



# Health Talk



MoMo Productions via Getty Images

2021년 여름호

United  
Healthcare®  
Community Plan

## 수분 유지

일반 사람들은 매일 약 8잔의 물을 마셔야 합니다. 그러나 개인마다 섭취해야 하는 물의 양은 다릅니다. 갈증을 느낄 때마다 마시십시오.



iStock.com/Yseldova

## COVID-19 백신

COVID-19 백신을 맞아도 안전한지 궁금하실 것입니다. 미국 백신 안전 시스템은 모든 백신이 안전하도록 엄격한 절차를 거칩니다. 백신은 12세 이상의 대부분의 사람들에게 안전하고 효과적인 것으로 입증되었습니다. 대부분의 COVID-19 백신은 2회 접종해야 합니다.

접종 자격이 될 때 백신을 맞으십시오. 접종 자격이 되는 시기에 대한 궁금한 사항이 있는 경우 주 보건부에 문의하십시오. 우리 모두는 백신 공급량이 제한될 수 있음을 알고 있습니다. 백신이 제공되는 경우, 자격이 되는 모든 사람이 백신을 접종해야 합니다. 이렇게 하면 COVID-19의 확산을 줄이는 데 도움이 될 것입니다.



백신은 최상의 주사입니다.  
[UHCCommunityPlan.com/covid-19/vaccine](https://UHCCommunityPlan.com/covid-19/vaccine)을 방문해서 COVID-19 백신에 대한 최신 정보를 확인하십시오.

UnitedHealthcare Community Plan  
1132 Bishop St., Ste. 400  
Honolulu, HI 96813

AMC-062-HI-ABD-KOREAN

CSHI21MC4887796\_002



## 청소년 및 약물 사용

약물 사용은 청소년들에게 흔합니다. 질병 통제 예방 센터에 따르면 12학년 학생의 ⅓이 음주한 경험이 있고 고등학생의 절반 이상이 마리화나를 시도했습니다.

청소년기에 약물을 사용하면 두뇌 발달에 영향을 미치는 것으로 나타났습니다. 또한 이것은 보호되지 않은 성관계 및 위험한 운전과 같은 위험한 행동과 관련이 있습니다. 그리고 청소년이 성인이 되면 문제를 일으킬 수 있습니다. 나중에 심장병, 고혈압 및 수면 장애의 가능성을 증가시킵니다.

물질 사용에 대해 청소년과 상의하는 것이 어려울 수 있지만, 도움이 될 수 있습니다. 자녀의 취미에 관심을 보이고 자녀와 함께 좋은 시간을 보낼 계획을 세우십시오. 이렇게 하면 자연스럽게 대화할 수 있을 것입니다. 대화 중에 거칠거나 판단하는 말을 사용하지 마십시오.

# 스스로 관리하세요

## 건강한 심장을 위한 5가지 팁

혈압을 조절하면 심장병 예방에 도움이 될 수 있습니다. 고혈압이 있는 경우 다음 팁은 고혈압을 낮출 때 도움이 될 수 있습니다. 혈압이 정상인 경우, 다음 팁은 혈압 유지에 도움이 될 수 있습니다.

1. **건강한 체중을 유지하십시오.** 18.5에서 24.9 사이의 체질량 지수(BMI)는 성인의 건강한 체중입니다. BMI를 확인하는 방법은 [cdc.gov/BMI](http://cdc.gov/BMI)에 있습니다.
2. **활발한 활동을 하십시오.** 일주일에 5일간 30분 정도 중간 강도의 활동을 하도록 목표를 세우십시오.
3. **양질의 식사를 하십시오.** 식사에 과일, 채소, 통곡물, 저지방 유제품 및 저지방 단백질을 더 많이 추가하십시오. 포화 지방과 당을 줄이십시오. 가공 식품 및 패스트푸드를 제한하십시오.
4. **음주량을 제한하십시오.** 여성의 경우 하루에 한 잔, 남성의 경우 두 잔 정도가 적합합니다.
5. **약을 복용하십시오.** 주치의가 혈압약을 처방하는 경우 지시에 따라 복용하십시오. 메모, 알람 또는 스마트 폰 앱을 사용하면 기억에 도움이 됩니다.



**검사를 받으세요.** 건강한 혈압은 120/80 이하입니다. 다음 방문시 혈압 검사를 받아야 하는지 주치의에게 물어보십시오.



Peopleimages via Getty Images

# 예방은 가장 좋은 약입니다

정기적인 예약과 검진을 통해 건강을 관리할 수 있습니다

예방 관리가 중요합니다. 건강 유지에 도움을 줍니다. 예방 관리에는 자신에게 질병이나 다른 건강 문제가 발생하지 않도록 하는 정기 건강 검진, 검사 및 예방 접종이 포함됩니다. 모든 성인은 매년 1회 주치의의 방문해서 건강 검진을 받아야 합니다.

연례 건강 검진을 위해 방문할 때는 검사 및 예방 접종에 대해 문의하십시오. 검사를 통해 일반적인 질병과 상태를 조기에 발견해서 쉽게 치료할 수 있습니다. 예방 접종은 병원에 입원해야 할 수 있는 심각한 질병으로부터 보호합니다. 성인용 예방 접종에 대한 자세한 내용은 4 페이지의 기사를 참조하십시오.

## 유방암 검사

50~74세이고 평균적인 유방암 위험이 있는 여성은 유방암 검사를 위해 2년마다 유방 조영술을 받아야 합니다.

## 자궁 경부암 검사

21세에서 29세 사이의 여성은 3년마다 자궁 경부 세포 검사를 받아야 합니다. 이후 30~65세에는 5년마다 자궁 경부 세포 검사 및 HPV 검사를 받아야 합니다. 자궁 경부 세포 검사가 정상으로 나온 이력을 가진 여성의 경우 검사는 65세에 종료될 수 있습니다.

## 대장암 검사

50~75세 성인에게 대장암 검사를 권장합니다. 대장암 검사를 받는 방법에는 몇 가지가 있습니다. 선택 가능한 검사 방법으로는 대장 내시경, 신축성 S상 결장내시경 및 재택 대변 검사가 있습니다. 자신에게 가장 적합한 옵션에 대해 주치의와 상의하십시오.

## 폐암 검사

55세에서 80세 사이의 성인은 과도한 흡연 경력이 있고 현재 흡연 중인 경우(또는 지난 15년 이내에 금연한 경우) 폐암 검진에 대해 주치의에게 문의해야 합니다.



**검진할 시기입니까?** 지금 주치의에게 전화하셔서 권장되는 모든 검사 및 예방 접종에 대한 최신 정보를 확인하십시오.

방문 예정 날짜가 다가오는 경우 예약하셔서 주치의 검진을 받으십시오.



# 생명을 구하는 예방 접종

예방 접종은 병원에 입원해야 할 수 있는 심각한 질병으로부터 자신을 보호할 수 있는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 예방 접종은 어린이에게만 필요한 것이 아닙니다. 어린 시절에 받았던 예방 접종의 보호 기능은 시간이 지남에 따라 사라질 수 있습니다. 또한, 성인은 나이, 직업, 생활 방식, 여행 또는 건강 상태로 인해 예방 접종으로 예방할 수 있는 질병에 걸릴 위험이 있습니다.

## 인플루엔자(독감) 백신

모든 성인은 매년 독감 백신을 맞아야 합니다. 백신은 매년 바뀝니다. 가을과 겨울에 제공됩니다. COVID-19에서 볼 수 있는 것처럼, 백신을 맞는 것이 특히 중요합니다. 저희는 병원이 너무 많은 환자로 넘쳐나는 것을 원하지 않습니다.

## 파상풍, 디프테리아, 백일해(Tdap) 백신

Tdap 백신을 접종한 적이 없는 성인은 Tdap를 1회 접종해야 합니다. Tdap 주사를 맞은 성인은 10년마다 추가 접종을 받아야 합니다. 추가 접종은 Tdap 또는 Td(파상풍과 디프테리아는 예방하지만 백일해는 예방하지 못하는 다른 백신)일 수 있습니다.

## 폐렴구균 질환 백신

폐 및 혈류의 감염을 예방하는 폐렴 구균 예방 접종은 65세 이상의 모든 성인에게 권장됩니다. 또한 특정 만성 질환이 있는 65세 미만의 성인에게도 권장됩니다.

## 대상 포진 백신

대상 포진을 예방하는 대상 포진 예방 접종은 50세 이상의 성인에게 권장됩니다.



iStock.com/MesquitaFMS

# 태양의 계절

## 야외 활동 중 피부 보호

올 여름에 외출할 때는 반드시 자외선 차단제를 바르십시오. 날씨가 흐리더라도 외출할 때마다 피부가 태양의 유해한 자외선(UV)에 노출됩니다.

자외선 차단제는 피부를 보호하고 피부암에 걸릴 가능성을 줄여줍니다. 넓은 스펙트럼을 가지고, 방수 기능이 있고, SPF(sun protection factor)가 30 이상인 자외선 차단제를 사용하십시오.

자외선 차단제 라벨을 읽고 지시에 따라 바르십시오. 대부분의 자외선 차단제는 외출하기 약 15분 전에 바르도록 권장하고 있습니다. 자외선 차단제는 약 2시간마다 또는 수영이나 땀을 많이 흘린 직후에 다시 바르십시오.



# 치료를 받을 수 있는 곳 확인

## 주치의, 가상 진료, 긴급 치료 또는 응급실인가요?

아프거나 다쳤을 때 치료를 받기 위해 기다리면 안됩니다. 어디서 치료를 받아야 하는지 알고 있다면 필요한 치료를 더 빨리 받을 수 있습니다.

### 주치의가 언제 귀하를 치료할 수 있나요?

대부분의 질병과 부상의 경우, 주치의 진료실로 가장 먼저 전화해야 합니다. 주치의 진료 항목은 다음과 같습니다:

- 알레르기
- 요통
- 만성 질환
- 콧병
- 고열
- 인후염

주치의는 가정 간호에 대한 조언도 제공할 수 있습니다. 또한, 약국으로 처방전을 보낼 수도 있습니다. 연례 건강 검진, 기본 임상 검사 및 필요한 모든 예방 접종을 위해 주치의 진료를 받으실 수도 있습니다.

### 가상 진료는 언제 이용 가능한가요?

의료 서비스 제공자에게 가상 진료 서비스를 제공하는지 문의하십시오. 생명의 위협을 받는 상황이 아니라면 가상 진료를 고려해 보십시오. 가상 진료는 다음과 같은 경우에 유용합니다:

- 감기/독감
- 고열
- 편두통/두통
- 경미한 발진
- 부비동 감염
- 행동 건강
- 기관지염
- 설사

### 언제 긴급 치료를 받아야 하나요?

주치의 진료를 받을 수 없는 경우에는 긴급 치료를 받으실 수 있습니다. 긴급 치료에서는 예약하지 않은 환자를 치료합니다. 다음과 같은 경우에 긴급 치료 시설로 가십시오:

- 동물 및 벌레 물림
- 경미한 천식 증상
- 경미한 화상
- 봉합이 필요할 수 있는 경미한 자상
- 염좌, 긴장 및 경미한 골절
- 구토

### 언제 병원 응급실로 가야 하나요?

응급실은 주요한 응급 상황을 위한 것입니다. 다음과 같은 경우에 응급실로 가십시오:

- 골절
- 호흡 곤란 또는 숨가쁨
- 말하기 또는 보행 장애
- 기절 또는 갑자기 어지럽거나 허약한 느낌
- 가슴이나 복부에서 통증이나 압박감
- 갑작스럽거나 심한 통증
- 멈추지 않는 출혈



어디로 가야 하는지 알고 계십시오.

[uhc.com/knowwheretogoforcare](https://uhc.com/knowwheretogoforcare)를

방문해서 자신의 상태에 가장 적합한 치료를 받을 수 있는 곳에 대한 자세한 정보를 확인하십시오.

응급 상황이 발생하면 911로 전화하세요.



## 리소스 코너

**회원 서비스:** 의사를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 예약에 도움을 받을 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**웹 사이트:** 어느 곳에 있든지 서비스 공급자를 찾거나, 혜택을 검토하거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

**NurseLine:** 24시간 연중 무휴로 간호사의 건강 상담을 받으십시오(수신자 부담 전화).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**Hawai'i Tobacco Quitline:** 무료로 금연에 대한 도움을 받으십시오(수신자 부담 전화).

**1-800-QUIT-NOW**

**미국 당뇨병 협회:** 당뇨병을 이해하는 길은 여기서 시작됩니다. 자세한 내용은 **[ADAHawaii@diabetes.org](mailto:ADAHawaii@diabetes.org)**를 참조하세요. 또는, 하와이 사무실 **1-808-947-5979**로 전화하세요.

## 매일 활동

신체 운동이 중요합니다. 지침에 따르면 6세 이상의 어린이는 매일 약 60분간의 활동적인 놀이를 해야 합니다. 아래 단어 검색에서 이번 여름에 활동하기 위한 10가지 아이디어를 찾아보세요.

- BIKE
- DANCE
- JUMP ROPE
- SWIM
- WALK
- SOCCER
- KICKBALL
- HOPSCOTCH
- RUN
- PLAY TAG



E P O R P M U J D K B G  
 K Z M H J S I A R L I B  
 C J T R C L N W R A K B  
 G J H E P C F E S W E H  
 P M P O E I C L S G D D  
 N Y F C P C C N E T H P  
 E M J X O S G R K C L Z  
 R G D S K I C K B A L L  
 U C Z L I T U O Y V F Z  
 N F N Z Z E W T T G S Z  
 Y F J J Q R A O B C L Q  
 J K B C R G X H A K H Q

## 여름 자기 관리

많은 사람들에게 있어서 가족과 친구를 돌보는 일은 일상 생활의 일부입니다. 하지만 자신을 돌보기 위해 시간을 내는 것도 중요합니다.

**[healthtalkselfcare.myuhc.com](http://healthtalkselfcare.myuhc.com)**을 방문해서 셀프 케어 BINGO 카드를 다운로드하십시오. BINGO 점수를 받을 때까지 매일 다른 자기 관리 활동을 하십시오. 연중 자기 관리를 실천할 수 있도록 카드를 보관하십시오.

# 자녀의 건강 방문 체크리스트

자녀의 다음 예약에 이 체크리스트를  
가져 가십시오

자녀는 정기적인 주치의 건강 검진을 받아야  
합니다. 이러한 방문은 Medicaid QUEST  
통합 프로그램을 통해 출생부터 20세까지  
자녀에게 제공되는 조기 정기 선별 검사, 진단  
및 치료(EPSDT) 프로그램의 일부입니다.

이러한 건강 방문은 귀하와 귀하의 자녀,  
그리고 담당 의사가 서로에 대해 더 잘 알고,  
자녀의 전반적인 건강 상태를 검토하고, 자녀의  
연령과 발달 단계에 맞는 건강한 선택에 대해  
이야기하고, 건강 문제를 조기에 발견할 수 있는  
기회입니다.

좋은 방문이므로 자녀가 아프지 않을 때  
예약해주세요. 일반적으로 담당 의사는 전화한  
날로부터 21일 이후의 건강 방문 일정을 잡게  
됩니다.

자녀가 건강 방문을 해야 하는 시기는  
언제입니까?

유아	생후 14일, 이후 1, 2, 4, 6 및 9개월
1~3세	12, 15, 18, 24, 30 및 36 개월
취학 연령	매년
청소년	매년

iStock.com/FatCamera









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](mailto: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 **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. (TTY: **711**).

(Cantonese) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**)。

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : **711**).

(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: **711**).

(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: **711**).

(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: **711**).

(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、**1-888-980-8728**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: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電**1-888-980-8728**，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono kake. (TTY **711**).

(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 **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: **711**).

(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos qué idioma habla. (TTY: **711**).

(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: **711**)

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: **711**).

(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 **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: **711**).

(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).