팔 굽혀펴기, 런지, 스쿼트 및 계단 오르기과 같이 잘 알려진 운동
- 팔 돌리기, 팔 올리기, 옆으로 비틀기 및 발가락으로 두드리기 등과 같은 휠체어 운동
- 가벼운 역기 운동
- 요가 또는 의자 요가



집에서 간편하게 운동해 보세요.
healthtalkyoga.myuhc.com에서
간단한 요가 동작을 알아보세요.

UnitedHealthcare Community Plan
1132 Bishop St., Ste. 400
Honolulu, HI 96813

AMC-064-HI-ABD-KOREAN

CSHI22MC5109067_000

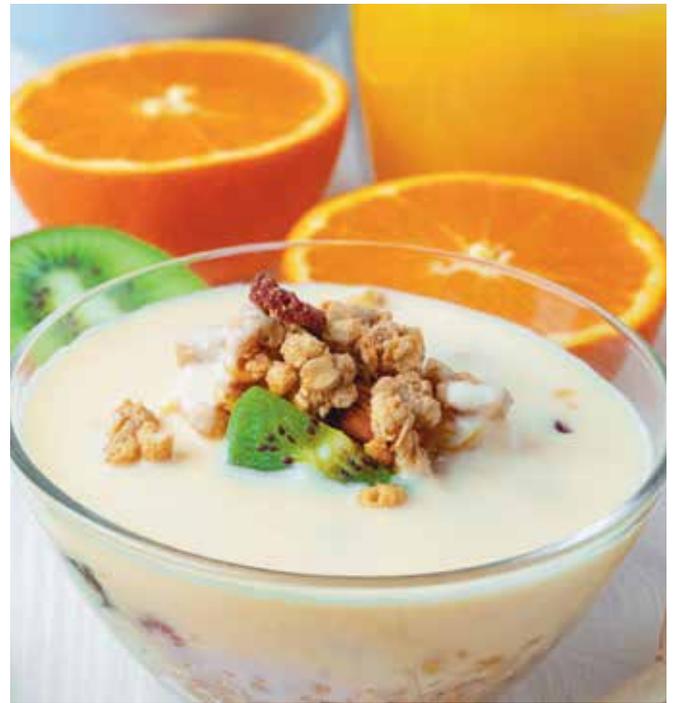
미소짓기

먹는 음식이 치아 건강에 좋을 수 있습니다

치아 관리가 중요합니다. 칼슘, 비타민 C 및 비타민 A와 같은 특정 비타민과 미네랄은 치아에 좋습니다. 다음은 치아를 튼튼하고 건강하게 유지하도록 식단에 포함시켜야 할 몇 가지 음식입니다:

- 콩
- 통조림 참치
- 치즈
- 체리
- 짙은 잎의 채소
- 자몽
- 레몬
- 견과류
- 오렌지
- 연어
- 씨
- 요거트

건강에 좋은 식생활과 더불어 예방적인 치과 진료를 받는 것이 중요합니다. 치과 의사와의 정기 검진은 치아와 잇몸을 건강하게 유지하는 데 도움이 되며, 외모와 기분을 좋게 만들어줍니다.



iStock.com/FabrikaCr



자세한 내용을 확인하십시오. 귀하의 건강 플랜에서 제공하는 치과 혜택에 대해 자세히 알아보려면 이 뉴스레터 4페이지의 리소스 코너에 나와 있는 수신자 부담 전화번호를 통해 회원 서비스로 전화하십시오.



건강한 마음,
건강한 몸

통증 관리

통증을 관리하는 것은 누구나 겪는 일입니다. 통증 관리에 도움이 되는 약을 처방 받을 수 있습니다. 여기에는 아스피린이나 이부프로펜과 같은 일반의약품이 포함될 수 있습니다. 또는 마약성 진통제와 같은 처방 진통제일 수 있습니다. 그러나, 약물 이외의 다른 옵션을 고려할 수 있습니다. 다음은 통증을 관리할 수 있는 다른 방법의 몇 가지 사례입니다.

심신 기술

여기에는 명상, 마음챙김 또는 호흡 운동과 같은 활동이 포함될 수 있습니다. 통증에는 정신적 측면이 있는 경우가 많은데, 이러한 기술이 도움이 될 수 있습니다. 연구에 따르면 명상을 통해 뇌가 통증을 처리하는 방식을 바꿀 수 있습니다.

운동

운동은 통증 관리를 비롯한 많은 건강상의 이점을 제공합니다. 산책, 수영 또는 스트레칭은 통증이 있는 사람들에게 좋은 선택이 될 수 있습니다. 활동하지 않으면 통증을 발생할 수 있으며 운동을 하면 반대로 통증이 감소할 수 있습니다. 요가나 의자 요가와 같은 활동을 통해 운동과 마음챙김을 결합할 수도 있습니다.

전자담배에 대한 진실

어떤 사람들은 전자담배가 흡연보다 안전하다고 생각합니다. 그러나, 대부분의 전자담배는 안전하지 않습니다. 전자담배 카트리지에는 니코틴 및 기타 많은 화학 물질이 포함되어 있습니다. 니코틴은 전달되는 방법에 상관 없이 중독을 일으키는 것으로 알려져 있습니다. 또한, 두뇌 발달, 기억력, 학습 및 기분에도 영향을 미칩니다. 니코틴이 없는 전자담배 카트리지에도 여전히 폐에 해로울 수 있는 화학 물질이 있습니다.

전자담배는 청소년에게 특히 위험할 수 있습니다. 자녀나 자녀의 친구들이 전자담배를 피우고 있다면 금연하도록 조언하십시오. 청소년은 전자담배를 끊음으로써 스포츠 및 신체 활동의 능력이 향상된다는 사실을 알게 될 수 있습니다. 또한, 빨리 금연할수록 신체가 전자담배로 인한 손상에서 더욱 잘 회복될 수 있다고 설명할 수 있습니다.

자녀가 흡연이나 전자담배를 끊는 데 도움이 필요한 경우에는 자녀의 주치의와 상담하십시오. 자녀의 주치는 도움이 될 수 있는 리소스를 공유할 수 있습니다.



Joshua Resnick/stock.adobe.com

생명을 구하는 예방 접종

백신 덕분에 많은 위험한 질병이 거의 사라졌습니다. 소아마비와 수두와 같은 질병이 이것의 좋은 예입니다. 백신은 어린이와 성인이 받아야 하는 정기적인 진료의 일부입니다. 백신을 접종을 해야 하는 4가지 이유는 다음과 같습니다.

1. 백신은 안전합니다. 백신은 테스트를 거쳤습니다. 연구에 따르면 백신은 자폐증이나 기타 상태를 유발하지 않습니다.
2. 백신은 면역력을 길러서 건강하게 지낼 수 있도록 지원합니다.
3. 백신은 가족, 친구, 지역 사회를 보호합니다. 백신 접종을 하는 사람들이 많아질수록 모든 사람들이 질병에 걸릴 위험이 낮아집니다.
4. COVID-19와 같은 질병은 도시, 주 또는 국경에 의해 막히지 않습니다. 그러나 백신을 통해 막을 수 있습니다.

올 겨울 COVID-19와 독감이 확산됨에 따라 백신은 중증으로 진행되지 않도록 하는 최선의 보호책입니다. 만 5세 이상이면 누구나 COVID-19 백신을 접종할 수 있습니다. 독감 백신은 6개월 이상의 모든 사람들에게 매년 권장됩니다.



안전 유지. 온 가족을 위한 백신에 관해 자세히 알아보려면 [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines)를 방문하십시오. [uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://www.uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine)에서 COVID-19 백신에 대한 정보를 찾아보십시오.



iStock.com/Drazer_L

건강한 임신

임산부를 위한 팁

임신한 경우, 자신과 아기 모두의 건강을 유지하기 위해 자신을 관리해야 합니다. 다음은 임산부를 위한 4가지 팁입니다.

1. **주치의와의 모든 산부인과 예약을 지키십시오.** 임신이 의심되는 즉시 주치의 검진을 받기 시작하고, 임신 4~28주 기간에 매월 1회 검진을 받으십시오. 그 다음에는 28~36주 기간에 2주마다 검진을 받으십시오. 최종 임신 달에는 매주 주치의 검진을 받으십시오.
2. **임산부 전용 비타민을 섭취하십시오.** 이것은 아기가 건강하고 튼튼하게 자랄 수 있도록 도와줍니다. 약물 라벨을 읽고 임산부 전용 비타민에 엽산, 철, 칼슘 및 비타민 B가 함유되어 있는지 확인하십시오.
3. **계속 움직이십시오.** 운동은 항상 중요하지만, 특히 임신 중에는 더 중요합니다. 운동을 하면 스트레스를 낮추고, 근육을 강화하며, 피로를 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 매일 산책은 계속 움직이는 간편한 방법입니다.
4. **임신에 도움이 되는 리소스와 연결되십시오.** 오늘 Healthy First Steps® 프로그램에 가입하셔서 건강한 임신을 위한 혜택을 받으세요. uhchealthyfirststeps.com을 방문하셔서 첫 번째 예약을 잡으십시오. 또는 **1-800-599-5985, TTY 711**로 전화하셔서 자세한 내용을 확인하십시오.



리소스 코너

회원 서비스: 의사를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 예약에 도움을 받을 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).
1-888-980-8728, TTY 711

웹 사이트: 어느 곳에 있든지 서비스 공급자를 찾거나, 혜택을 검토하거나, 회원 ID 카드를 확인할 수 있습니다.
myuhc.com/communityplan

MDLive: 원격 진료를 통해 의사와 연결할 수 있습니다. 예약이 필요하지 않습니다. 컴퓨터, 태블릿, 휴대폰을 사용하여 가정에 머물면서 COVID-19에 대한 노출을 줄이십시오.
1-808-427-7250
members.mdlive.com/uhchawaii

Aloha United Way 2-1-1:
Aloha United Way 2-1-1은 기밀을 보장하며 무료로 정보 및 커뮤니티 리소스에 연결할 수 있는 주 전역 헬프라인입니다. 2-1-1은 음식, 쉼터, 직업 훈련, 노인 간호 등을 찾을 수 있도록 도움을 제공할 수 있습니다.
1-877-275-6569 또는 2-1-1
auw211.org



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

English

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728**, TTY **711**, to tell us which language you speak.

Ilocano

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyan. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng serbisyo ng tulong sa wika ng walang bayad. Tumawag sa **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.