



훌륭한 삶을 누리기 위한 열쇠는 훌륭한 계획입니다

# Health TALK



## 어떻게 생각하세요?

귀하께서는 몇 주 이내로 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 고객 여러분의 만족도를 여쭙는 설문지를 우편으로 받게 되실 지도 모릅니다. 설문지를 받게 되시면 작성하신 후 우편으로 반환해 주십시오. 귀하의 답변은 비밀이 유지됩니다. 저희가 더 나은 건강보험 플랜을 만들 수 있도록 소중한 답변을 부탁드립니다.



## 저희가 도울 수 있게 도와 주십시오

### 건강 평가를 받으셨습니까?

UnitedHealthcare Community Plan에서는 귀하의 건강 증진을 위한 특별 혜택과 프로그램을 제공합니다. 건강 평가를 통해 저희는 어떤 서비스가 귀하께 도움이 될 수 있는지 알게 됩니다. 몇 가지 질문에 대답하시는 것만으로 귀하께 적합한 프로그램을 알려드릴 수 있습니다.

신규 회원들께서는 플랜 가입 후 60일 이내로 건강 평가를 받으실 것을 부탁드립니다. 플랜 가입 기간이 더 오래되신 경우, 지금이라도 늦지 않았습니니다.

건강 평가를 받는 것은 간단합니다. 몇 분만 할애해 주시면 됩니다. 안전한 회원 웹사이트인 [myuhc.com/](http://myuhc.com/)

**CommunityPlan**을 방문하시거나,

무료 전화인 **1-888-980-8728**

**(TTY 711)**번으로 전화하셔서

전화상으로 건강 평가를

받으실 수 있습니다.





# 에 호오울루 카코우

함께 성장합니다.

알로하, 안녕하세요! 새로 회원으로 가입하신 모든 분들을 환영하며 기존의 건강 플랜 회원분들에게도 감사를 드리고 싶습니다. 저희는 진정코 하와이를 위해 하와이에 있습니다. 이는 우리 회원 여러분들께 서비스를 제공하고 지원한다는 저희의 약속을 보여드리는 것입니다. 또한 저희가 호놀룰루, 힐로와 마우이(2016) 사무소와 콜센터, 그리고 콜센터와 임상팀을 통해 이곳 하와이에서 여러분을 위한 서비스를 제공하고 있다는 것이 중요합니다. 저희는 하와이에서 가장 좋은 건강 플랜이 되고, 우리가 하는 모든 일에 있어 kina'ole를 실천하기 위해 최선을 다해 노력하고 있습니다. 하와이 UnitedHealthcare Community Plan의 회원이 되어 주셔서 감사합니다.



Dave Heywood  
건강 플랜 CEO

## 회원 오리엔테이션

신규 회원: 저희 회원 오리엔테이션 초청장이 왔는지 우편함을 잘 찾아봐 주십시오. 여러분을 환영하는 전화와 함께 오리엔테이션 세미나에 참석하시도록 초청합니다. 회원 오리엔테이션에 오셔서 여러분께서 사용할 수 있는 혜택과 함께 어떻게 여러분의 건강 플랜을 최대한 활용할 수 있는지 알아 보십시오. 궁금한 점에 대한 즉시원한 해답도 얻으실 수 있습니다. 회원 오리엔테이션에서 만나 뵙겠습니다.

## 의약품 혜택 바로 알기

처방약 혜택에 대해 더 자세한 정보를 얻을 수 있는 곳을 알고 계십니까? 다음에 대한 상세한 정보를 보려면 저희 웹사이트를 방문해 주십시오.



### 1. 처방전에 나와 있는 약.

이것은 보험이 적용되는 약품의 목록입니다. 가능한 한 일반명 의약품을 사용하실 것을 권장합니다.

2. 처방약을 조제받는 방법. 전국적으로 수천 곳의 네트워크 가입 약국이 있습니다. 귀하의 플랜을 받는 가까운 약국을 찾으실 수 있습니다. 특정 약품은 우편으로도 받으실 수 있습니다.

3. 적용될 수 있는 규칙. 어떤 약은 특정 사례에서만 보험이 적용될 수 있습니다. 예를 들어, 다른 약을 먼저 사용해 보실 필요가 있을지 모릅니다. (이것을 단계 요법이라고 합니다.) 또는 약을 사용하기 전에 UnitedHealthcare의 승인을 받아야 할 수 있습니다. (이것을 사전 승인이라고 합니다.) 받으실 수 있는 특정 약품의 양에 한도가 있을 수 있습니다.



**찾아 보세요.** 처방약 혜택에 대한 자세한 정보는 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)을 방문하시든지, 회원 서비스 무료전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)**번으로 전화해 주십시오.

## 개인정보 보호

귀하의 개인정보 보호 문제는 저희에게 심각한 문제입니다. 저희는 귀 가족의 보호대상 건강 정보(PHI)를 매우 주의깊게 다루고 있습니다. 저희는 또한 귀하의 재정 정보(FI)를 지켜 드립니다. 저희는 PHI와 FI를 저희 사업 운영에 사용합니다. 이 정보들은 저희가 여러분들께 상품, 서비스 및 정보를 제공하는 데 도움이 됩니다.

저희는 저희 사업 전반에 걸쳐 구두, 서면, 전자상의 PHI와 FI를 보호합니다. 어떻게 PHI와 FI를 안전하게 유지할 수 있는지에 대해 말해주는 규칙이 있습니다. 저희는 PHI나 FI가 분실되거나 파기되는 것을 원하지 않습니다. 아무도 오용하지 않도록 확실히 하길 원합니다. 저희는 저희가 PHI와 FI를 신중하게 사용하도록 보장하기 위해 확인합니다.

- 저희에게는 다음과 같은 사항을 설명하는 정책이 있습니다.
- 어떻게 저희가 PHI 및 FI를 사용할 수 있는가
  - 귀하는 가족의 PHI와 FI에 대해 어떤 권리를 갖는가
  - 언제 저희가 타인과 PHI 및 FI를 공유할 수 있는가



**공개 사항입니다.** 회원 핸드북에서 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)에서 온라인상으로 저희 개인정보 보호 정책을 읽어 보실 수 있습니다. 또한 회원 서비스 무료전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)**번으로 전화하여 사본을 우편으로 발송받으실 수 있습니다. 정책에 변경사항이 있는 경우 통지서를 우편으로 보내 드립니다.

# 숫자로 알아보기

## 당뇨에 걸릴 가능성은 어떻게 됩니까?

당뇨가 점점 더 흔해지고 있습니다. 1980년 이후로 성인 당뇨 환자의 숫자는 4배로 증가했습니다. 이러한 추세가 계속된다면 2050년까지 성인 3명당 1명 꼴로 당뇨에 걸리게 될 것입니다. 미국 질병통제예방센터 및 하와이 의학 및 공공 보건 저널에서 발표한 다음과 같은 사실들에 유의하여 주십시오.

- 매년 170만 명이 당뇨 진단을 받고 있습니다.
- 현재 미국인 10명 중 한 명에 달하는 숫자가 당뇨환자이며, 이는 2천9백만명 이상에 이르는 숫자입니다.
- 8백만 명 이상의 사람이 본인이 당뇨환자인 줄을 모르고 있습니다.
- 성인 3명 중 1명 이상 - 또는 8천6백만명의 사람-이 당뇨병전증입니다.
- 당뇨는 하와이에서 5번째로 많은 사망 사유입니다.
- 당뇨는 하와이 성인 인구의 8.3퍼센트에 영향을 미칩니다 (2010년 통계 기준)
- 하와이의 5대 민족 그룹 가운데, 하와이 원주민과 필리핀인은 가장 불균형적으로 당뇨의 영향을 받으며, 그 다음 일본인, 중국인 및 백인 민족 집단 순입니다.

당뇨가 있는 다수의 사람들은 증상이나 위험 요인이 없습니다. 치료를 받지 않고 둔 당뇨는 심각한 문제를 야기할 수 있습니다. 심장 질환이나 시력 상실로 이어질 수 있습니다. 그래서 모든 사람들에게 검사가 중요한 것입니다. 다음 번 진료실 방문 시 당뇨 검사를 받아야 하는지 의사에게 물어 보십시오. 당뇨 예방법에 대해 물어 보십시오.



**저희가 도와드릴 수 있습니다.** 저희 질병 관리 프로그램은 당뇨 환자를 도와드립니다. 건강 상태를 더욱 잘 관리할 수 있는 방법에 대한 정보를 보내드리고 의뢰서비스 제공자와 함께 협력하기 위한 도구를 제공합니다. 간호사로부터 전화상으로 도움을 받으실 수도 있습니다. 회원 서비스 무료전화인 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번으로 전화하여 더욱 자세한 안내를 받으십시오.

## 뇌졸중인가요?

뇌졸중은 뇌 속의 혈관이 터지거나 막혔을 때 일어납니다. 뇌의 어느 부분이 영향을 받았고 치료가 시작되기 전 얼마나 되었는지에 따라 뇌졸중 생존자는 약한 장애에서부터 심한 장애까지 겪을 수 있습니다.

### 증상

뇌졸중의 증상을 아는 것은 의학적 도움을 빨리 받을 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

- 얼굴, 팔 또는 다리의 마비 또는 약화
- 걷기 또는 균형잡기가 어려움
- 혼돈, 말하거나 이해가 어려움
- 졸림
- 한쪽 눈 또는 양쪽 눈에 시력 변화
- 메스꺼움 또는 구토

### 징후

누군가에게 뇌졸중 증상이 있는지 판단할 수 있도록 도와 주는 세 가지 간단한 작업이 있습니다. 뇌졸중이 있는 사람들은 다음 동작을 할 수 없습니다.

- 미소짓기
- 간단한 문장을 조리있게 말하기
- 두 팔 올리기



**빨리 행동하십시오.** 뇌졸중 가능성이 보이는 첫번째 징후를 보자마자 **911**로 전화하십시오. 빠른 치료가 중요합니다.



# 올바른 지식

## 적시에 올바른 케어를 받을 수 있는 곳

### 첫번째 옵션: 귀하의 담당 주치의(PCP)

대부분의 질환과 부상의 경우 귀하의 주치의(PCP) 진료소가 케어가 필요할 때 가장 먼저 전화하는 곳이어야 합니다. 같은 날 오후 시간에 예약을 잡을 수 있을 지도 모릅니다. 셀프 케어에 대한 조언을 받을 수도 있습니다. 담당 의사가 약국으로 처방전을 전화로 알려줄 수도 있습니다. 야간이나 주말에도 전화하실 수 있습니다.

**예:** 목, 귀, 호흡기 또는 눈 감염, 감기 및 독감, 피부 문제, 가벼운 천식 증상, 위 바이러스.

### 다음 옵션: 긴급 진료

담당 주치의를 만날 수 없다면 긴급 치료 센터로 가실 수 있습니다. 긴급 치료 센터는 바로 걸어 들어오는 환자들을 받습니다. 다양한 종류의 질병과 부상을 치료합니다. 일부 진단 검사를 시행할 수 있습니다. 많은 긴급 치료 센터가 야간과 주말에도 문을 엽니다.

**예:** 주치의와 같은 예와 이에 더해 빠거나 심각하지 않은 골절, 꿰매야 하는 자상, 신속한 치료를 요하는 중증도의 천식 또는 당뇨 증상.



### 진정한 응급환자의 경우: 911로 전화하거나 병원 응급실로 가십시오

응급실은 중대한 의료적 응급상황에만 이용해 주십시오. 즉시 치료하지 않으면 사망이나 장애를 일으킬 수 있는 질환이나 부상이라고 판단되는 경우에는 응급실로 가십시오.

**예:** 뇌졸중이나 심장마비의 징후, 통제할 수 없는 출혈, 심각한 임신 합병증, 중대한 천식 또는 당뇨 증상.



**안녕하세요 간호사님!** UnitedHealthcare는 하루 24시간/주7일 통화가능한 NurseLine을 갖추고 있습니다. 밤낮 언제든지 간호사와 통화할 수 있습니다. 간호사는 치료를 받기에 가장 좋은 곳을 결정하는 것을 도와드릴 수 있습니다. 하루 24시간/주7일 언제든지 무료 전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)**번으로 전화해 주십시오.



## 아기를 위한 최선의 예방접종

신생아나 유아가 있다는 것은 여러분의 삶이 많이 바쁘다는 것을 의미합니다. UnitedHealthcare Community Plan이 도와드립니다! 아프지 않아도 아이들을 주치의(PCP)에게 데리고 가는 것이 중요합니다. 성장하면서 여러 건강 문제를 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 예방접종(주사)와 같은 중요한 일들이 여기에 포함됩니다.

자녀의 주치의에게 전화해 자녀가 이제까지 어떤 예방접종을 받았는지 알아보십시오. 자녀가 몇몇 접종을 놓쳤다면 주치의와 진료 예약을 잡으십시오. 자녀가 2세가 되기 전에 모든 예방접종을 마치는 것이 중요합니다. 진료실 방문 시 자녀가 좋아하는 장난감, 담요 또는 인형을 가져가는 것이 좋을 수도 있습니다.

다음 예방접종은 아이가 2살이 되기 전에 맞을 것을 권장합니다:\*

- 3 차례의 HepB (B형 간염) 접종
- 4 차례의 DTaP (디프테리아, 파상풍 및 백일해) 접종
- 3 차례의 Hib (b형 헤모필루스 인플루엔자) 접종
- 3 차례의 IPV (소아마비) 접종
- 1 차례의 MMR (홍역, 볼거리 및 풍진) 접종
- 1 차례의 Varicella (수두) 접종



**주치의에게 물어보세요.** 자녀를 위한 최상의 예방접종 일정에 대해 주치의(PCP)와 상담하세요. 자녀의 예방접종 기록 사본을 보관하셔서 주치의가 바뀌는 경우 새로운 의사에게 보여 주세요.

\* 미국소아학회 예방접종 일정



## 결과를 얻으세요

UnitedHealthcare Community Plan에는 품질 개선 프로그램이 있습니다. 회원들에게 더 나은 케어와 서비스를 제공하기 위한 프로그램입니다. 매년 저희는 회원들에게 헬스케어 서비스를 얼마나 잘 제공하고 있는가에 대해 보고합니다.

지난 해의 목표 중 하나는 HbA1c 검사를 한 당뇨 회원 숫자의 증가였습니다. 저희는 더 많은 숫자의 당뇨 회원이 이 검사를 한 것을 알게 되었습니다.

다가오는 새해에 저희는 다음과 같은 숫자를 증가하기 위해 노력하려고 합니다.

- 치과 검사를 한 회원 수
  - 임신 중인 회원의 산전 검진 방문 횟수
  - 출산 후 3-8주가 경과한 엄마들을 위한 산후 검진 방문 횟수
  - 올바른 약을 복용하고 있는 천식 환자 수
- 저희는 또한 매년 회원 대상 설문 조사를 하고 있습니다. 회원들의 필요를 저희가 얼마나 잘 만족시켜드리고 있는지 알기 위해서입니다. 2015년 설문조사 결과에 따르면 다음 분야에서 전반적인 개선을 보였습니다.
- 회원들이 담당 의사를 어떻게 평가하는지
  - 회원들의 담당 의사가 얼마나 회원들과 잘 얘기하는지
  - 다른 의사로부터 받은 진료에 대해 회원들의 담당 의사가 얼마나 잘 숙지하고 있는지
- 올해 저희는 고객 서비스에 대한 회원들의 만족도를 개선하기 위해 노력할 것입니다. 회원들의 전화를 처음 받을 때 잘 처리할 수 있도록 직원들에 대한 교육에 더욱 힘쓸 것입니다. 또한 의료서비스 제공자 디렉터리 검색 도구를 개선할 계획을 갖고 있습니다.

**정보 안내.** 저희 품질 개선 프로그램에 대해 더 자세히 알고 싶으세요? 무료 전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)**번으로 전화하십시오.



## 행동 건강

### 온전한 정신, 육체, 영혼, 감정

저자 Optum 행동 건강 디렉터 Robbyn Takeuchi

우리는 사람들이 아프면 “빠른 회복”을 빌어줍니다. 마치 건강과 웰빙이 종착지라도 되는 것처럼 말입니다. 행동 건강에 있어 회복은 각 사람에게 고유한 여행과도 같습니다. 정신, 육체, 영혼, 감정의 온전함을 이루는 것입니다. 우리는 진정한 웰빙은 전신이 양분을 공급받고 건강할 때에만 가능하다고 믿습니다.

약물중독 및 정신보건청(SAMHSA)은 회복 중인 삶을 지원하는 네가지 주요 영역을 다음과 같이 보고 있습니다.

- **건강:** 질환이나 증상을 극복하거나 관리하기
  - **집:** 안정적이고 안전한 주거 공간 갖기
  - **목적:** 의미있는 일상의 활동 찾기
  - **커뮤니티:** 지지, 우정, 사랑 및 희망을 주는 관계 만들기.
- 약물 중독이나 정신 질환 문제를 앓고 있는 사람이 이러한 네 가지 영역에서 개선되기 위해서는 회복에 대한 다음 사항을 믿습니다.
- 회복은 희망에서 나옵니다
  - 회복은 관계와 사회적 네트워크를 통한 지원을 받습니다
  - 회복에는 여러 가지 경로가 있을 수 있습니다
  - 회복은 문화에 근거하고 문화의 영향을 받습니다
  - 회복은 동료와 조력자의 지원을 받습니다
  - 회복은 존중에 근거합니다

저희 행동 건강 부서는 도움이 될 수 있는 다양한 서비스를 제공합니다. 현장에 근거한 진료 코디네이션과 행동 건강 치료에 대한 접근, 그리고 의료서비스 제공자 및 커뮤니티 교육을 제공합니다.

저희 부서의 목적은 회복될 때까지 회원들을 지원하는 것입니다. 회원들이 목적과 강점을 파악하는 것을 도와 드립니다. 문제를 해결하고 옵션을 찾을 수 있도록 도와 드립니다. 각 개인의 여행을 존중합니다. 희망을 드립니다. 의료 및 행동 건강 문제 증상을 갖고 사는 것은 어려울 수 있습니다. 의료 및 사회복지 서비스를 구하는 것은 스트레스를 많이 받을 수 있습니다. 저희는 각 사람의 잠재력과 삶의 변화를 위해 회복이 갖는 능력을 믿습니다.



# 커뮤니티 행사



UnitedHealthcare는 코나에서 젊은이들이 활동적인 라이프스타일을 영위하도록 영감을 주고 동기부여를 하기 위해 열린 제2회 IRONKIDS Keiki Dip-n-Dash 행사를 지원했습니다. 건강 플랜은 100명에게 무료 입장권을 제공했으며, 어린이와 가족을 섬기기 위한 지역 비영리 단체인 Kama'aina Kids에게 \$3000를 기부했습니다.



직원들은 YMCA의 'Stuff Da Bus' 프로젝트에서 하와이의 keiki를 위해 너무도 필요한 학용품으로 스쿨 버스를 채우기 위한 노력으로 \$1500 이상 상당의 학용품을 기부했습니다.



UnitedHealthcare Community Plan은 커뮤니티의 월간 Keiki Birthday Pa'ina's out 행사를 후원합니다. 사진은 Waimanalo의 St. George 교구에서 이제 막 파티를 시작하려는 저희 직원들입니다.



우리는 호놀룰루 시와 카운티 및 Kama'aina 키즈 서머 프로그램과 협력하여 keiki에게 간단한 영양과 과학, 커뮤니케이션, 팀 구축에 대해 5주간에 걸친 프로그램을 가르쳤습니다. 팀은 500명 이상의 어린이들과 함께 리마콩을 받아서 키고, 재배하고 키웠습니다.



마우이, 오아후, 카우아이 그리고 빅 아일랜드 섬에서 온 직원들은 모든 섬에서 열릴 알츠하이머 협회 메모리 걷기 대회를 위해 함께 걷고 기금 모금 활동을 했습니다. 여기 나온 사진은 연구 지원을 위해 3마일을 걷고 수많은 kupunas 에게 영향을 미치는 치명적인 질병을 위한 기금을 모을 준비를 한 모습입니다.



이것은 Aloun Farms의 제15회 연례 호박 축제에서 열린 UnitedHealthcare의 날입니다! 직원들은 주말 내내 수천명의 방문객들과 함께 어울려 재미있는 게임과 활동, 그리고, 호박을 즐겼습니다!



UnitedHealthcare는 올가을 수많은 커뮤니티 사은 행사를 개최했습니다. 그 중 하나는 "무료 마할로 무비 데이"입니다. 건강 플랜은 인기있는 가족 영화의 비공개 시사회에 참석할 수 있도록 영화 관람객을 위한 무료 입장을 후원했습니다. 처음 등록한 관람객들에게는 무료 팝콘과 음료수 코스를 제공하기도 했습니다.



UnitedHealthcare Community Plan은 Makeke 파머스 마켓에서 열린 제2회 연례 Wai'anāe Eat Local Challenge의 자랑스러운 후원 업체 중 하나였습니다. 플랜은 이번 대회의 대상 상품으로 GoPro 실버 4 번들을 기증했습니다!

# 아기가 뱃속에 있나요?

## 바로 산전 검진을 시작하십시오.

임신 중 산부인과 의사나 간호조산원을 자주 만나는 것은 좋은 것입니다. 임신 사실을 알게 되자마자 여성 건강 의료진과 만나십시오. 임신이 진행됨에 따라 진료 방문 시 예상하여야 할 일은 다음과 같습니다.

### 임신 초기 (1-3 개월)

첫 번째 산부인과 혹은 간호조산원과의 진료 약속 후, 매달 진료 예약을 잡게 됩니다. 다음 사항을 예상하십시오.

- 종합적인 건강 검진을 받습니다.
- 병력을 논의합니다.
- 아기의 출산예정일을 계산합니다.
- 올바른 식사와 운동 그리고 복용해야 하는 비타민에 대해 알아 봅니다.

### 임신 중기 (4-6 개월)

다음에 위해 한 달에 한 번 또는 필요에 따라 귀하의 산부인과 의사 또는 간호조산원을 방문하십시오.

- 혈압과 체중을 확인합니다.
- 혈당 및 철분 수준을 측정하기 위한 정기 혈액 및 소변 검사를 받습니다.
- 태아의 심장 박동을 듣습니다.
- 태아의 성장을 보기 위한 초음파 검사를 받습니다.

### 임신 말기 (7-9 개월)

36주까지 2-3주에 한 번씩, 그 후로는 출산 때까지 매주 한 번씩 산부인과 의사나 간호조산원을 방문합니다.

- 태아의 심장 박동과 움직임을 모니터링합니다.
- 아기의 위치를 확인하기 위해 골반 검사를 받을 수 있습니다.
- 진통이 시작될 때 어떻게 해야 하는지를 배웁니다.
- 모유를 먹일지 우유를 먹일지를 결정합니다.

- 아기가 태어난 후에는 가족 계획 옵션에 대해 알아 봅니다.
- 신생아를 위한 주치의(PCP)를 선택합니다.



### 임신 중 언제든지

다음 상황에서는 담당 산부인과 의사나 간호조산원에게 바로 전화하십시오.

- 출혈이 있거나 질에서 액체가 새어나올 때
- 얼굴, 손이나 손가락에 심한 부종이 있을 때
- 아주 심한 두통이 사라지지 않을 때
- 아랫배가 불편하거나 통증이 있거나 경련이 있을 때
- 열이 있거나 한기가 느껴질 때
- 지속적으로 토하거나 메스꺼울 때
- 소변을 보는 중에 통증이 느껴질 때



**기억하세요!** 아기가 태어난 후 3주 후, 또는 늦어도 8주차까지는 검진을 받아야 합니다. 산부인과 의사를 찾는 데 도움이 필요하면 회원 서비스 무료 전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)**번으로 전화하십시오.

## 하파이 말라마

첫째 아이를 기다리든지 아니면 세째 아이를 기다리든지, Hāpai Mālama 가 도와드릴 수 있습니다. 임신 전후와 임신 기간 중 건강을 유지할 수 있도록 개인적인 지원을 받으십시오. Hāpai Mālama 직원들이 다음 사항을 도와드릴 수 있습니다.

- 의사나 간호조산원 선택
- 의사 방문 및 검사 일정 잡기
- 의사 진료소까지의 차편 마련
- 저소득층 임산부 및 산모와 신생아 및 영유아를 위한 Women, Infants, and Children (WIC) 프로그램과 같은 커뮤니티 자원과 연결
- 아기가 태어난 후 산후 진료 받기
- 소아과 의사 선택 (자녀의 의사)
- 가족 계획에 대한 안내



**출산을 기다리시나요?** 행복하고 건강한 임신 기간을 위해, 오늘 가입하세요. 무료 전화 **1-888-980-8728 (TTY 711)**번으로 월요일부터 금요일까지 오전 7시45분부터 오후 4시 30분까지 이용하실 수 있습니다. Hāpai Mālama 는 이미 회원님의 혜택 중 일부이기에 추가 비용이 들지 않습니다.





# 여러분의 언어로 도와드립니다



This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728. (TTY 711).**

Daytoy a dokumento ket aglaon ti napateg nga inpormasyon manipud ti UnitedHealthcare Community Plan. Daytoy a dokumento ket addaan kopya ti Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) ken Korean, ket mabalinmo ti dumawat ti kopya daytoy. No masapul mo daytoy ti sabali pay a pagsasao, mabalin mo a dawaten nga ibasa da kenka ti uray anya a pagsasao. Awan ti mabayadan. Maipaay mi pay ti **dadakkel a printa** ti braille, sign language ken audio. Umawag ka kadakami toll-free iti numero a **1-888-980-8728. (TTY 711)**

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728. (TTY 711).**

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文（繁體）版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本，您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。（聽障專線 [TTY] 711）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공해드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화주십시오. (TTY 711).



## 정보 코너

**Member Services (회원 서비스)** 모든 언어로 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 전화번호(무료).

**1-888-980-8728 (TTY 711)**

**NurseLine (간호사 상담전화)** 간호사로부터 주 7일, 하루 24시간 건강 관련 조언을 듣는 전화번호(무료).

**1-888-980-8728 (TTY 711)**

**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).

**1-800-799-7233**

**(TTY 1-800-787-3224)**

**Smoking Quitline (금연 라인)** 금연을 위한 무료 도움을 받으십시오(무료).

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**