



UHG의 C. Farrell

2020년 겨울호



## 알고 계셨나요?

질병 통제 예방 센터에 따르면 2016년 말 현재 미국에서 100만명 이상의 사람들이 HIV에 감염된 것으로 알려져 있습니다. 이들 중 약 14%는 자신이 감염된 사실도 몰랐습니다.



iStock.com: MadVector

## 건강한 출발.

### 2020년 연례 건강 검진 일정을 잡으십시오.

검진은 어린이만을 위한 것이 아닙니다. 주치의(PCP) 검진을 예약해서 올해 좋은 출발을 하십시오.

가족 구성원 모두 매년 1회 건강 검진을 위해 주치의(PCP)를 방문해야 합니다. 필요한 모든 검사를 받거나 주사를 맞을 수 있습니다. 주치의는 증상이 없는 문제를 발견하는 경우가 많습니다.



iStock.com: Scarr1984



**새 PCP가 필요합니까?** 귀하께 적합한 주치의를 찾으려 도와드릴 수 있습니다.

**myuhc.com/CommunityPlan**을 방문하거나 회원 서비스 수신자 부담 전화 **1-888-980-8728**, TTY 711로 문의하십시오.

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



## COPD 대처.

만성 폐쇄성 폐 질환(COPD)은 폐 문제를 포괄한 것입니다. 여기에는 폐기종과 만성 기관지염이 포함됩니다. COPD는 호흡을 곤란하게 만듭니다. 이것은 미국에서 주요 사망 원인 중 세 번째로 꼽힙니다.

생활 방식을 변경하면 COPD의 대처에 도움이 될 수 있습니다. 다음 수칙을 지키면 더 많은 시간을 건강하게 지낼 수 있습니다.

- 1. 금연하십시오.** 다른 사람이 집에서 담배를 피우지 못하도록 하십시오.
- 2. 먼지와 연기를 피하십시오.** 대기 오염이 심한 날에는 실내에 계십시오.
- 3. 매년 독감 예방 주사를 맞으십시오.** 폐렴 예방 주사를 맞아야 하는지 의사에게 문의하십시오.
- 4. 세균을 멀리하십시오.** 손을 자주 씻으십시오.
- 5. 건강한 체중을 유지하십시오.** 균형 잡힌 식사를 하고 활동적인 생활을 유지하십시오.

## 서비스 조정.

저희 서비스 코디네이터는 귀하의 질병 또는 건강 상태를 관리하는 치료를 받도록 도와드릴 수 있습니다. 이들은 경험이 풍부한 간호사와 사회 복지사입니다. 귀하의 의료 문제를 이해하는 사람들입니다. 귀하 및 귀하의 의료 서비스 제공자와 협력하여 필요한 치료를 받도록 도와드립니다.

저희 서비스 코디네이터는 다음과 같은 방법으로 도와드립니다.

- 주치의(PCP), 전문의 또는 긴급 치료 시설을 찾습니다.
- 예약을 합니다.
- 필요한 경우, 의료 용품 및 가정 건강 관리를 준비합니다.
- 자신을 관리하는 방법에 대해 배웁니다.
- 커뮤니티 리소스 및 지원을 찾습니다.
- 금연에 관한 정보와 자료를 제공합니다.
- 귀하께서 이해하실 수 있는 언어로 번역된 정보를 제공합니다.



**저희가 도와드립니다.** 서비스 조정에 대한 자세한 내용을 알아보려면, 회원 서비스 수신자 부담 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 문의하십시오.



UHG의 C. Farrell

## 재량권 남용.



노인 학대는 노인을 괴롭히는 행동입니다. 장애인도 동일한 종류의 학대를 당할 수 있습니다. 학대는 신체적, 정서적 또는 성적일 수 있습니다. 또한, 방임이나 유기와 관련될 수도 있습니다. 일부 가해자는 피해자의 물건을 훔칩니다. 이러한 사고는 가정이나 치료 시설에서 발생할 수 있습니다. 가해자는 친인척이거나 피해자를 간호하도록 고용된 사람일 수 있습니다.

노인이나 장애인을 간호하는 경우, 학대의 징후에 주의하십시오. 이러한 징후에는 다음이 포함됩니다.

- 타박상이나 다른 부상.
- 감정 상태의 변화.
- 재정 상황의 갑작스러운 변화.
- 욕창, 체중 감소 또는 위생 불량.



**도움을 받으십시오.** 귀하 또는 사랑하는 사람이 학대를 당한다면 신고하십시오. 도움을 받을 수 있습니다. Eldercare Locator 전화 **1-800-677-1116**, TTY **711**로 문의하십시오. 또는, [ncea.acl.gov](http://ncea.acl.gov)에서 노인 학대에 대해 자세히 알아보십시오.

## 안심하십시오.

### 감기와 독감 증상의 치료.

독감과 감기가 유행하는 계절입니다. 이 질환은 추워지는 계절에 갑자기 발생하는 경우가 많습니다.

독감은 기침, 인후통 및 코막힘을 유발할 수 있습니다. 또한, 고열에 통증 및 피로감이 동반될 수도 있습니다. 사람에 따라 두통이나 배탈을 경험하기도 합니다.

독감의 치료법은 없습니다. 그러나 독감에서 회복될 때까지 자기 관리를 하면 건강이 조금 개선될 수 있습니다. 좀 더 편안한 회복을 위해 다음 팁을 따르십시오.

- 해열제/진통제를 복용하십시오.
- 충분한 휴식을 취하십시오.
- 다량의 물을 섭취하십시오.
- 다른 사람들에게 전염되지 않도록 직장이나 학교에 나가지 말고 집에서 지내십시오.



### 자신의 서비스 제공자에 대해 알고

**계십시오.** 아프기 전에 주치의(PCP)에게 검진을 받으십시오. 새 PCP를 찾아야 합니까?

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)을 방문하거나 회원 서비스 수신자 부담 전화 **1-888-980-8728**, TTY **711**로 문의하십시오.







## 리소스 코너.

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

**웹 사이트:** 어느 곳에 있든지 서비스 공급자를 찾거나, 회원 핸드북을 읽거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**NurseLine:** 24시간 연중 무휴로 간호사의 건강 상담을 받으십시오(수신자 부담 전화).  
**1-888-980-8728, TTY 711**

**QuitLine:** 금연하기 위한 무료 서비스를 받으십시오(수신자 부담 전화).  
**1-800-227-2345, TTY 711**  
**quitnow.net**

**전국 가정폭력긴급전화(National Domestic Violence Hotline):**  
24시간 연중 무휴로 지원, 리소스 및 조언을 받으십시오(수신자 부담 전화).  
**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
**thehotline.org**

**온라인 정보를 받고 싶습니까?**  
회원 서비스에 전화해서 이메일 주소를 알려주십시오(수신자 부담 전화).  
**1-888-980-8728, TTY 711**

iStock.com: JohnnyGreig

# 전립선 문제.

## 남성에게 중요한 검사.

전립선 문제는 50세 이상의 남성에게 흔하게 발생합니다. 대부분의 경우 전립선 문제는 암으로 인해 발생하지 않습니다. 그러나, 전립선 암은 남성에게 두 번째로 흔하게 발생하는 암입니다.

일반적으로 전립선 암은 조기 진단시 완치 가능합니다. 따라서, 50세 이상의 남성이라면 전립선 검사를 받고 PSA 검사에 대해 의사와 상의해야 합니다. 흑인 남성과 부친, 형제 또는 아들이 전립선 암에 걸린 남성은 40세부터 검사를 받아야 합니다. 전립선 암 검사가 귀하께 적합한지 여부를 의사에게 문의하십시오.

✓ **검사를 받으세요.** 전립선 암의 가족력이 있는 경우, 검사 계획에 대해 의사와 상의하십시오. 의사를 찾고 계십니까? 저희가 도와드릴 수 있습니다. 회원 서비스 수신자 부담 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 문의하십시오. 또는, 회원 웹 사이트 **myuhc.com/CommunityPlan**을 방문하십시오.



iStock.com: Yagi-Studio

# 온라인 방문 확인

2019년 11월

Medicaid 회원 귀하,

조만간 하와이주는 새로운 연방 요구 사항을 충족하기 위해 **온라인 방문 확인(Electronic Visit Verification, EVV)**이라는 새로운 도구를 사용할 것입니다. 특정 가정 건강, 개인 지원 또는 간호 서비스를 받고 있는 경우, EVV는 간병인이 언제 이러한 서비스를 시작하고 종료하는지 확인할 수 있습니다. 이를 통해 Medicaid는 귀하가 받는 서비스에 대한 비용을 간병인에게 비용을 지불하게 됩니다.

EVV는 귀하와 간병인에게 무료로 제공됩니다.

EVV는 전문 간호, 물리 치료, 직업 치료, 언어 치료, 호흡기 치료, 사회 복지, 개인 지원 수준 I(Personal Assistance Level I, PA1), 개인 지원 수준 II(Personal Assistance Level II, PA2), 도우미 간호, 위탁 간호, 간호 - 개인 의무, 간호 - 위탁 간호 및 간호 - 도우미 간호에 적용됩니다.

업체 대행사에서 제공되거나 자체 관리 프로그램에서 고객이 고용한 대부분의 간병인은 스마트 폰에서 EVV 앱을 사용하게 됩니다.

- 간병인은 서비스를 시작할 때 EVV 앱을 사용하여 체크인합니다.
- 간병인은 서비스를 완료한 후에 EVV 앱을 사용하여 체크아웃합니다.
- EVV 앱은 실내 및 실외에서 사용됩니다.

EVV에 사용할 스마트 폰이 없는 경우, 간병인 서비스의 시작 및 종지를 기록하는 다른 방법에 대한 자세한 정보가 제공될 것입니다.

자세한 내용은 [www.medquest.hawaii.gov/EVV](http://www.medquest.hawaii.gov/EVV)를 방문해서 자주 묻는 질문(FAQ)을 읽어 보십시오.

EVV에 대한 궁금한 사항이 있는 경우에는 [EVV-MQD@dhs.hawaii.gov](mailto:EVV-MQD@dhs.hawaii.gov)로 이메일을 보내거나 서비스 코디네이터와 상담할 수 있습니다.

UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

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

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728, TTY 711.**

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

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

**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

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

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

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

|  |
|--|
| (English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).  |
| (Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> ).  |
| (Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori <b>1-888-980-8728</b> omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: <b>711</b> ).   |
| (French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: <b>711</b> ).                      |
| (German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ). |
| (Hawaiian) Makemake `oe i kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona <b>1-888-980-8728</b> `oe ia la kua a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: <b>711</b> ).            |
| (Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).                                |
| (Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？ 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 <b>1-888-980-8728</b> に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: <b>711</b> ).  |
| (Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).   |
| (Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).   |
| (Marshalllese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok <b>1-888-980-8728</b> im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: <b>711</b> ).                                   |
| (Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).                  |
| (Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos que idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).  |
| (Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: <b>711</b> ).                               |
| (Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).                            |
| (Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không ? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).                              |
| (Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).  |