



HealthTalk

더 나은 건강을 위한 여정



새 소식

매년 실시하는 독감 예방 주사를 맞을 시기입니다.

독감 예방 주사 위치 검색을 사용하면 예방 주사를 맞는 곳을 더 쉽게 찾을 수 있습니다. 2페이지에서 자세히 확인하세요.

보장된 진료

Dr. Chat

어디서나 건강을 관리하세요

대기실에서 기다릴 필요 없이 UHC Doctor Chat에서 주치의(PCP)와 무료로 채팅하세요.

PCP는 연중무휴 24시간 이용 가능하며 크고 작은 모든 질문에 답변해 드립니다. 필요한 경우에 답변, 치료 및 후속 관리를 받으세요.



지금 App Store® 또는 Google Play™에서 앱을 다운로드하거나

UHCDoctorChat.com

에서 자세히 알아보세요.

독감 퇴치

매년 실시하는 독감 예방 주사를 맞을 시기입니다

매년 독감 예방 주사를 맞아야 합니다. 6개월 이상의 모든 사람에게 권장됩니다.

접종해야 하는 3가지 이유는 다음과 같습니다.

1. 독감에 걸리지 않도록 보호해 줍니다.
2. 독감에 걸리더라도 증상이 덜 심할 수 있습니다.
3. 또한 가족을 독감으로부터 보호해줍니다. 모든 사람이 독감 예방 주사를 맞으면 독감이 쉽게 전염되지 않습니다.

오늘 독감 예방 주사를 맞으세요. 무료입니다. 저희는 예방 접종 일정을 쉽게 예약할 수 있는 온라인 도구를 갖추고 있습니다. myuhc.com/findflushot 을 방문하세요.



Medicaid 갱신

갱신하세요

Medicaid 혜택을 갱신하기 위해 해야 할 일

Apple Health(Medicaid) 가입자는 매년 보장을 갱신해야 합니다. 거주하는 주에서 갱신 시기를 알려드릴 것입니다. 이것을 재인증 또는 재결정이라고 부를 수 있습니다.

갱신 시기가 되면 워싱턴주 의료 당국에 연락할 수 있는지 확인하십시오. 현재 주소, 이메일, 전화번호를

AHUpdateMyInfo@hca.wa.gov로 보내거나 **1-877-542-8997**로 전화하세요. 연락이 오면 회신해야 합니다. 회신하지 않으면 건강 플랜을 상실할 수 있습니다.



저희가 도와드립니다. 자세한 내용은 uhc.com/staycovered에서 확인하세요.

일상 생활

준비하시고, 금연

완전히 금연할 수 있도록 도와주세요

담배를 끊는 것이 어렵고 어디서부터 시작해야 할지도 모를 수 있다는 것은 누구나 다 아는 사실입니다. 청소년, 임산부, 성인 등 인생의 어떤 단계에 있든 금연은 건강을 개선하기 위해 취할 수 있는 가장 중요한 행동 중 하나입니다. 이는 흡연 기간에 상관 없습니다.

적절한 지원을 받으면 금연 성공률을 두 배 이상 높일 수 있습니다.¹ 다음은 도움을 받을 수 있는 몇 가지 방법입니다.

- 전화, 일대일 또는 그룹으로 상담원의 지원을 받을 수 있습니다.
- 니코틴 대체 제품은 금단 증상 완화에 도움이 됩니다. 껌, 패치, 스프레이, 흡입기 또는 사탕 중에서 선택하세요.
- 뇌의 화학 물질에 작용하여 중독을 끊는 약물.

¹질병 통제 예방 센터(CDC)

UnitedHealthcare Community Plan(UHC)이 새로운 커뮤니티 자문위원회에 여러분을 초대합니다

위원회 회원은 UHC, 다른 Apple Health 회원 및 커뮤니티 파트너와 협력하여 의료 서비스 품질, 회원 경험, 건강 형평성 및 기타 주제 개선에 대해 UHC에 조언을 제공하게 됩니다. 위원회는 2025년 초에 시작되어 1년에 4번 회의를 열 예정입니다. 회의는 Zoom을 통해 가상으로 진행됩니다.



커뮤니티 자문위원회에 대해 자세히 알아보려면 uhc_communitywa@uhc.com으로 이메일을 보내주십시오 (이름, UHC 회원 ID, 선호하는 연락처 정보 포함).

관리 전환

사후 관리가 중요합니다

병원에서 퇴원한 후 해야 할 일

입원이나 응급실 방문 직후의 시간은 힘들 수 있습니다. 이 전환을 쉽게 하려면 다음 단계를 따르십시오.

1. 퇴원 지침을 이해하십시오. 퇴원하기 전에 담당 간호사나 의사가 이러한 사항을 함께 검토할 것입니다. 모르는 것이 있으면 질문하세요.
2. 새로운 처방약을 받으십시오. 약국에 있는 동안 약사에게 약물 상호작용 가능성이 있는지 전체 약품 목록을 검토해 달라고 요청하세요.
3. 퇴원 후 7일 이내에 주치의(PCP) 또는 행동 건강 서비스 제공자와 후속 진료 예약을 잡으십시오. 퇴원 지침서 사본과 새로 처방받은 약품 목록을 지참하십시오.

도움을 요청하십시오. 대부분의 사람들은 이 기간 동안 추가적인 도움이 필요합니다. 빠른 회복을 위해 다른 사람에게 도움을 요청해야 할 수도 있습니다.



후속 진료 예약을 잡는 데 도움이 필요하시면 6페이지에 있는 회원 서비스 수신자 부담 전화로 연락해 주십시오.

COPD 증상 개선

1,600만 명 이상의 미국인이 만성폐쇄성폐질환(COPD)을 앓고 있습니다.¹ 기침, 천명음, 숨가쁨 및 점액 증가를 유발합니다. 65세 이상에서 더 흔하게 발생합니다.

COPD는 의료 서비스 제공자의 진단을 받아야 합니다. 이 질환이 있는 경우에 증상을 개선할 수 있는 방법은 많습니다. 금연과 약물 복용 모두 도움이 될 수 있습니다.

처방대로 약을 복용하는 것도 중요합니다. 이렇게 하면 상태가 나아지는 데 도움이 될 것입니다. 또한 호흡을 어렵게 만드는 "발작"을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.



¹질병 통제 예방 센터 (CDC)

자녀가 납중독 검사를 받았습니까?

워싱턴주 보건부는 12개월~6세 사이의 어린이에게 납 노출에 대한 혈액 검사를 받도록 것을 권장합니다. 납은 가정에서 흔히 볼 수 있는 유독성 금속입니다. 어린이에게 유해합니다.

납 수치가 높으면 어린이의 성장과 발달에 영향을 미칠 수 있습니다. 뇌와 신장 손상을 유발할 수 있습니다. 또한 어린이의 학습 및 주의 집중 장애, 행동 문제, 청각 및 언어 문제를 유발할 수 있습니다.

어린이가 납에 노출될 수 있는 원인으로는 오래된 페인트 조각, 납 먼지 입자, 수제 도자기, 흙, 먼지, 수입 향신료, 장난감, 장신구, 식수 등이 있습니다.

납 중독에 걸린 대부분의 어린이는 아픈 것처럼 보이지 않습니다. 어린이가 납에 노출되었는지 알 수 있는 유일한 방법은 혈액 검사뿐입니다.

자녀의 주치의(PCP)에게 연락하여 납 선별 혈액 검사를 요청하세요. 자녀의 PCP 이름과 전화번호는 UHC 회원 ID 카드에 기재되어 있습니다. 이 검사는 자격이 되는 어린이에 대해 Apple Health에서 무료로 보장합니다. 어린이는 카운티 보건소에서 납 선별 혈액 검사를 받을 수도 있습니다.



납 검사에 자세한 내용은 다음을 참조하세요.
uhc.care/WA_State_Lead_Testing

필요한 정보 찾기

Apple Health 혜택 및 보장 범위에 대한 정보를 찾을 수 있는 곳은 다음과 같습니다.

- Apple Health(Medicaid) 회원 — UHCCP.com/wa/imc
- Apple Health Expansion 회원 — UHCCP.com/wa/ahe
- 회원 전용 사이트 myuhc.com/communityplan에 로그인하거나 App Store® 또는 Google Play™에서 다운로드할 수 있는 UnitedHealthcare 앱을 사용할 수도 있습니다.

이러한 자료를 사용하면 건강 플랜 문서를 찾을 수 있는 위치를 알 수 있습니다. 그 밖에 다음과 같은 것이 있습니다.

- **회원 핸드북** — Apple Health 혜택 보장 및 의료 및 행동 건강 관리를 받는 방법에 대한 세부 정보입니다.
- **의료 전문가 연락처** — 귀하와 가까운 UnitedHealthcare 네트워크의 의료 및 행동 건강 관리 전문가의 연락처입니다.
- **선호 약물 목록(PDL)** — 적격 Apple Health 회원에게 보장되는 약물 목록입니다.
- **건강 위험 평가** — 귀하께 필요한 치료를 제공할 수 있도록 귀하께 필요한 건강 관리 필요 사항에 대해 알아보기 위한 설문 조사입니다.
- **생명 유지 치료(POLST)에 대한 사전 지시서 및 의사 지시서** — 이러한 법적 문서에 대한 당사 정책의 정보입니다. 사전 지시서는 귀하께서 너무 아파서 치료에 대한 결정을 내릴 수 없는 경우에 미래의 의료 및 정신 건강 치료에 대한 희망 사항을 명시합니다. POLST는 의료 전문가와 함께 작성하며 임종 치료에 대한 귀하의 희망 사항을 기록한 계획서입니다.
- **회원의 권리와 책임** — Apple Health 회원으로서 귀하의 권리 및 책임에 대한 목록입니다.
- **고충 처리 및 항소** — 불만을 제기하거나 이의 제기를 요청하는 방법에 대한 정보입니다.
- **진료 지침** — 의료 전문가가 적절한 건강 관리에 대한 결정을 내리는 데 도움이 되는 증거 기반 임상 지침 목록입니다.

도움이 필요합니까? 이 정보는 선호하는 언어 또는 큰 활자, 점자, 수화, 오디오 테이프 또는 청각 장애인을 돕기 위한 기타 장치와 같은 다른 형식을 통해 무료로 제공 받을 수 있습니다. 전화로 도움을 드릴 수 있는 통역사도 있습니다. 6페이지에 있는 수신자 부담 번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오.

저희가 도와드립니다

회원 서비스: 1-877-542-8997, TTY 711

질문과 우려사항에 대해 도움을 받으십시오. 의료 기관 또는 긴급 치료 센터를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 예약에 도움을 받을 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 전화).

웹사이트: myuhc.com/communityplan

저희 웹사이트는 귀하의 모든 건강 정보를 한 곳에 보관합니다. 어디서나 의료 기관을 찾거나, 혜택을 검토하거나, 회원 ID 카드를 확인할 수 있습니다.

UnitedHealthcare 앱:

App Store® 또는 Google Play™에서 다운로드

어디서나 건강 플랜 정보에 액세스하세요.

NurseLine: 1-877-543-3409, TTY 711

24시간 연중 무휴로 간호사의 무료 건강 상담을 받으세요(수신자 부담 전화).

UHC Doctor Chat: UHC Doctor Chat

앱을 다운로드하거나 UHCDoctorChat.com으로 이동하세요.

UHC Doctor Chat 앱을 사용하면 대기실에서 기다릴 필요 없이 몇 초 만에 주치의(PMP)와 연결할 수 있습니다. PMP는 연중무휴 24시간 이용 가능하며 크고 작은 모든 질문에 답변해 드립니다.

Quit for Life: 1-866-784-8454, TTY 711

myquitforlife.com/uhcwa

무료로 금연에 대한 도움을 받으세요 (수신자 부담 전화).

교통편: 1-877-542-8997, TTY 711

hca.wa.gov/transportation-help

워싱턴 보건국(HCA)을 통한 교통편 혜택에 대해 문의하려면 회원 서비스에 전화하십시오.

Live and Work Well:

liveandworkwell.com

기사, 자기 관리 도구, 간호 서비스 제공자, 그리고 정신 건강 및 약물 남용과 관련한 리소스를 찾으십시오.

Care Management:

1-877-542-8997, TTY 711

만성 질환 및 복합적인 도움이 필요한 회원은 전화, 가정 방문, 건강 교육, 지역사회 자원 소개, 예약 알림, 차량 서비스 지원 등을 받을 수 있습니다 (수신자 부담 전화).

Assurance Wireless: 1-888-321-5880, TTY 711

로 전화하여 우편으로 신청서를 받으세요. 매월 무제한 고속 데이터, 통화 시간 및 문자 메시지가 제공됩니다. 또한, 추가 비용 없이 Android 스마트폰을 사용할 수 있습니다.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

임신 기간 동안 지원을 받으세요(수신자 부담 전화).

AbleTo의 Self Care: ableto.com/begin

명상, 호흡 운동, 비디오 등과 같은 정서적 건강 도구를 제공하는 이 Self Care 앱으로 스트레스를 줄이고 기분을 전환하십시오. 개인화된 콘텐츠를 무료로 이용할 수 있습니다.

Community Connector:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources에는 식료품, 주거, 공과금 납부 등에 대한 지원을 할인된 비용이나 무료로 제공할 수 있는 프로그램이 있습니다. 검색을 통해 해당 지역의 지원을 찾아보십시오.

UnitedHealthcare Community Plan은 의료 서비스와 관련된 모든 연방 시민권법을 준수합니다.

UnitedHealthcare Community Plan은 인종, 피부색, 출신 국가, 나이, 장애 또는 성별과 관계없이 모든 가입자에게 의료 서비스를 제공합니다. UnitedHealthcare Community Plan은 인종, 피부색, 출신 국가, 나이, 장애 또는 성별을 기준으로 사람을 배제하거나 다르게 처우하지 않습니다. 여기에는 성 정체성, 임신 및 성 고정 관념이 포함됩니다.

United Healthcare Community Plan은 또한 적용 가능한 주법을 준수하며 신념, 성별, 성별 표현 또는 성적 정체성, 성적 지향, 결혼 여부, 종교, 명예 전역 재향 군인 또는 병역, 장애인의 훈련된 안내견 또는 서비스 동물 이용을 근거로 차별하지 않습니다.

만약 성별, 나이, 인종, 피부색, 장애 또는 출신 국가 때문에 부당한 대우를 받았다고 생각하시면 그에 대한 불만 사항을 다음으로 보내실 수 있습니다.

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

언제든 전화 또는 이메일로 불만 사항을 전달할 수 있습니다. 영업일 기준 2일 이내에 불만 사항 접수 사실을 통보해 드립니다. 불만 사항을 즉시 처리하기 위해 최선을 다할 것입니다. 역일 기준 45일 이내에 불만 사항을 해결하고 어떻게 해결했는지 알려드립니다.

불만 사항과 관련하여 도움이 필요한 경우 **1-877-542-8997**, TTY **711**번으로 전화하시기 바랍니다 (오전 8시-오후 5시, 월요일-금요일).

미국 보건사회복지부(Dept. of Health and Human Services)에 불만 사항을 신고하실 수도 있습니다.

온라인:

<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>

전화:

수신자 부담 전화 **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

우편:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

저희는 다른 언어 또는 큰 활자체와 같이 귀하가 저희와 의사소통을 하는데 도움이 되는 무료 서비스를 제공합니다. 또는 귀하는 통역사를 요청할 수도 있습니다. 도움을 요청하려면 **1-877-542-8997**, TTY **711**번으로 전화하시기 바랍니다 (오전 8시-오후 5시, 월요일-금요일).

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 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

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፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወይ UnitedHealthcare Community Plan ደድውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሒዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኸብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດອັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, 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:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទទម្រង់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬទូរស័ព្ទ TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na 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 ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711