



HealthTalk

더 나은 건강을 위한 여정



포함된 정보

연례 독감 예방접종을 받을 때입니다. 독감 예방접종 위치 찾기를 사용하여 어디에서 예방접종을 받을 수 있는지 알아보십시오. 자세한 내용은 2페이지를 참조하십시오.

Medicaid 갱신

보장을 잃지 마십시오

Washington Apple Health(Medicaid) 및 Apple Health Expansion 가입자는 매년 보장을 갱신해야 합니다. Washington Health Care Authority(HCA)가 귀하께 연락하여 언제 갱신해야 하는지 알려드릴 것입니다.

HCA가 귀하에게 연락할 수 있도록 하십시오. 현재 주소, 이메일 및 전화번호가 등록되어 있는지 확인하십시오.

HCA에서 연락이 올 때 응답하는 것이 중요합니다. 그렇지 않으면 건강 보장을 상실할 수 있습니다.



저희가 도와드리겠습니다
자세히 알아볼 수 있는 곳은
uhc.com/staycovered입니다.

독감 퇴치

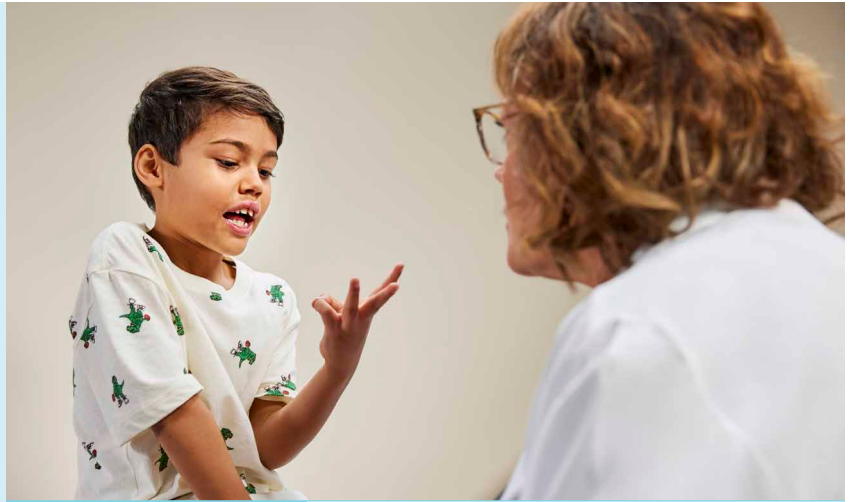
연례 독감 예방접종을 받을 때입니다

매년 독감 예방접종을 받는 것은 중요한 일입니다. 연령이 6개월 이상인 모든 사람에게 권장합니다. 예방접종이 중요한 이유 세 가지는 다음과 같습니다.

1. 독감에 걸리지 않도록 보호합니다.
2. 독감에 걸리더라도 증상이 심각해지지 않도록 해 줍니다.
3. 또한 가족들이 독감에 걸리지 않도록 보호합니다. 모든 사람이 독감 예방접종을 받으면 독감이 확산되는 것을 방지할 수 있습니다.



지금 독감 예방접종 받으십시오. 가입자가 지불하는 비용은 없습니다. 예약을 쉽게 할 수 있는 온라인 도구를 사용하세요. myuhc.com/findflushot을 방문하십시오.



진료 받기

귀하와 담당 의사: 자녀의 ADHD를 위한 팀

자녀가 주의력 결핍 과잉 행동 장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)에 대한 약을 복용하기 시작한 경우, 보통 14일 내에 곧 의사를 방문하는 것이 중요합니다. 이는 의사가 약물이 효과가 있는지, 문제가 있는지 확인하는 데 도움이 됩니다.

추적관찰 방문에서 다음에 대해 이야기할 준비를 하십시오.

- 아동의 행동 변화
- 수면 장애 또는 아픈 느낌과 같은 일체의 부작용
- 자녀가 가정이나 학교에서 어떻게 행동하고 있는지
- 자녀의 식사량 및 수면 시간의 변화

이러한 방문은 귀하의 자녀가 올바른 관리를 받는 데 도움이 됩니다. 귀하가 알아차린 것을 공유함으로써, 귀하는 의사가 귀하의 자녀를 위해 최선의 선택을 하도록 도움을 줍니다. 항상 의사와 솔직하게 이야기하고 걱정되는 점이 있으면 질문하십시오.

유방암 선별검사

유방암 선별검사는 몽우리와 같이 질병의 징후가 있기 전에 여성의 유방에 암이 있는지 확인하는 것을 의미합니다. 유방암 선별검사는 유방암을 예방할 수는 없지만, 치료가 더 용이할 때 조기에 발견하는데 도움이 될 수 있습니다. 40~74세 여성에게 선별검사를 권장합니다.¹ 어떤 유방암 선별검사가 귀하에게 적합한지, 언제 받아야 하는지에 대해 주치의와 상의하십시오.

금연은 가치가 있습니다

대부분의 사람들은 흡연이 위험하다는 것을 알고 있습니다. 그러나 미국에서 흡연이 매년 5건의 사망 중 약 1건을 야기한다는 사실을 알고 계셨습니까?²

좋은 소식은 금연이 건강을 개선하고, 12가지 유형의 암 위험을 낮추며, 수명을 10년 연장할 수 있다는 점입니다.³

금연은 어렵지만, 금연에 도움이 되는 도구와 지원을 받을 수 있습니다.

금연에 도움이 되는 팁:

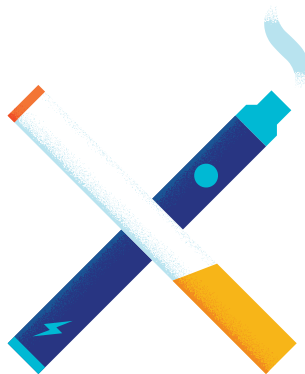
- 금연 이유 목록을 작성합니다
- 금연 날짜를 선택하고 모든 친구와 가족에게 알립니다
- 담배와 라이터를 없앱니다
- 사람들에게 자신의 주변에서 흡연하지 말라고 요청합니다
- 패치 또는 껌과 같은 니코틴 대체제를 사용합니다

자세한 내용은 **1-866-QUIT-4-Life (1-866-784-8454)**

로 Quit for Life에 전화하거나 웹사이트

myquitforlife.com/uhcwa

를 방문하시기 바랍니다.



혈압 조절

혈압은 혈액이 동맥 벽을 얼마나 강하게 밀어내는지입니다. 혈압은 하루 종일 오르고 내립니다. 그러나 자주 130/80 이상이 될 경우, 이는 고혈압을 앓고 있음을 의미할 수 있습니다.

이는 심장마비, 뇌졸중, 신장 문제, 심지어 시력 상실과 같은 문제를 야기할 수 있기에, 심각하게 고려해야 할 사항입니다. 혈압 수치를 알고 주치의(primary care provider, PCP)를 정기적으로 방문하는 것이 중요합니다. 함께 혈압을 확인할 계획을 세울 수 있습니다.

¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

³cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting

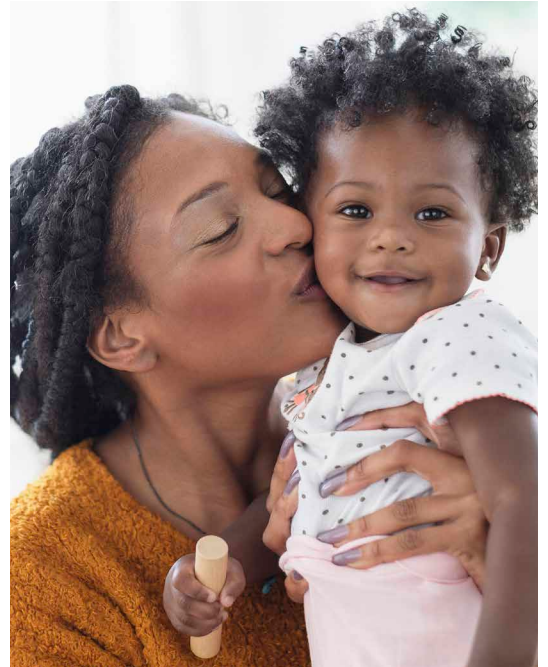
자녀가 납에 노출될 수 있습니다

간단한 검사를 통해 자녀의 안전을 유지할 수 있습니다

자녀가 페인트, 장난감, 흙 등 다양한 방법으로 납에 노출될 수 있습니다. 납에 노출되면 자녀의 성장과 발달에 영향을 미칠 수 있습니다. 귀하의 자녀가 납에 노출되었는지 알 수 있는 유일한 방법은 혈액 검사입니다. Apple Health에 등록된 모든 자녀는 2세까지, 이전에 검사를 받은 적이 없는 경우 6세까지 검사를 받아야 합니다.



자녀의 의료 서비스 제공자와
진료 일정을 잡으세요



참여

지역사회 및 가입자 자문 위원회에 가입하고 싶으신가요?

가입자를 위해 치료 품질 개선 및 건강 형평성에 대한 의견을 주십시오.
위원회는 1년에 4번 회의를 엽니다. 위원회 자리는 한정되어 있습니다.
빨리 uhc_communitywa@uhc.com으로 이메일을 보내십시오.

필요한 것 찾기

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

Apple Health(메디케이드) 가입자 – UHCCP.com/wa/imc

Apple Health Expansion 가입자 – UHCCP.com/wa/ahe

또한 가입자 전용 사이트 myuhc.com/communityplan에 로그인하거나 **UnitedHealthcare** 앱을 사용할 수 있습니다.

이러한 리소스를 사용하면 항상 어디에서 건강 플랜 문서를 찾아야 하는지 알게 됩니다. 그 밖에 다음과 같은 내용을 확인하실 수 있습니다.

가입자 핸드북 – Apple Health 혜택 보장, 그리고 의료 및 행동 건강 관리를 받는 방법에 대한 세부 정보.

의료 서비스 제공자 명부 – 근처에 있는 UnitedHealthcare 네트워크에 소속된 의료 및 행동 건강 의료 서비스 제공자 목록.

선호 의약품 목록(preferred drug list, PDL) – 적격 Apple Health 가입자에 보장되는 의약품 목록.

건강 위험 평가 – 귀하의 건강 관리 필요성을 보다 잘 파악하여 귀하에게 필요한 치료를 받도록 하는데 도움이 되는 설문조사.

생명 유지 치료에 대한 사전 의사 결정서 및 의사 지시서(physician orders for life sustaining treatment, POLST) – 이러한 법률 문서에 대한 당사 정책에 관한 정보. 사전 의사 결정서는 귀하의 병세가 너무 나빠서 치료에 대한 결정을 내릴 수 없는 경우에 대비하여 향후 의료 및 정신 건강 치료에 대한 바람을 기술합니다. POLST는 의료 서비스 제공자와 함께 작성하는 것으로 임종 치료에 대하여 귀하가 바라는 바에 관한 계획입니다.

가입자 권리 및 책임 – Apple Health 가입자로서 귀하의 권리 및 책임 목록.

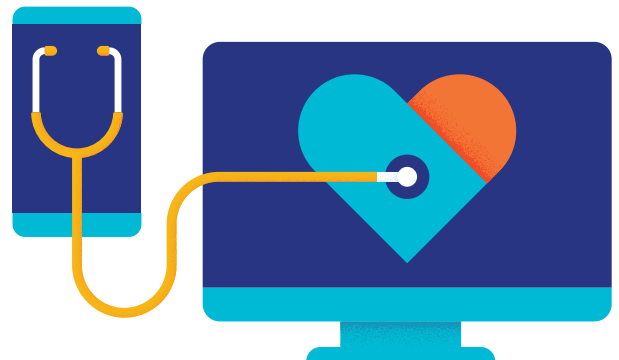
고충 및 이의 제기 – 고충을 제기하거나 이의를 요청하는 방법에 관한 정보.

진료 지침 – 적절한 진료에 대한 결정을 내리는 데 있어 의료 서비스 제공자를 지원하는 증거 기반 임상 가이드라인 목록.

추가적인 중요한 건강 플랜 리소스:

개인정보 보호 관행 고지 – 당사가 귀하의 개인 데이터를 수집, 사용, 공유 및 보호하는 방법을 기술한 정책으로 uhc.com/privacy에서 확인할 수 있습니다.

차별 금지 고지/가용성 고지 – 차별 금지와 언어 지원 및 대체 형식 제공에 대한 당사의 약속으로서 uhc.com/legal에서 확인할 수 있습니다.



저희가 도와드리겠습니다

연중 무휴로 플랜에 접속

언제 어디서나 필요한 정보와 지원을 찾아보십시오.

UnitedHealthcare 앱:

App Store® 또는 Google Play™에서 다운로드하십시오.

가입자 웹사이트:

myuhc.com/communityplan

가입자 서비스부:

1-877-542-8997, TTY 711

질문과 우려사항에 대해 도움을 받으십시오. 어떤 언어로든 의료 서비스 제공자 또는 긴급 치료 센터를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 진료 예약에 도움을 받으십시오.

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

연중무휴 24시간 무료로 간호사로부터 건강 상담을 받으십시오.

UHC Doctor Chat:

UHC Doctor Chat 앱을 사용하여 불과 몇 초 만에 주치의(PCP)와 연락할 수 있습니다. 주치의(PCP)는 연중무휴 24시간 연락 가능하며, 중요한 사소한 모든 질문에 답변해 드릴 수 있습니다.

UHC Doctor Chat 앱을 다운로드하거나 **UHCDoctorChat.com**에서 자세한 내용을 확인하십시오.

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

myquitforlife.com/uhcwa

무료로 금연하는 데 도움을 받으십시오.

교통편: 1-877-542-8997, TTY 711

가입자 서비스부에 전화하여 Washington Health Care Authority(HCA)를 통한 교통편 혜택에 관해 문의하십시오. 교통편을 마련할 수 있는 브로커 명단은 hca.wa.gov/transportation-help에 있습니다.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

임신 기간 동안 지원을 받으십시오.

케어 관리:

1-877-542-8997, TTY 711

만성 질환과 복합적 요구가 있는 가입자는 전화 통화, 가정 방문, 건강 교육, 지역사회 리소스 소개, 예약 알림, 교통편 지원 등을 받을 수 있습니다.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

기사, 자기 관리 도구, 간호 제공자, 정신건강 및 약물 사용 리소스를 찾아보십시오.

보증 무선:

assurancewireless.com/buhc

매달 4.5GB의 고속 데이터, 통화 3,000분 및 무제한 텍스트를 사용할 수 있습니다. 또한 20 달러에 휴대폰을 구매할 수 있는 옵션도 있습니다.

AbleTo에 의한 자기 관리: ableto.com/begin

이 자기 관리 앱은 명상, 호흡 운동, 동영상 등과 같은 정서적 건강 도구를 무료로 제공합니다.

커뮤니티 리소스:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources에는 식품, 주택, 공과금 납부 등에 대한 지원을 저렴한 비용이나 무료로 제공할 수 있는 프로그램이 있습니다. 검색하여 귀하 지역에서 도움을 찾으십시오.

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, call Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

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

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help filing a complaint, call Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Phone: **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

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

Complaint forms are available at: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.**

This notice is available at: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Enrollee Services 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame a Servicios para Afiliados al 1-877-542-8997, TTY 711.

ማሳሰቢያ፡- አማርኛ (Amharic) የሚናገሩ ከሆነ ነፃ የቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች እና በሌሎች ቅርጸቶች የሚቀርቡ እንደ ትልቅ ህትመት ያሉ ነፃ የመገናኛ ዘዴዎች ለእርስዎ ቀርበዋል። ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በስልክ ቁጥር 1-877-542-8997፣ TTY 711 መደወል ይችላሉ።

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (Arabic) ، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات المسجلين على الرقم 1-877-542-8997، الهاتف النصي 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာ (Burmese)** စကားပြောပါက၊ အခမဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြားဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ စာရင်းသွင်းသူဝန်ဆောင်မှုများ 1-877-542-8997၊ TTY 711 ကိုခေါ်ဆိုပါ။

សម្គាល់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ (Khmer) នោះសេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃនិងការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងដោយឥតគិតថ្លៃជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជាការបោះពុម្ពអក្សរធំៗ គឺមានផ្តល់ជូនដល់អ្នក។ ទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាកម្ម សម្រាប់អ្នកចុះឈ្មោះ តាមលេខ**1-877-542-8997, TTY711**។

注意：如果您說中文 (Traditional Chinese) ，免費語言協助服務和其他格式（例如大字版）的免費通訊可提供給您。致電投保人服務 1-877-542-8997 ，聽障專線 (TTY) 711 。

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예: 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-8997, TTY 711번으로 가입자 서비스에 전화하십시오.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານພຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນ ຮູບແບບອື່ນໃຫ້ພຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວເລັກໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ທ່ານພຣີ. ໂທຫາໝວຍບໍລິການລົງທະບຽນ ທີ່ ໝາຍເລກໂທລະສັບ 1-877-542-8997, TTY711.

FUULEFFANNAA: Afaan **oromoo (Oromo)** dubbattu yoo ta’e, tajaajiloonni gargaarsa afaanii bilisaa fi ergaawwan/koominikeeshiniin bilisaa bifa birootiin, kan akka barruu guddaa maxxanfameetiin ni argattu. Tajaajila namoota galmaa’aniif kennamu argachuuf 1-877-542-8997 irratti bilbilaa, Tajaajila Bilbila Barreeffamaaf (TTY) 711 fayyadamaa.

توجه: اگر بہ فارسی (Farsi) صحبت نمی کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالبهای دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با شماره خدمات ثبتنام شدگان 1-877-542-8997، TTY 711 تماس بگیرید.

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸੰਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਨਾਮਾਂਕਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-877-542-8997, TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba **română (Romanian)**, aveți la dispoziție servicii de asistență lingvistică gratuită și opțiuni de comunicare gratuite într-un alt format, precum text cu caractere mari. Apelați serviciul pentru persoanele înscrise: 1-877-542-8997, TTY 711.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Позвоните в службу поддержки клиентов 1-877-542-8997, TTY 711.

DIGNIIN: Haddii aad ku hadasho **Af soomaaliga (Somali)**, taageero luuqadeed oo lacag la'aan ah iyo wadaxiriir bilaash ah oo ku baxaya qaabab kale, sida far waaweyn, ayaa kuu diyaar ah. Ka wac adeegyada diiwaangashanaha 1-877-542-8997, TTY 711.

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika miundo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga simu kwa huduma za wanaojiandikisha kwa nambari 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa mga serbisyo sa nag-enroll 1-877-542-8997, TTY 711.

አቋል፡- ትግርኛ (Tigrigna) ትዛረብ እንተኾንካ፡ ናጻ አገልግሎት ሓገዝ ቋንቋን ብኻልእ ቅርጺ፡ ከም ዓቢ ፊደል ዝኣመሰሉ ዝተዳለዉ ናጻ ርክባትን ከትረከብ ትኻእል ኢኻ። ንኣገልግሎት ተመዝገብቲ ብሲቁ 1-877-542-8997, TTY 711 ደውሉ።

УВАГА! Якщо ви розмовляєте **українською (Ukrainian)**, вам доступні безкоштовні послуги перекладачів та безкоштовні матеріали в інших форматах, наприклад, надруковані великим шрифтом. З питань щодо послуг для учасників звертайтеся за телефоном 1-877-542-8997, TTY 711.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các hình thức truyền đạt khác miễn phí, chẳng hạn như chữ in lớn. Vui lòng gọi cho bộ phận dịch vụ ghi danh theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

MWE AHKKAHLWEMYE: Kom fin kahs **Kosrae (Kosraean)**, oasr kahsruh nuhke kahs kuh sramsram ke ohiyac sahyac, nuhke sim luhlahp, oasr nuh sum. Pahngon kasruh nuh sin mwet wi 1-877-542-8997, TTY 711.

KŌJELLA: Ñe kwōj kenono **Kajin Majol (Marshallese)**, ewōr jibañ in ukok ejellok wonnen im wāween ko jet kwōmaron bōk melele ejellok wonnen, einwōt ilo jeje ko relab, kein roñjak ko kwōmaron kōjermal. Kall e jikin eo ej jibañ armej ro rar kadeloñ ettaer ilo 1-877-542-8997, TTY 711.

SUBED: A lsekum e ke melekeoi a tekoi er a **Belau (Palawan)**, e ng ngar er ngii a tada el ngeso el kirel a kuk bebil er a teletelel a omelekoi el kirem, el ua meklou el llechukl. Momekedong er a obis lounge Rachel er a dengua el 1-877-542-8997, TTY 711.

PAKAIR: Mah ke kin lokaiahn **Pohnpei (Pohnpeian)**, mie sawas en sahpis en lokaia me sohte isepe oh mehn kapehse ni soangen mwohmw kei, me duwehte inting lapala, me kak kohda ohng kowe. Eker wasahn sahpis en kileledi ni 1-877-542-8997, TTY 711.

ESINESIN: Ika en mi fos non **Fosun Chuuk (Chuukese)**, mi kawor aninisin awewe non fosun fonuwomw me pwan non ekoch nikinikin porous, awewe ren watten mesen mak, mi kawor ngonuk ese kamo. Kekeru ewe aninisin amasow ren 1-877-542-8997, TTY 711.

MARNGAG: Fanra gama thin nu **Waab (Yapese)**, bay boch e ayuw ni dariy pulwon maku bay boch e yol nib ga ni ra pi e ayuw. Gra telephone nag e re numba ney 1-877-542-8997, TTY 711.