



Health Talk

더 나은 건강을 위한 여정

©Stock.com/skynesher



2023년 가을호

United
Healthcare
Community Plan

새 소식

스트레스를 덜 받거나 관계를 개선하고 싶습니까? 2 페이지에서 정신 건강 리소스에 대해 알아보십시오.

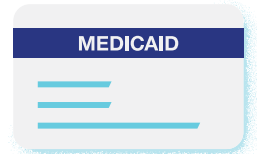


Medicaid 갱신

갱신하세요

Apple Health(Medicaid) 혜택을 갱신하기 위해 해야 할 일

Medicaid 가입자는 매년 보장을 갱신해야 합니다. 거주하는 주에서 갱신 시기를 알려드릴 것입니다. 이것을 재인증 또는 재결정이라고 부를 수 있습니다.



갱신 기한에 주정부에서 귀하께 연락할 수 있는지 확인하십시오. 현재 주소, 이메일 및 전화번호를 주정부에 알려주십시오. 연락을 받으면 회신해야 합니다. 회신하지 않으면 건강 플랜을 상실할 수 있습니다.



저희가 도와드립니다. 자세한 내용은 uhc.com/staycovered 에서 확인하세요.

UnitedHealthcare Community Plan
PO Box 31349
Salt Lake City, UT 84131

AMC-110-WA-CAID-KO
CSWA23MD0095301_001

정신 건강

상태 개선

정신 건강을 위한 온라인 리소스

Live and Work Well은 온라인 정신 건강 리소스입니다. bit.ly/WA-LAWW 에서 하루 24시간 연중 무휴로 이용하실 수 있습니다. 어디서든 액세스할 수 있습니다.

어려운 상황에 대한 도움을 받을 수 있습니다. 스트레스와 불안에 대한 도움을 구할 수도 있습니다. 약물 남용 문제가 있는 경우에도 도움을 받을 수 있습니다.

Live and Work Well을 이용하면 다음이 가능합니다.

- **적합한 지원을 찾을 수 있습니다.** 몇 가지 질문에 대답하십시오. 그러면 필요에 따라 이용 가능한 최고의 혜택과 리소스가 나타납니다. 자신이나 가족을 위한 지원을 받을 수 있습니다.
- **목표를 세우고 정신 건강을 개선할 수 있습니다.** 스트레스를 덜 받고 싶습니까? 고립된 느낌이 됩니까? 관계를 개선하고 싶습니까? 목표가 무엇이든 훨씬 간편하게 리소스에 연결할 수 있습니다.
- **자신의 조건에 따라 신속하게 치료를 받을 수 있습니다.** 자신의 옵션에 대해 알아보고 생활 방식과 필요에 맞는 것을 선택하십시오.



여기에서 상태를 개선할 수 있습니다. bit.ly/WA-LAWW 를 방문하십시오.

약물 안전

사용하지 않은 약은 어떻게 해야 할까요?

워싱턴에서는 매일이 약물 수거의 날이 될 수 있습니다. 안전한 약물 반환 프로그램(Safe Medication Return)을 통해 사람들은 불필요한 일반의약품 및 처방약을 버릴 수 있습니다. 여기에는 반려동물을 위한 약물도 포함됩니다. 이 프로그램은 무료로 이용 가능합니다.

약물을 안전하게 버리면 과다 복용, 중독 및 자살 시도를 줄이는 데 도움이 됩니다. 또한 물과 토양이 약물로 오염되지 않도록 할 수 있습니다.



자세한 내용을 확인하십시오. doh.wa.gov/you-and-your-family/healthy-home/safe-medication-return 을 방문하세요. 1-844-482-5322 (1-844-4-TAKE-BACK), TTY 711로 전화하세요.



iStock.com/fizkes

혜택 및 보장

필요한 정보 찾기

Apple Health(Medicaid) 혜택 및 보장에 대한 정보

uhcommunityplan.com/wa/medicaid 또는 회원 전용 사이트 myuhc.com/communityplan 에서 필요한 정보를 찾으십시오. UnitedHealthcare 앱을 사용해도 됩니다. 이러한 자료를 사용하면 건강 플랜 문서를 찾을 수 있는 위치를 알 수 있습니다. 다음은 찾을 수 있는 정보입니다.

- **회원 핸드북** — Apple Health 혜택 보장 및 의료 및 행동 건강 관리를 받는 방법에 대한 세부 정보입니다.
- **의료 전문가 연락처** — 귀하와 가까운 UnitedHealthcare 네트워크의 의료 및 행동 건강 관리 전문가의 연락처입니다.
- **선호 약물 목록(PDL)** — 적격 Apple Health 회원에게 보장되는 약물 목록입니다.

- **건강 위험 평가** — 귀하께 필요한 치료를 제공할 수 있도록 귀하께 필요한 건강 관리 필요 사항에 대해 알아보기 위한 설문 조사입니다.
- **생명 유지 치료(POLST)에 대한 사전 지시서 및 의사 지시서** — 이러한 법적 문서에 대한 당사 정책의 정보입니다. 사전 지시서는 귀하께서 너무 아파서 치료에 대한 결정을 내릴 수 없는 경우에 미래의 의료 및 정신 건강 치료에 대한 희망 사항을 명시합니다. POLST는 의료 전문가와 함께 작성하며 임종 치료에 대한 귀하의 희망 사항을 기록한 계획서입니다.
- **회원의 권리와 책임** — Apple Health 회원으로서 귀하의 권리 및 책임에 대한 목록입니다.

- **고충 처리 및 항소** — 불만을 제기하거나 이의 제기를 요청하는 방법에 대한 정보입니다.
- **진료 지침** — 의료 전문가가 적절한 건강 관리에 대한 결정을 내리는 데 도움이 되는 증거 기반 임상 지침 목록입니다.



도움이 필요합니까? 이 정보는 선호하는 언어 또는 큰 활자, 점자,

수화, 오디오 테이프 또는 청각 장애인을 돕기 위한 기타 장치와 같은 다른 형식을 통해 무료로 제공할 수 있습니다. 전화로 도움을 드릴 수 있는 통역사도 있습니다. 월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시에 무료 회원 서비스 전화 **1-877-542-8997, TTY 711**로 전화하십시오.



istock.com/Drazen Zigic

회원 리소스

당신을 위한 연락처

저희는 귀하가 건강 플랜을 최대한 쉽게 이용할 수 있도록 돕고 싶습니다. 회원이 되면 다양한 서비스와 혜택을 누릴 수 있습니다.

회원 서비스: 질문과 우려 사항에 대한 도움을 받으십시오. 의료 기관 또는 긴급 치료 센터를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 예약에 도움을 받을 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).

1-877-542-8997, TTY 711

myuhc.com: 저희 웹사이트는 귀하의 모든 건강 정보를 한 곳에 보관합니다. 어느 곳에 있는지 의료 기관을 찾거나, 혜택을 검토하거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.

myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare 앱: 이동 중에 건강 플랜 정보에 액세스하십시오. 귀하의 보장 범위 및 혜택을 확인하십시오. 가까운 네트워크 소속 제공자를 찾으십시오. 귀하의 회원 ID 카드를 확인하고 서비스 제공자 사무실로 가는 길을 찾는 것과 같은 다양한 작업을 할 수 있습니다.

App Store 또는 Google Play에서 다운로드하십시오.

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

1-877-543-3409, TTY 711

교통편: 회원 서비스에 전화하여 Washington Health Care Authority(HCA)를 통한 교통편 혜택에 대해 문의하십시오. 교통편을 추천할 수 있는 브로커 목록은

hca.wa.gov/transportation-help에서 확인할 수 있습니다.

Care Management: 이 프로그램은 만성 질환과 복잡한 요구 사항을 가진 회원을 위한 것입니다. 전화, 가정 방문, 건강 교육, 커뮤니티 리소스 소개, 예약 알림, 교통편 지원 등을 받을 수 있습니다(수신자 부담 전화).

1-877-542-8997, TTY 711

Assurance Wireless: 매월 무제한 고속 데이터, 통화 시간 및 문자 메시지가 제공됩니다. 또한, 추가 비용 없이 Android 스마트폰을 사용할 수 있습니다.

assurancewireless.com/partner/buhc

Quit For Life: 무료로 금연에 대한 도움을 받으십시오(수신자 부담 전화).

1-866-784-8454, TTY 711

myquitforlife.com/uhcwa

Healthy First Steps®: 임신 기간에 지원을 받고 산전 및 태아 관리를 시기 적절하게 받으십시오(수신자 부담 전화).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

UHC Doctor Chat: 의사와 온라인으로 연결하여 치료, 처방 또는 질문에 대한 답변을 받으십시오. 하루 24시간 연중무휴로 이용 가능합니다.

uhcdoctorchat.com



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**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

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**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

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

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

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

Teléfono:

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

Correo:

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

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 ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

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 UnitedHealthcare 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 інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 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፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሔተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽረ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/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:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຳນວນ 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) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬ ប្រមាញ់អ្នកឆ្លង TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking 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 UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711