



2020년 여름호



## 인구 조사에 참여하세요!

미국이 인구 조사 실시하고 있는 사실을 알고 계십니까? 인구 조사에 따라 연방 자금의 사용처가 결정되기 때문에 성실하게 응하셔야 합니다. 또한, 인구 조사는 귀하의 주가 의회에서 차지하는 대의원 수에도 영향을 미칩니다. 온라인, 전화 또는 우편을 통해 참여하실 수 있습니다. 오늘 [2020census.gov](http://2020census.gov)에서 자세한 내용을 알아보시고 응답하십시오.



## 사랑스러운 아기!

**Baby Blocks™가 Healthy First Steps®에 포함됩니다.**

UnitedHealthcare Community Plan의 이전 임신 보상 프로그램인 Baby Blocks™가 이제 Healthy First Steps®에 포함됩니다. 회원은 새로운 통합 프로그램을 통해 임신과 출산에 필요한 모든 정보를 한 곳에서 쉽게 얻을 수 있습니다.

자세한 내용은 새로운 웹 사이트 [UHHealthyFirstSteps.com](http://UHHealthyFirstSteps.com)을 방문하십시오. 제공되는 내용은 다음과 같습니다.

- 새롭게 개선된 교육 콘텐츠.
- 리소스.
- 보상.
- 사례 관리.



**첫 발을 떼십시오.** Healthy First Steps는 임신 출산을 위한 모든 내용이 있는 원스톱 리소스입니다. 임산부와 15개월 미만의 자녀를 둔 엄마는 모두 가입할 수 있습니다.

자세한 내용은 **1-800-599-5985, TTY 711**로 문의하십시오. 또는, [UHHealthyFirstSteps.com](http://UHHealthyFirstSteps.com) 을 방문하십시오.



# 미묘한 변화.

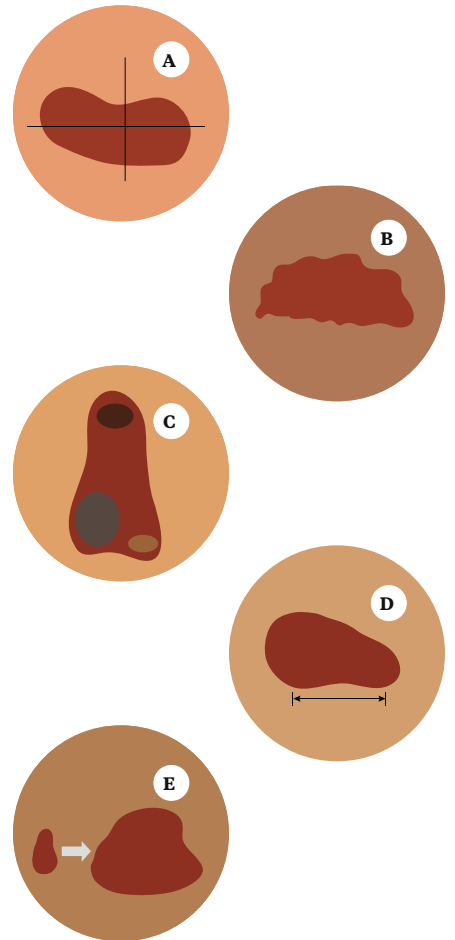
## 피부암을 발견하는 방법.

미국에서 가장 흔한 암이 피부암이라는 사실을 알고 계십니까? 피부색에 관계 없이 모든 사람이 걸릴 수 있습니다. 좋은 소식은 조기에 발견하는 경우에 거의 모든 피부암을 치료할 수 있다는 사실입니다.

어떤 것을 중심으로 관찰해야 하는지 알아야 합니다. 피부에서 점이 변형되거나 바뀌거나 피부에 새로운 반점이 생긴다면 ABCDE를 기억하십시오.

- A. Asymmetry(비대칭):** 절반이 다른 절반과 맞지 않습니다.
- B. Border(경계선):** 경계선이 고르지 않거나, 들쭉날쭉하거나, 확실하게 구분되지 않습니다.
- C. Color(색깔):** 서로 다른 부위에 갈색, 황갈색, 빨간색 또는 검정색과 같은 다양한 색깔이 나타납니다.
- D. Diameter(직경):** 가로로 ¼인치 이상 커집니다.
- E. Evolution(변화):** 크기, 모양, 색상, 높이 또는 기타 특성이 변합니다.

피부를 보호하고 피부암 발병 위험을 줄이는 간단한 방법은 외출시 자외선 차단제를 바르는 것입니다. 넓은 스펙트럼을 가지고, 방수 기능이 있고, SPF(sun protection factor)가 30 이상인 제품을 사용하십시오. 2시간마다 다시 바르십시오. 자외선 차단제는 태양의 암 유발 자외선(UV) 광선으로부터 피부를 보호합니다.



**전문가에게 문의하십시오.** 이러한 미묘한 피부 변화를 발견한 경우에는 검진을 받아야 합니다. 주치의(PCP)가 전문의에게 귀하의 진료를 의뢰할 수 있습니다. 귀하의 혜택에 대한 자세한 내용을 알아보려면, 수신자 부담 전화 **1-877-542-8997, TTY 711**를 통해 회원 서비스로 문의하십시오. 또는, 웹 사이트 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)을 방문하십시오.

# 건강한 가족 피크닉.

## 재미 있고 안전한 피크닉을 준비하는 방법.

야외 활동은 즐겁고 활기찬 시간을 가질 수 있는 좋은 방법입니다. 그러나, COVID-19가 미국 전역에 퍼지면서 야외 활동을 할 때 가족을 안전하고 건강하게 지킬 수 있도록 추가 조치를 취해야 합니다. 올 여름에 가족 피크닉을 계획하고 있다면 세균에 전염되지 않도록 소그룹을 유지하십시오. 몇 가지 유용한 정보는 다음과 같습니다.

### 완벽한 조합.

그릴에 굽거나, 샌드위치를 만들거나, 간식 또는 후식을 먹거나 상관없이 신선한 샐러드는 여름 음식에 완벽하게 어울립니다. 저희가 제공하는 여름 샐러드 레시피에는 오이와 체리 토마토가 들어가서 영양소가 풍부하고 향기가 좋습니다.  
**healthtalksiderecipe.myuhc.com**  
에서 전체 레시피를 찾아보십시오.

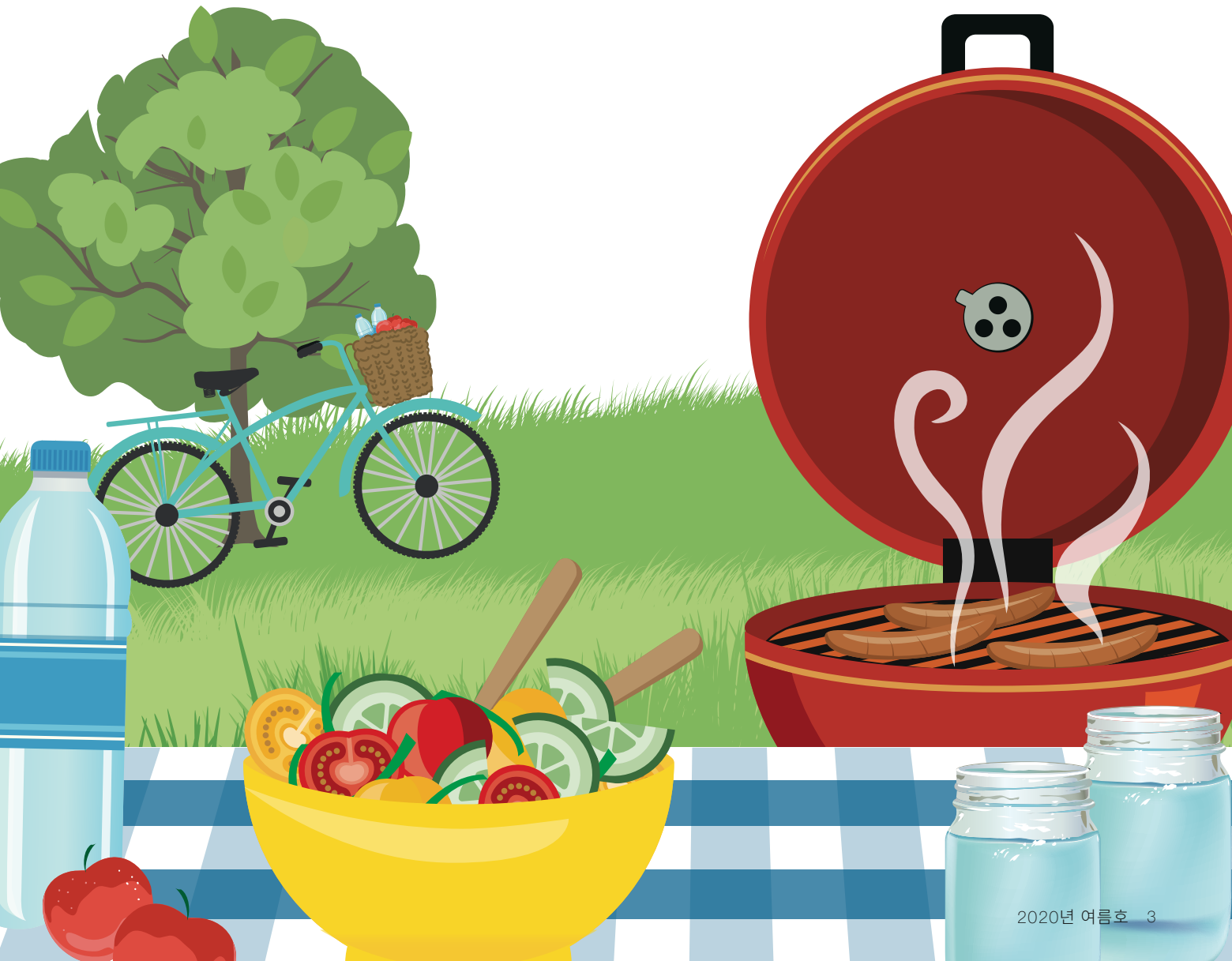
### 음료 섭취.

물이 몸에 필수적인 요소입니다. 수분을 잘 공급하면 신체 기능에 도움이 됩니다. 사람에 따라 차가운 물이나 탄산수에 레몬이나 딸기를 첨가하면 물을 더 많이 마실 수 있습니다. 수박이나 오이와 같이 수분 함량이 높은 신선한 과일과 채소를 섭취하는 것도 좋은 방법입니다. 식수 이외에 설탕, 알코올 또는 카페인이 함유된 음료는 제한하십시오. 이러한 음료는 물과 같은 방식으로 몸에 수분을 공급하지 않습니다.

### 활발한 활동.

가이드 라인에 따르면 6세 이상의 아동은 매일 1시간 이상 신체 활동을 해야 합니다. 피크닉 중에 아이들이 활동할 수 있도록 만드는 몇 가지 아이디어가 있습니다.

- 피크닉 장소까지 걸거나 자전거를 타십시오.
- 캐피볼이나 원반 던지기 놀이를 하십시오.
- 줄넘기를 하십시오.





## 리소스 코너.

**회원 서비스:** 의사를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 불만 사항을 알려줄 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).  
**1-877-542-8997, 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).  
**1-877-543-3409, TTY 711**

**Quit For Life®:** 금연하기 위한 무료 서비스를 받으십시오(수신자 부담 전화).  
**1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**  
**quitnow.net**

**Healthy First Steps®:** 임신 기간에 지원을 받으십시오. 산전 및 태아 관리를 시기 적절하게 받으십시오(무료).  
**1-800-599-5985, TTY 711**  
**UHCHealthyFirstSteps.com**

**Live and Work Well:** 기사, 자기 관리 도구, 간호 서비스 제공자, 기타 정신 건강 및 약물 남용 장애와 관련한 리소스를 찾으십시오.  
**LiveandWorkWell.com**

**온라인 정보를 받고 싶습니까?** 회원 서비스에 전화해서 이메일 주소를 알려주십시오(수신자 부담 전화).  
**1-877-542-8997, TTY 711**

# 예방 접종할 시기입니까?

자녀에게 필요한 모든 예방 접종을 해야 합니다.

적절한 시기에 예방 접종을 하는 것이 중요합니다. 예방 접종은 예방 가능한 질병에 걸리지 않도록 도움을 줍니다. 자녀의 주치의(PCP)에게 연락해서 자녀에게 필요한 모든 예방 접종을 했는지 물어보고 자신의 기록과 대조하십시오. 자녀에게 예방 접종이 필요한 경우에는 즉시 예약하십시오. 자녀에게 예방 접종을 한 경우에는 기록해 두십시오.

예방 접종.	유아기(출생~15개월)의 예방 접종.	소아기(4~6세)의 추가 접종.
<b>HepB:</b> B형 간염	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>HepA:</b> A형 간염	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>DTaP:</b> 디프테리아, 파상풍, 백일해	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hib:</b> b형 헤모필루스 인플루엔자	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>IPV:</b> 소아마비	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PCV:</b> 폐렴구균	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>RV:</b> 로타바이러스	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>MMR:</b> 홍역, 볼거리, 풍진	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>수두:</b> 수두	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>인플루엔자(매년)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**가장 좋은 주사입니다.** 자녀에게 백신 접종을 해야 하는 기간인 경우에는 오늘 담당 주치의(PCP)를 방문하십시오. 새로운 의사를 찾으셔야 하는 경우에는 도움을 드릴 수 있습니다. 회원 서비스 수신자 부담 전화 **1-877-542-8997, TTY 711**로 문의하십시오. 또는, 웹 사이트 **myuhc.com/CommunityPlan**을 방문하십시오.

# COVID-19



## 코로나바이러스(COVID-19) 관련 UnitedHealthcare 중요 소식 알림

귀하의 건강과 안녕이 저희의 최우선 사항입니다. 이를 위해 코로나바이러스(COVID-19)에 대한 정보를 숙지해 두셨으면 합니다. 저희는 질병 통제 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에서 제공하는 최신 정보에 따라 업무를 진행하고 있습니다. 또한 저희는 주 정부 및 지역 공공 보건 부서와의 접촉을 유지하고 있습니다. 예방 조치, 보장 범위, 치료 및 지원에 대한 가장 최신의 정보와 지원 자원에 대해서는 [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhc.com/communityplan/covid-19) 을 참조하시기 바랍니다.

## COVID-19로부터 스스로를 지키는 방법은?

질병을 예방하는 가장 좋은 방법은 이 바이러스에 노출되는 것을 피하는 것입니다. 감기와 같은 다른 모든 잠재적인 질병을 예방하려면, 다음과 같은 예방 수칙을 잘 따르는 것이 중요합니다.

- 비누와 물로 20초 동안 손을 씻거나 비누와 물을 이용할 수 없는 경우 최소 60%의 알코올을 함유한 손 세정제를 사용하십시오.
- 자주 만지는 표면을 청소하고 소독하십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 기침 또는 재채기를 할 때는 티슈로 코와 입을 가리고, 사용한 티슈는 쓰레기통에 버리십시오.
- 건강 상태가 좋지 않아 보이는 사람들로부터 떨어져 있으십시오.
- 독감 예방 주사가 COVID-19를 막아주지는 못하지만, 독감을 예방하는 효과는 여전히 가지고 있습니다. 담당 주치의에게 연락하여 독감 예방 주사 예약을 잡으십시오.
- 건강 상태가 좋지 않은 사람과 함께 같은 컵 또는 같은 식기를 이용하지 마십시오.

### 최신 권고 사항에 대한 정보를 확인하세요.

- COVID-19에 대한 가장 최신의 정보는 CDC의 COVID-19 관련 웹페이지 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)를 참조하시기 바랍니다.



## 올바른 손 씻기 5단계

손 씻기는 자신과 가족의 건강을 지키는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. COVID-19 팬데믹 사태 동안, 손의 위생 상태를 유지하는 것은 바이러스가 전파되는 것을 막는 데 있어 특히 중요합니다.

손 씻기는 간편하면서도 병균의 전파를 막는 가장 효과적인 방법 중 하나입니다. 손이 깨끗해야 사람 간에 그리고 가정과 직장 및 아동 보호 시설과 병원에 이르는 전체 지역 사회로 병균이 전파되는 것을 막을 수 있습니다.

### 손을 씻을 때마다 매번 다음 다섯 단계를 지켜 주십시오

1. 깨끗한 흐르는 물(따뜻한 물 또는 차가운 물)로 손을 적신 후, 물을 잠그고, 비누를 묻힙니다.
2. 비누로 양 손을 문질러서 거품을 냅니다. 손등과 손가락 사이, 손톱 밑을 문질러 거품을 냅니다.
3. 최소 20초 동안 손을 문지릅니다. 시간을 어떻게 재냐고요? “생일 축하” 노래를 처음부터 끝까지 두 번 허밍합니다.
4. 깨끗하고 흐르는 물에 손을 잘 헹구어냅니다.
5. 깨끗한 수건 또는 핸드 드라이어로 손을 말립니다.

규칙적인 손 씻기에 대한 더 자세한 정보는 [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing)을 참조하시기 바랍니다.

UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online:**

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

Complaint forms are available at

**<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

**Phone:**

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

**Mail:**

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.



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 muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Samoaan:

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 United Healthcare 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 інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-877-542-8997 (для осіб з порушеннями слуху: 711).

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997(TTY: 711)로 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፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (መስማት ስተሳናቸው/ TTY: 711)፡፡

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (ምስማዕ ንተጸገሙ/ 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:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, 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)：711）。

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 (ស្រមោមអ្នកឆ្ងង់ [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 United Healthcare Community Plan با شماره 1-877-542-8997 تماس حاصل نمایید (وسیله ارتباطی برای ناشنویان - TTY: 711) .