Better TOGETHER

회원 뉴스레터

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

2021년 봄

톱 뉴스

COVID-19 팬데믹 기간 동안 건강 지키기

CalOptima 건강 보상 프로그램

납 중독을 조심하십시오

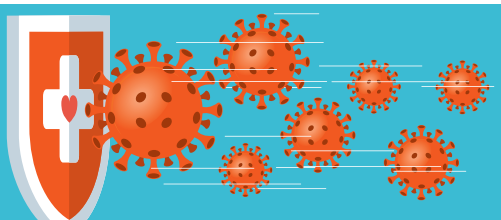
COVID-19 백신 회원 건강 보상

CalOptima는 오렌지 카운티와 함께 귀하께서 언제 백신을 맞으실 수 있는지 알아보고 있습니다. 저희가 알려 드리기 전 소식을 접하실 수도 있습니다. 백신은 귀하께 무료로 제공될 것입니다.

백신을 맞는 것은 귀하와 가족을 COVID-19으로부터 보호합니다. 화이저(Pfizer) 및 모더나(Moderna) 백신은 2회 접종을 필요로 하지만, 현재 개발중인 다른 백신은 1회 접종 만 필요합니다. 모든 백신은 효과적이며 COVID-19으로부터 귀하를 보호하는데 도움이 됩니다.

자격이 되는 16세 및 이상 CalOptima 회원은 각 COVID-19 접종마다 $25 선물 카드를 받거나 1회 접종 백신을 맞은 경우 $25 선물 카드를 받을 수 있습니다. 무료 선물 카드는 16세 미만의 아이들을 위한 백신이 15세 및 미만 어린이에게 승인된 후 제공될 것입니다.

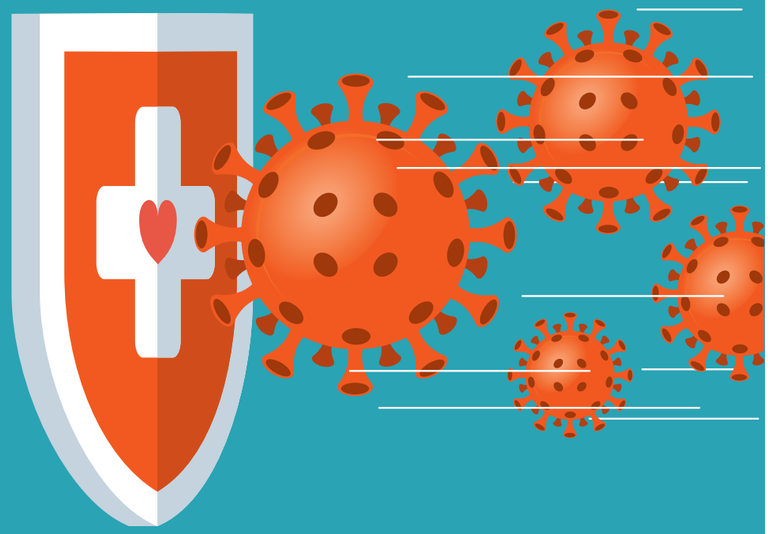
선물 카드는 CalOptima에서 캘리포니아 예방 접종 등록(California Immunization Registry)을 통해 귀하가 COVID-19 백신을 맞았다는 것이 확인된 후 보내 드릴 것입니다. COVID-19 백신 및 기타 회원 건강 보상 프로그램의 최신 정보를 위해 www.caloptima.org/healthrewards를 방문하십시오.



예방접종 예약을 위해 Othena 앱 www.othena.com 에 등록하십시오.

자세한 정보는 **covidvaccinefacts.com**을 방문하시기 바랍니다.

COVID-19
로부터 자신을 보호하십시오



예방 접종은
안전하고 **효과적**입니다

오렌지 카운티에서 거주하거나 직장을 다닌다면, **othena.com**에 등록하여 귀하가 COVID-19 백신을 위해 예약을 할 자격이 되는 시기에 알림을 받으십시오.

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

caloptima.org
@caloptima

TWITTER, TWEET, RETWEET 및 Twitter 상표는Twitter, Inc. 또는 계열사의 등록상표입니다. MCAL MM 21-1518 Deemed Approved 01.19.21 Content Ads COVID-19 Vaccine (Othena)

COVID-19 팬데믹 기간 동안 건강 지키기

COVID-19에 많은 관심이 집중된 상황에서, 여러분은 본인과 가족의 정기적인 건강 관리에 소홀해질 수 있습니다. 정기적인 건강 진단과 건강 관리 서비스를 예약하고 이를 받음으로써 건강을 지켜낼 수 있습니다.

검사나 다른 의료 서비스를 받을 예정인 경우, 담당 의사에게 먼저 전화하여 이와 관련된 조언을 구하시기 바랍니다. COVID-19 감염으로부터 안전한 의사 검진을 받을 필요가 있는지 여부는, 담당 의사가 알려드릴 것입니다.

연기하지 않고 가능한 한 적시에 받아야 하는 검사 및 건강 진단에는 다음이 포함됩니다:

어른과 아이들을 위한 **Well-Care 방문 및 건강 진단**
- 혈압 검사
- 신체 검사
- 산전 검사
- 산후 건강 진단
- 수술 후 건강 진단

암 선별 검사
- 유방암 선별 검사: 유방 촬영상
- 자궁경부암 선별 검사: 자궁 경부암 검사(Pap Test)
- 결장암 선별 검사: 대장 내시경

실험실 검사 및 검사
- A1C 검사
- 당뇨병 눈 검사
- 콜레스트롤 건강 진단

다음에 해당하는 약물 90일분 재조제:
- 혈압 약
- 콜레스트롤 약
- 천식 조절 약

예방 접종
- 독감 백신
- 폐렴 백신
- COVID-19 백신 (해당되는 경우)

적극적으로 건강을 유지하시기를 바랍니다! 적절한 시기에 의료 관리를 받으면 더욱 건강한 인생을 살아갈 기회가 많아집니다.

자세한 정보를 위해 다음을 방문

www.caloptima.org/en/HealthAndWellness.aspx

2021 CALOPTIMA 건강 보상 프로그램

CalOptima는 자격 요건을 충족하는 메디-칼 가입자들이 스스로의 건강을 위해 적극적인 역할을 하신 것에 대해 건강 보상를 제공합니다.

현재의 인센티브 양식을 보거나 인쇄하려면 **www.caloptima.org/healthrewards** 를 방문하십시오.

더 자세한 사항을 알아보시려면 **1-714-246-8895**번을 이용해 CalOptima의 건강 관리 부서로 전화하십시오. 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시까지 저희가 귀하를 도와드리겠습니다. 귀하의 언어를 사용하는 직원의 도움을 받으실 수 있습니다.

중요: Kaiser 가입자는 모든 CalOptima 건강보상 및 인센티브에서 제외됩니다. 건강 보상는 언제든지 종료될 수 있습니다.

자세한 정보를 위해 다음을 방문

www.caloptima.org/healthrewards

성인 및 어린이 건강 보상 프로그램

유방암 검사

무료 보상
$25 gift card

자격 요건
유방암 검사 유방촬영을 앞두고 있거나 완료한 50-74세 가입자들

자궁경부암 검사

무료 보상
$25 gift card

자격 요건
자궁경부암 검사를 앞두고 있거나 완료한 21-64세 가입자들

당뇨 A1C 검사

무료 보상
$25 gift card

자격 요건
당뇨병 진단을 받고 A1C 검사를 완료한 18-64세 가입자들

당뇨 눈 검사

무료 보상
$25 gift card

자격 요건
당뇨병 진단을 받고 당뇨 눈 검사를 앞두고 있거나 완료한 18-64세 가입자들

산후 건강 검진

무료 보상
$50 상품권

자격 요건
출산 후 1-12주 사이에 산후 건강 검진을 받은 가입자들.

Shape Your Life (SYL)

무료 보상
$50 상품권

자격 요건
BMI가 85% 이상이고 최소 6개의 SYL 수업에 참여했으며 후속 의사 진료를 완료한 5–18세 가입자들

면책공고: 귀하는 선물카드를 받을 자격을 갖추기 위해 **모든** 건강 보상 자격 요견을 충족해야 합니다. Kaiser 가입자는 제외됩니다. 저희가 귀하의 선물카드를 처리하는 데에는 작성된 양식을 받은 후 최소 8주가 소요됩니다. 선물카드는 술, 담배 또는 총기를 구입하는 데 사용하실 수 없습니다. 선물카드는 현금처럼 사용할 수 없고 도난 또는 분실된 경우 CalOptima에서 책임을 지지 않습니다. 귀하는 본 건강 보상 에 대해 달력 연도당 선물카드 **1**매만 받으실 수 있습니다. 선물카드는 소진 시 종료됩니다. 본 건강 보상는 언제든지 통지 없이 종료될 수 있습니다.

납 중독을 조심하십시오

납 중독에 대해 조심해야 하는 이유는 무엇인가?

- 납은 자라는 아이의 두뇌, 성장, 청각 및 언어에 해를 끼칠 수 있습니다.
- 증상들은 항상 명확하지 않지만 시간이 지나며 축적됩니다.

누가 납 중독 검사가 필요한가?

- 만 6세 미만 어린이
- 임산부

가족을 보호하기 위해 무엇을 할 수 있는가?

- 귀하 집의 납 검사를 하십시오.
- 자주 집 청소를 하십시오.
- 귀하의 자녀에게 손을 자주 씻도록 가르치십시오.
- 장난감, 우유병 및 공갈 젖꼭지 등을 자주 씻으십시오.
- 귀하의 자녀가 오래된 창 및 벗겨지는 페인트 근처에 가지 않게 하십시오.

다음 해야 할 일은 무엇인가?

- 납 검사에 대해 의사와 상담하십시오.

자세한 정보를 위해 **www.cdc.gov/lead** 를 방문하거나 또는 CalOptima의 건강 관리부 전화번호 **1-714-246-8895 (TTY 711)** 로 전화하십시오.

Bright Steps

A Program of CalOptima, A Public Agency

CalOptima 의 *Bright Steps* 임산부 프로그램

임신한 사실을 알게 되시면 바로 *Bright Steps* 에 가입하셔서 귀하의 아기에게 가장 좋은 시작을 선사하십시오.

Bright Steps 는 자격이 되시는 CalOptima 회원들께 다음을 무료로 제공합니다:

- 임신 중 일때 그리고 출산 후 도움 제공
- 귀하와 귀하의 가족들의 영양 및 건강습관 조언
- 건강한 산모와 아기를 지원하는 지역사회 프로그램으로 의뢰
- 모유수유용 유방펌프를 제공받을 수 있는 방법에 대한 정보

자격이 되시는 회원들은 산후 검진을 출산 후 1-12 주 이내에 하신다면 $50 상당의 무료 선물 카드를 받으실 수도 있습니다. 저희에게 연락하셔서 자세한 정보를 얻으십시오!

자세한 정보를 위해,

전화 1-714-246-8895

또는 CalOptima 고객 서비스에 무료번호 **1-888-587-8088** 로 전화하셔서 건강 관리부 (Health Management department)를 찾으십시오. TTY 사용자는 무료번호 **711**로 전화하십시오. 귀하의 언어로 도와드립니다. 저희는 월요일부터 금요일, 오전 8 시부터 오후 5 시 사이 도와드립니다. 저희 웹사이트 **www.caloptima.org/brightsteps** 를 방문하십시오.

당뇨와 심장 질환

당뇨가 있는 사람은 심장 질환 등의 다른 건강 문제가 생길 위험이 있습니다.

A1c 검사는 지난 3개월간 귀하의 평균 혈당을 나타냅니다. A1c 수준이 높을수록 혈당 관리 상태가 좋지 않은 것입니다. A1c 수준이 높으면 당뇨와 관련된 건강 문제의 위험이 있습니다. 의사가 지난 몇 달간의 혈당 수준을 확인할 수 있도록 다음 A1c 검사를 예약하시기 바랍니다.

또한 당뇨가 있는 경우, 체내에 "나쁜" 콜레스테롤이 높을 수 있습니다. 시간이 지나면 높은 수준의 "나쁜" 콜레스테롤이 심장 질환을 일으킬 수 있습니다. 심장 질환은 심장마비 또는 뇌졸중 위험을 증가시킵니다.

스타틴(statin)은 체내의 "나쁜" 콜레스테롤을 줄여 심장마비 또는 뇌졸중을 예방할 수 있는 약입니다. 스타틴이 든 의약품의 예시는 다음과 같습니다.

- ▷ 아토르바스타틴(Lipitor)
- ▷ 로바스타틴(Mevacor)
- ▷ 프라바스타틴(Pravachol)
- ▷ 로수바스타틴(Crestor)
- ▷ 심바스타틴(Zocor)

당뇨나 심장 질환이 있는 경우, 의사에게 치료에 스타틴을 추가할 수 있는지 물어보십시오.

스타틴 약은 특정 음식 및 다른 약과 서로 영향을 줄 수 있습니다. 발생할 수 있는 부작용과 영향에 대해 의사와 상담하십시오. 전에 스타틴을 복용한 적이 있거나 부작용이 있었다면 의사에게 알려주십시오. 의사는 다른 스타틴으로 약을 변경할 수 있습니다. 현재 복용하는 약의 목록을 지참하시기 바랍니다.

천식 흡입기 올바르게 이해하기

천식을 잘 관리하면 더 건강하고 활동적인 삶을 살 수 있습니다!

올바른 약물 흡입 방법을 배우기 위해 의사와의 상담을 통해 천식 행동 계획(Asthma Action Plan)을 만드십시오. 다음은 2가지 천식 약의 유형입니다.

1. 지속작용 조절제(흡입용 코르티코스테로이드)

- ▷ 폐 안의 기도가 붓는 것을 방지합니다.
- ▷ 천식 증상 및 재발 방지를 위해 매일 흡입해야 합니다.
- ▷ 감염 방지를 위해 매 흡입 후 입을 세척하는 것이 중요합니다.
- ▷ 약효는 서서히 나타납니다. 효과가 나타나기까지 최대 2주가 소요될 수 있습니다.
- ▷ 지속적인 천식 관리를 위해 증상이 사라져도 계속 복용합니다.

2. 단기작용 복용약(증상완화 흡입기)

- ▷ 천식 증상 또는 호흡곤란이 발생한 경우 신속하게 기도를 열어줍니다.
- ▷ 숨쉬기가 힘들거나 이에 문제가 있을 경우 또는 가슴이 조여오는 느낌이 있을 경우에만 복용합니다.
- ▷ 이 약으로 붓기나 점액 발생 증상이 완화되지는 않습니다.
- ▷ 이 약을 매일 사용해서는 안 됩니다.
- ▷ 일주일에 2일 이상 증상완화 흡입기를 사용해야 한다면, 의사와 상담하여 귀하에게 필요한 조절제를 함께 검토하십시오.

조절제를 매일 복용하는 것을 잊지 마십시오.

1. 매일 같은 시간에 복용합니다. 알람을 맞춰 놓으십시오.
2. 욕실 거울에 메모를 남기십시오.
3. 매일 눈에 띄는 장소에 흡입기를 보관하십시오.

흡입기를 재보충하는 것을 잊지 마십시오.

1. 약물 소진 일주일 전 달력에 "흡입기 재보충"이라고 적으십시오.
2. 다음 의사 상담 때까지 쓸 수 있는 충분한 양을 재 보충하십시오.
3. 약 재보충을 상기해줄 것을 약국에 요청하십시오.

천식 관리에 관한 질문이 있으면 지금 의사와 상의하세요.

자세한 정보를 위해 다음을 방문

www.caloptima.org/en/HealthAndWellness.aspx

이곳에서 시작

신규 회원은 여기에서 시작하십시오E

다음 4가지 사항을 하셔야 합니다

CalOptima의 신규 회원으로서 귀하께서는 “Welcome to CalOptima” 패키지를 우편으로 받으시게 될 것입니다. 이 패키지를 즉시 개봉하신 후 다음의 네 가지를 실행하십시오.

1. 주치의와 건강 네트워크를 선택하십시오

이 패키지에는 건강 네트워크와 의료 제공자 목록을 사용 방법에 대한 설명이 들어 있습니다. 목록에서 주치의와 건강 네트워크를 선택하십시오. 귀하는 선택하는 건강 네트워크에 소속된 주치의를 선택하셔야 합니다.

2. 건강 네트워크 선택 양식을 작성하십시오

건강 네트워크 선택 양식은 신규 회원 패킷에 들어 있습니다. 선택하신 건강 네트워크와 주치의를 적은 후 양식에 서명하여 가능한 한 빨리 CalOptima에 제출하셔야 합니다.

3. CalOptima 회원 안내서를 읽고 잘 보관하십시오

이 패키지에는 CalOptima 회원 안내서를 확인하는 방법에 대한 설명이 들어있습니다. 귀하의 안내서에는 CalOptima의 프로그램과 서비스에 대한 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 이 안내서를 참조하여 혜택 보장 내용, 건강 네트워크 변경 및 주치의와 그 외 많은 세부 사항 등의 변경 방법에 대해 확인하십시오.

4. 첫 건강 검진을 예약하세요

CalOptima에 가입하신 후 90일(3개월) 이내에 첫 건강 검진을 예약하십시오. 저희는 예방 치료가 귀하와 귀하 가족의 건강을 유지하기 위한 가장 좋은 방법이라고 생각합니다. **아프지 않더라도 첫 의사 진료를 받는 게 좋습니다.** 귀하의 의사는 건강 문제가 중증으로 악화하기 전에 조기에 이를 진단할 수 있습니다.

임신하셨습니까?

임신을 계획하고 있는 경우 해야할 일

가족 계획 서비스는 건강 네트워크 또는 CalOptima 가 보장해 드립니다. 이 서비스에는 상담, 임신 검사, 피임 방법이 포함됩니다. CalOptima 고객 서비스부에 연락하시길 바랍니다.

임신했다면 해야할 일

임신했다고 생각되면, 산전관리를 시작하기 위해 가능한 한 빨리 의사의 진료를 받을 필요가 있습니다. 귀하의 의사에게 산후 지원 서비스에 관해 문의하십시오. 이 프로그램은 임신 기간과 출산 후 2개월 동안 추가 정보를 공합니다.

정보는 다른 언어 또는 다른 형식으로 받아보십시오

정보 및 자료는 큰 글자, 다른 형식 및 언어로 제공됩니다. 저희 고객 서비스부로 전화하시어 귀하께서 선호하는 음성 및 문자 언어를 알려주시고, 원하시는 다른 형식으로 된 정보 또는 자료를 알려주십시오.

CALOPTIMA 회원 안내서

가장 최신의 회원 안내서는 저희 웹사이트 **www.caloptima.org** 및 신청하여 받아 보실수 있습니다. 우편으로 받길 원하시면, 저희 고객 서비스부로 전화하십시오.

중요한 전화 번호

근무 시간 외 상담
근무 시간이후 의료 상담이 필요하실 경우, 귀하의 주치의(PCP) 의 사무실 또는 건강 네트워크 또는 의료 그룹 카드 뒷쪽에 있는 전화번호로 전화하십시오.

의료적 응급 상황
의료적 응급상황시, 9-1-1로 전화하시거나 또는 가까운 응급실로 가십시오.

CalOptima
고객 서비스부
주 7 일, 24 시간
무료 번호: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

정신 건강부
정신 건강 증상으로 인한 가볍거나 중간정도의 장애를 위해 외래 정신 건강 서비스 도움을 위한
무료 번호: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

건강 교육부
귀하의 건강 유지를 위해 건강 및 웰빙 자료에 대한 도움을 주는
지역 번호: **1-714-246-889**5
무료 번호: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

간호사 조언 전화
주 7일 24 시간. 귀하께서 의사 사무실, 긴급 센타 또는 응급실 중 어디로 가야 하는지에 대한 도움.
무료 번호: **1-844-447-8441**
TTY: **1-844-514-3774**

Denti-Cal
치과 혜택에 대한 도움
무료 번호: **1-800-322-6384**
TTY: **1-800-735-2922**

VSP (Vision Service Plan)
귀하께서 시력 관리 서비스의 자격이 되는지를 알아보기 위해 CalOptima 의 고객 서비스부로 전화. 이 번호는 VSP 를 위한 번호.
무료 번호: **1-800-438-4560**
TTY: **1-800-428-4833**

**이 자료에 있는 사진에 나오는 사람들은 모델이며 설명만을 위해 사용되었습니다.*

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

전자 담배에 따르는 다양한 위험

- 전자 담배 한 대에는 담배 한 갑에 해당하는 니코틴이 들어 있을 수 있습니다.
- 전자 담배에서 발생하는 에어로졸은 해로운 화학물질을 함유합니다.
- 전자 담배에서 발생하는 에어로졸은 절대 무해한 "수증기"가 아닙니다.
- 에어로졸은 간접 흡연만큼이나 해롭습니다.
- 전자 담배에 사용하는 액체는 어린이와 성인에게서 중독 현상을 일으켰습니다.

금연을 위한 지원

CalOptima 건강관리부
금연서비스
1-714-246-8895로
전화하십시오.

연결 유지

CalOptima.org

@caloptima

TWITTER, TWEET, RETWEET 및 Twitter 상표는Twitter, Inc. 또는 계열사의 등록상표입니다.

COVID-19 검사 및 백신에 대해 귀하의 의사와 상담하십시오

COVID-19으로 확정된 사람과 접촉이 있었다면, 다른 사람들과 거리를 두는 것이 중요합니다. 징후 또는 증상이 있는 경우 즉시 의사에게 연락하면 의사에게 검사를 받아야 할지 결정을 할 것입니다.

귀하의 의사가 검사를 제공하지 않는 경우, 귀하의 건강 네트워크에 연락하십시오. 오렌지 카운티 COVID-19 검사 네트워크 또는 검사 슈퍼 장소들에서도 검사를 받으실 수 있습니다. 자세한 내용을 위해 웹사이트 https://occovid19.ochealthinfo.com/covid-19-testing 를 방문하십시오.

백신은 COVID-19 예방에 도움이 될 수 있습니다. 귀하의 의사와 가능한 시기에 백신을 맞는 것에 대해 상담하십시오.

PRI-040-443 K (04/21)