



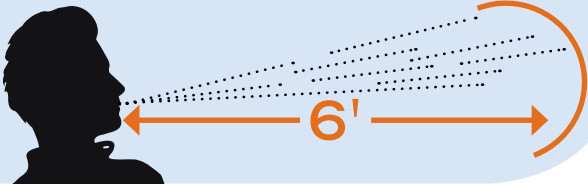
더 나은 삶을 위한 열쇠는 훌륭한 플랜

Health TALK



알고 계셨나요?

독감 바이러스는 재채기나 기침을 하는 사람으로부터 6피트(약 1.8미터) 거리를 이동할 수 있습니다.



새로운 이름

Medicaid 프로그램이 곧 QUEST Integration으로 개명될 예정입니다.

주(州)에서 건강 보험 선택 패키지를 받으셨을 것입니다. 2014년 12월 31일 이후 귀하의 Medicaid 프로그램은 더 이상 QUEST 또는 QExA로 불리지 않을 것입니다. 이제는 QUEST Integration으로 불리게 됩니다.

우편으로 새 ID 카드와 환영 키트가 발송될 것입니다. Medicaid 혜택에는 변함이 없습니다.

일부 서비스는 여전히 서비스를 받기에 앞서 주치의와 가입 중인 건강 보험의 승인을 요할 수 있습니다.



자세히 알아보기. QUEST Integration에 대한 자세한 정보는 MyUHC.com/CommunityPlan에 접속하거나 무료 회원 서비스 전화 **1-888-980-8728(TTY 711)**을 이용해 주세요.

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

품질이 중요합니다

UnitedHealthcare Community Plan은 품질 개선 프로그램을 갖추고 있습니다. 이 프로그램은 회원들에게 더 나은 의료 서비스를 제공하는 데 기여합니다. 매년 저희는 회원들에게 얼마나 양질의 의료 서비스를 제공하는지 보고합니다. 보고 내용 중 상당 부분은 중요한 공중 보건 사안입니다.

건강 결과

저희의 2013년 목표에는 다음과 같은 회원의 확충이 포함되었습니다.

- 영아, 유아 및 청소년 건강 검진
- 자궁암 검사
- 유방암 검사
- 콜레스테롤 검사

2014년에는 건강 검진을 받은 유아가 증가한 것으로 나타났습니다. 또한 유방 조영술을 받은 여성도 늘었습니다. 더불어, BMI 측정을 받은 회원들도 증가했습니다(BMI는 비만도 검사의 일부입니다). 하지만 매년 건강 검진을 받는 청소년들은 충분하지 않은 것으로 나타났습니다.

2014-2015년에도 회원들이 필요한 서비스를 이용하도록 계속해서 장려할 예정입니다. 다음을 확대하고자 합니다.

- 청소년 연례 건강 검진
- 당뇨가 있는 회원들의 연례 안과 검진 및 HbA1c 테스트

회원 만족도 결과

저희는 또한 매년 회원 설문조사를 실시하고 있습니다. 이를 통해 회원들의 필요를 얼마나 잘 충족시키고 있는지 가능합니다. 2014년 조사에 따르면 여러 가지 척도가 향상된 것으로 나타났습니다. 여기에는 전문의, 의료보험 및 건강보험에 대한 평가가 포함됩니다. 저희는 고객 서비스 향상을 위해 노력하고 있으며, 이제는 특정 문제에 대하여 한 차례 이상 전화하는 회원들을 지원할 전담 인력을 보유하고 있습니다. 저희는 모든 회원들의 필요를 보다 잘 충족시킬 새로운 방안을 모색하고 있습니다.



문의. 저희의 품질 향상 프로그램과 목표 달성 현황에 대하여 궁금한 점이 있다면 수신자 부담 전화 번호로 전화해 주세요.

QExA 회원은 **1-888-980-8728(TTY 711)**로 전화해 주세요. QUEST 회원은 **1-877-512-9357(TTY 711)**로 전화해 주세요.

여러분의 언어로 도와 드립니다

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728 (QExA)** or **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenno **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728 (QExA)** hoặc số **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728 (QExA)** 或 **1-877-512-9357 (QUEST)**。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728(QExA)** 또는 **1-877-512-9357(QUEST)**번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.





건강 검진 소개

여러분의 자녀가 건강하게 자라고 있는지 확인하십시오.

EPSDT는 조기 정기 검사, 진단 및 치료의 약자입니다. 이것은 Medicaid의 아동 검진 프로그램이며 0세부터 20세 회원들에게는 무료로 제공되는 혜택입니다. 이 프로그램의 취지는 문제가 영구적인 평생 장애로 악화되기 전 조기 예방, 조기 검출 및 치료에 대한 관심을 환기시키는 데 있습니다. 아동 검진 항목은 다음과 같습니다.

- 신체 검사
- 의료 기록
- 체중과 신장
- 발달, 자폐 및 행동 검사
- 시력 및 청력 검사
- 혈중 납 검사(12 및 24개월)
- 빈혈 검사(필요 시)
- 필수 예방 접종(주사)
- 전문의 알선
- 전문 서비스 알선
- 기타 필요한 혈액 테스트 또는 검사

자녀를 건강하게 키우려면 정기적으로 의사를 찾아주세요. 아래 일정이 나와 있습니다.

- 영아기: 14일, 1, 2, 4, 6 및 9개월
- 유아기: 12, 15, 18개월; 2, 3, 4세
- 유년기: 5, 6, 8, 10세
- 청소년기: 12, 14, 16, 18, 20세



적절한 의사를 찾으십시오. 자녀를 검진할 새로운 의사를 찾으십니까? **MyUHC.com/CommunityPlan**에서 온라인 의료서비스 제공자 디렉터리를 이용하거나 회원 서비스 무료 전화번호로 문의하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728(TTY 711)**번, QUEST 회원은 **1-877-512-9357(TTY 711)**번입니다.

아기를 위한 최선의 접종

자녀가 두 살로 접어들면 다음과 같은 예방 접종을 받아야 합니다.

- MMR(홍역, 볼거리 및 풍진) 1회
- DTaP(파상풍, 디프테리아 및 백일해) 4회
- IPV(소아마비) 3회
- 수두 백신 1회
- HiB(H 인플루엔자, B형) 3회
- HepB(B형 간염) 3회

사춘기 전 아동 백신

자녀가 11세나 12세가 되면 또 한 차례 예방 접종을 받아야 합니다. 사춘기 전 자녀의 연례 건강 검진 중에 예방 접종이 제공됩니다. 이들 백신은 여러분의 자녀와 친구, 가족들이 중대 질병에 걸리지 않도록 도와줍니다. 다음 번 중학생 자녀를 의사에게 데려갈 때 접종에 대해 문의하십시오:

- HPV: 인유두종 바이러스 예방
- MCV4: 세균성 수막염 예방
- TDAP: 파상풍, 디프테리아 및 백일해 예방

이들 접종 중 놓친 것이 있다면, 아직 늦지 않았으니 맞도록 하십시오.



최선의 접종. 모든 가족 구성원을 위한 백신은 **CDC.gov/vaccines**에서 확인하세요.



NurseLine(간호사 상담전화)

연중무휴 건강 상담

병이 들거나 부상을 당했을 때 의학적 판단을 내리기 어려울 수 있습니다. 응급실로 가야 할지 긴급치료센터로 가야 할지, 의사를 보기 위해 예약해야 할지, 또는 자가 치료를 해야 할지 모를 수 있습니다. 숙련된 NurseLine 담당 간호사가 판단을 내리는 데 도움이 될 정보를 제공할 수 있습니다.

건강 문제에 대하여 궁금한 점이 있을 수 있습니다. NurseLine 서비스를 이용하시면 멀리서도 전화로 답을 얻을 수 있습니다. 간호사들이 다음을 포함한 건강 상태와 우려에 대하여 정보와 지원을 제공합니다.

- 경상
- 영양과 운동
- 흔한 질환
- 의료서비스 제공자에게
- 남성, 여성 및 어린이 건강
- 물어봐야 할 질문



간호사님 안녕하세요! 주 7일, 하루 24시간 언제든지 전화 주세요. 공인 간호사들이 여러분의 건강 관심을 함께 의논하고 질문에 답할 준비가 되어 있습니다. 통역 서비스도 제공됩니다.



Healthy First Steps

첫째 아이건 셋째 아이건 Healthy First Steps가 도움을 드릴 수 있습니다. 임신 전후와 임신 중 건강 유지를 위한 개인 서비스를 이용하세요. 임신 중 전담 간호사가 다음을 도와드립니다.

- 술, 담배 및 약물 복용 억제 방법 모색.
- 건강한 식사.
- 안전한 운동.
- 분만 준비.

출산 후에도 지원은 끝나지 않습니다. 분만 후에도 최대 6주까지 간호사가 다음과 같은 도움을 드릴 수 있습니다:

- 산후 관리(및 예약).
- 아기를 위한 의사 선택.
- 여성, 영아 및 유아(WIC) 등의 현지 자료 검색.



출산 전이세요? 행복하고 건강한 임신을 위해 오늘 가입하세요. 월요일부터 금요일의 오전 7시 45분부터 오후 4시 30분까지 무료 전화번호(**1-877-512-9357**)를 이용하세요. Healthy First Steps는 이미 여러분의 혜택 중 일부이므로, 일체의 추가 비용은 없습니다.

이제 막 출산하셨나요?

퇴원 당일 담당 의사의 오피스로 전화하세요. 산후 내원을 예약하세요. 4-6주 안에 내원해야 합니다. 제왕절개 수술을 받은 경우 두 차례 내원해야 합니다(1-2주차 1차례, 4-6주차 1차례).



치아 관리

자녀가 21세 미만이면 정기적인 치과 예방 치료 서비스를 받을 자격이 된다는 사실을 알고 계십니까? 6개월마다 클리닝, 불소 처치 및 검사가 이 서비스에 포함됩니다.

Community Case Management Corporation(CCMC)가 Hawai'i Dental Service와 계약을 맺고 치과 의사를 찾도록 도와드립니다. 이 혜택은 Hawai'i Medicaid Med-QUEST 사업부가 추가 비용 없이 제공하는 EPSDT 프로그램의 일환으로 제공됩니다.



스마일! 오늘 당장 CCMC에 무료 전화번호 (1-888-792-1070)로 전화하여 치과 의사를 찾으세요.



망고 라임 콩 샐러드 레시피

저녁을 위한 전체 요리나 점심으로 조리가 쉽고 맛있는 샐러드를 만들어 보세요.

재료

- 껍질을 벗겨 깍둑썰기 한 망고 1개
- 깍둑썰기 한 홍색 또는 비데일리아 양파 반쪽
- 물기를 빼고 헝군 카넬리니 콩 캔 1개(15-oz).
- 다진 실란트로 반 컵
- 라임 1개 껍질과 주스
- 연한 상추

조리법

모든 재료를 섞어줍니다. 상추 위에 담아 냅니다. 3인분을 준비합니다.

영양 정보

161칼로리
지방 1.3g
탄수화물 32g
섬유질 6.6g
나트륨 42mg
단백질 6.6g



스낵 타임

방과후 스낵을 위한 5가지 아이디어

1. 아이들은 간편한 스낵을 먹기

좋아합니다. 야채에 쉽게 손이 가도록 만들어주세요. 아이들이 좋아하는 생 야채를 씻어서 잘게 썰어주세요. 용기에 담아 냉장고 앞 근처에 두세요. 야채를 찍어먹을 소스를 담은 작은 컵도 준비해 놓으세요.

2. 방과후는 과일을 섭취하기에 좋은

시간입니다. 사과나 바나나가 담긴 그릇을 항상 식탁 위에 두세요. 포도를 미리 씻거나 오렌지를 잘게 썰어 냉장고의 눈에 잘 띄는 곳에 두세요.

3. 단백질은 아이들이 숙제를 하는 동안 장시간

에너지를 제공할 것입니다. 치즈 조각이나 사과, 땅콩 버터를 곁들인 샐러리, 또는 찬 저지방이나 무지방 우유를 주세요. 후무스나 콩으로 만든 덩도 음식을 가리지 않고 잘 먹는 어린이에게는 좋은 옵션입니다.

4. 유혹 제거.

아이들도 어른과 마찬가지로 그냥 두면 무의식적으로 스낵을 먹습니다. 쿠키나 칩, 캔디, 또는 기타 고칼로리 스낵이 눈에 띄지 않도록 해주세요.

5. 팝콘은 건강한 요법.

직접 조리하면 보다 저렴하고 맛도 좋으며 건강해집니다. 쉽습니다. 뚜껑이 있는 넓고 목직한 냄비에 식용유를 한 스푼 부어주세요. 팝콘 알갱이를 반 컵 정도 넣어줍니다. 뚜껑을 덮고 더 이상 튀지 않을 때까지 고온에서 흔들어주세요. 그런 다음 넓은 그릇에 붓고 약간의 소금이나 파마산 치즈를 가미하면 됩니다.

백투스쿨

가끔 교사가 아이의 ADHD 징후를 가장 먼저 알아채기도 합니다. ADHD는 주의력 결핍 과잉 행동 장애의 약자입니다. 아이의 학습 능력에 문제가 있을 수 있습니다. 수업을 방해할 수도 있습니다.

ADHD의 증상은 매우 다양합니다. 모든 어린이들이 약간씩은 가지고 있습니다. 하지만 ADHD가 있는 아이는 거의 대부분 여러 가지 증상을 보입니다. 다른 어린이들에 비해 심하지요. 증상이 최소 6개월 이상 지속됩니다. 이러한 증상에는 다음이 포함됩니다.

- 쉽게 주의력이 분산
- 제대로 집중을 하거나 지시를 따르지 못함
- 귀 기울여 듣지 않음
- 주어진 일을 마치기 어려움
- 물건을 자주 잃어버리거나 기억을 못함
- 제 자리에 앉아있지 못함
- 말이 너무 많음



어떻게 해야 하죠? 교사가 보기에 아이에게 문제가 있다고 판단되는 경우, 첫 번째 조치는 주치의(PCP)에게 데려가는 것입니다. 주치의가 아이를 평가하거나 전문의에게 보낼 것입니다. 의료서비스 제공자가 필요하세요?

MyUHC.com/CommunityPlan에서 찾아보거나 회원 서비스 무료 전화번호로 문의하세요. QExA 회원은 **1-888-980-8728(TTY 711)**번, QUEST 회원은 **1-877-512-9357(TTY 711)**번입니다.



모두의 안전을 지킵시다!

UnitedHealthcare는 Sesame Workshop과 제휴하여 가정에서의 안전을 위한 도움말을 만들었습니다. 안전한 환경을 위한 툴과 전략을 제시합니다.

집은 가족이 함께 학습하고 즐기는 공간입니다. 집을 최대한 안전하게 지키기 위해 할 수 있는 간단한 일들이 많이 있습니다. 일상적인 활동 속에서 자녀와 안전을 탐구해 보세요.

욕실

- 목욕 시간에는 아이 곁에 있으세요. 함께 “아이 스파이(I Spy)” 놀이를 하거나 장난감이 물에 뜨는지 가라앉는지 실험해 보는 겁니다.
- 약이나 세제, 화장품, 또는 날카로운 물건은 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하거나 잠금 장치를 하세요.
- 욕조 안팎으로 미끄러짐 방지 매트를 깔아서 안전하게 걸을 수 있도록 해주세요.

침실

- 모든 층과 각 방에 연기 감지기를 설치하여 안전을 확보하세요. 최소 1년에 한 번 이상 배터리를 교환해야 합니다. 달력에 특별한 날을 표시하세요.
- 가구를 창문에서 거리를 두어 배치하고 윈도우 가드를 활용하여 안전한 놀이와 수면 공간을 만들어 주세요.
- 낚 중독을 방지하기 위해 주기적으로 완구를 세척하고 깨지거나 닳은 완구는 치워주세요.



추가 도움말. 더 많은 도움말을 보려면 **sesamestreet.org/toolkits**에 접속하세요. 가족이 함께 놀고 성장하는 데 도움이 될 툴과 자료를 찾을 수 있습니다.



TM/© 2014 Sesame Workshop

건강한 생활습관을 위한 파트너

커뮤니티 자료

가족의 건강을 지키는 데 도움이 되는 많은 자료가 커뮤니티에 있습니다. 그 중 두 가지를 예로 들어보겠습니다.

- **H-KISS:** 0-5세 어린이들을 위한 무료 정보 및 주선 서비스. 아이의 학습 및 성장에 대하여 궁금한 점이나 걱정거리가 있다면 H-KISS(**1-800-235-5477**)로 문의하세요(수신자 부담 전화).
- **WIC(여성, 영유아):** 여성과 영유아를 위한 무료 건강 및 음식 프로그램. 수혜 자격이 있는지 궁금하시면 오후의 WIC(**1-808-586-8175**)로 문의하거나 인근 도서 지역의 경우 **1-888-820-6425**로 전화주세요(수신자 부담 전화). 또는 <http://health.hawaii.gov/wic>에 접속해 주세요.



최선의 접종

두 가지 흔한 질병을 예방할 수 있습니다.

예방접종은 어린이만을 위한 것이 아닙니다. 성인들도 필요합니다. 60세가 이상이라면 다음과 같은 백신에 대하여 의사와 상의해 보십시오.

대상 포진	폐렴구균
<p>대상 포진이란 대상 포진은 대상 포진 바이러스에 의해 감염됩니다. 수두를 유발하는 바이러스와 같습니다. 심한 통증을 동반하는 신경 문제로 이어질 수 있는 발진을 유발합니다.</p> <p>어떤 사람이 받아야 하나요 이 백신은 60세 이상 성인에게 권장합니다. 과거 대상 포진이나 수두를 앓았던 사람도 접종을 받아야 합니다. 면역 체계가 약화된 사람은 백신을 맞아서 안 됩니다.</p>	<p>폐렴구균이란 폐렴구균 질환은 연쇄구균 폐렴 박테리아에 의해 유발됩니다. 일종의 폐렴(폐 감염) 및 수막염(뇌 감염)과 같은 심각한 감염을 일으킬 수 있습니다.</p> <p>어떤 사람이 받아야 하나요 이 백신은 65세 이상 모든 성인에게 권장합니다. 흡연을 하거나 천식이 있는 그 연령대 이하의 성인도 접종을 받아야 합니다. 또한 특정한 건강 문제가 있는 사람에게도 중요합니다.</p>



의사와 상담하세요. 1년에 한 번 주치의(PCP)를 찾아 검진을 받으세요. 백신 접종 및 필요한 검사에 관해 물어보세요. 새로 PCP를 알아보셔야 할까요? **MyUHC.com/CommunityPlan**에 접속하여 의료서비스 제공자 디렉터리를 이용하거나 회원 서비스 무료 전화번호로 문의하세요. QExA 회원은 **1-888-980-8728(TTY 711)**번, QUEST 회원은 **1-877-512-9357(TTY 711)**번입니다.

정보 코너

Member Services(회원 서비스)

의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 무료 전화번호. QExA 회원은 **1-888-980-8728(TTY 711)** 번을 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357(TTY 711)** 번을 이용하십시오.

NurseLine(간호사 상담전화)

간호사로부터 주 7일, 하루 24시간 건강 관련 조언을 듣는 무료 전화번호. QExA 회원은 **1-888-980-8728(TTY 711)** 번을 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357(TTY 711)** 번을 이용하십시오.

Our website(당사 웹사이트)

저희의 서비스 제공자 디렉터리를 사용하거나 회원 핸드북을 읽으십시오. **MyUHC.com/CommunityPlan**

National Domestic Violence Hotline(전국 가정 폭력 상담전화)

가정 폭력에 대한 도움을 무료로 비밀리에 받으십시오(무료 전화). **1-800-799-7233(TTY 1-800-787-3224)**

National Dating Abuse Helpline

(전국 데이트 학대 상담전화 서비스) 십대 청소년이 같은 십대 또는 성인에게 질문을 하고 이야기를 할 수 있습니다(수신자 부담 전화). **1-866-331-9474(TTY 1-866-331-8453)**

Hawaii Tobacco Quitline

(하와이 금연 상담 전화 서비스) 무료로 금연 상담을 받을 수 있습니다(수신자 부담 전화). **1-800-QUIT-NOW(1-800-784-8669)**

Text4baby 임신과 아기의 처음 1년에 대한 문자 메시지를 받으십시오. **511411**번으로 **BABY**라는 영어 문자 메시지를 보내십시오. 스페인어 메시지는 **511411**번으로 **BEBE**라고 보내십시오. 또는 **text4baby.org**에서 등록하십시오.

UHC Pregnant Care Tweets(UHC 임신부 관리 트윗) 유용한 팁, 임신부에게 예상되는 일에 대한 정보, 그리고 임신부가 기억해야 할 중요한 사항을 알려 드립니다.

@UHCpregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

징후 파악

당뇨 가능성이 있으신가요?

당뇨가 점점 흔해지고 있습니다. 이제는 미국인 10명 중 1명 꼴로 당뇨를 가지고 있습니다. 2,900만 명이 넘는다는 얘깁니다. 하지만 그 중 8백만 명은 당뇨가 있는 줄도 모릅니다. 그래서 검진이 중요한 것입니다.

2형 당뇨의 증상

- 소변이 잦음
- 극심한 허기나 갈증
- 심한 피로
- 시야가 흐릿해짐
- 자상이나 타박상 회복 더뎠

2형 당뇨 위험 인자

- 당뇨 가족력
- 과체중
- 비활동적
- 아메리카 원주민, 아프리카계 미국인, 또는 히스패닉
- 임신 중 당뇨



체크해 보세요. 당뇨가 있는 사람들 중 일부는 증상이나 위험 인자가 없습니다. 연례 검진 때 혈당을 체크하는 것이 중요합니다. 의사가 필요하십니까? **MyUHC.com/CommunityPlan**에 접속하세요.

여러분에게는 힘이 있습니다.

심장병은 미국에서 사망 원인 1위입니다. 세 명 중 한 명이 심장병으로 사망합니다. 하지만 여러분에게는 그것을 예방할 힘이 있습니다. 심장 건강을 지키는 6가지 방법을 알려드립니다.

1. **가벼운 식사:** 소모되는 칼로리보다 적게 드세요. 다양한 영양소의 음식을 선택하세요. 포화 지방과 설탕 및 소금을 제한하세요.
2. **활동적인 것:** 거의 매일 30분 이상 적당한 운동을 하세요.
3. **금연:** 다른 형태의 담배와 간접 흡연도 피하세요.
4. **수치 파악:** 의사에게 여러분의 콜레스테롤과 혈압을 체크해 달라고 부탁하세요. 이것이 높다면 의사와 함께 낮추려고 노력하세요.
5. **체중 관리:** 신장에 맞는 체중을 유지하세요.
6. **스트레스 억제:** 가급적 스트레스를 피하세요. 피할 수 없다면 스트레스 대처 방법을 알아보세요.

