BETTER TOGETHER

회원뉴스레터 | 2023 년봄



건강 조언:

웰니스는 진료든 연령의 회원들에게 무료입니다. 오늘 귀하의 의사와 진료 방문 일정을 예약을 하십시오.

CalOptima Health

예방 치료에 대한 최신 정보 얻기

여름은 의사와 필요한 검사와 백신에 대한 최신 정보 확인을 위해 상담하기 좋은 시기입니다.

COVID-19 팬데믹동안 많은 사람들이 의사 방문을 연기하였습니다. 예방 관리는 건강을 유지하는 가장 좋은 방법입니다. 이것은 아프지 않아도 의사를 만나는 것을 의미합니다. 의사는 건강 문제가 심각해 지기 전 초기에 발견할 수 있습니다. 이러한 진료는 당뇨병 또는 고혈압 같은 장기적인 의료 증상을 관리하는데 도움을 줍니다.

귀하의 의사에게 다음 서비스들에 대해 문의 하십시오:

예방 건강 관리 서비스	누가 서비스를 필요로 하는가
건강 검진	모든 사람들
백신: • 독감 • 폐렴 • 대상포진 • COVID-19 (자격이 된다면)	의사에게 문의
Pap (자궁 경부 세포진) 및 HPV (인유두종바이러스) 검사	21-64 세사이 여성
메모그램	50-74 세사이 여성
대장암 검진	45-75 세사이 남성 및 여성
클라미디아 검진	16-24 세사이 여성

제 시간에 건강 검진, 예방 검진 및 예방 접종을 하여 건강을 관리할 수 있습니다. 이러한 서비스를 받아야 할 때가 되었다면, 오늘 의사에게 연락하여 예약을 하십시오. 귀하에게 필요한 서비스가 무엇인지 의사와 상담하십시오.



질문이 있으시면, CalOptima Health 고객 서비스 전화번호 **1-714-246-8500** 또는 무료번호 **1-888-587-8088** (TTY **711**)로 월요일부터 금요일, 오전 8 시부터 오후 5 시 30 분사이 전화주십시오. 귀하의 언어를 구사하는 직원이 있습니다. 저희 웹사이트 **www.caloptima.org** 를 방문하십시오.

자녀 건강 정기 검진

자녀 건강 정기 검진은 자녀의 건강에 핵심적인 역할을 담당합니다. 자녀 건강 정기 검진에서는 부모님이 다양한 연령대에 걸쳐 자녀의 건강 상태, 성장 및 발달을 검사할 수 있습니다.

생애 첫 1 년 동안 자녀는 빠르게 성장하고 변화합니다. 이것이 바로 어린 시기에 자녀 건강 정기 검진을 더 자주 받아야 하는 이유입니다. 자녀 건강 정기 검진은 생후 며칠 후부터 시작하여 21 세가 될 때까지 이어집니다. 각 권장 검진때마다 귀하의 자녀가 주치의에게 검진을 받아야 합니다.

백신은 자녀가 질병에 걸리는 것을 막아줍니다



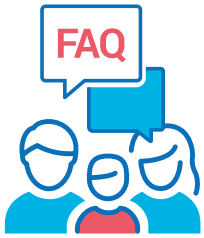
백신은 매우 안전하며 효과적입니다.

- 백신에 부작용이 있는지 여부를 확인하기 위해 종종 검사하기도 합니다.
- 의사 방문 시 자녀가 주사를 1 대 이상 맞아도 안전합니다. 일부 주사는 1 회 주사 용량으로 함께 투여되어 한 번에 주사를 맞는 회수를 줄이기도 합니다.



백신은 자녀가 질병 또는 질환에 걸리지 않도록 지켜줍니다.

- 백신을 맞으면 자녀는 매일 접하게 되는 바이러스와 박테리아로부터 보호를 받게 됩니다.
- 주사를 맞지 않은 어린이는 다른 이의 건강을 위협하는 질병의 매개체가 될 수 있습니다.



자녀가 주사를 맞은 후에는 일반적으로 가벼운 부작용을 경험하게 됩니다.

- 일반적인 부작용에는 두통이나 낮은 열, 홍반, 주사 부위의 붓기가 포함됩니다. 이러한 부작용은 2 일 후에 사라집니다.



모든 어린이용 백신은 CalOptima Health 회원에게는 무료로 제공됩니다.

- 의사를 방문하여 귀하의 자녀가 지금 필요한 모든 백신 주사를 맞았는지 확인하십시오!



고혈압 관리

혈압이란 무엇입니까?

고혈압은 동맥이라고 알려진 혈관의 벽을 미는 혈액의 힘을 의미합니다. 심장이 박동할 때마다 심장은 동맥 속으로 혈액을 보냅니다.

귀하의 혈압 측정

혈압을 측정하는 것은 중요합니다. 귀하의 혈압이 오랫동안 높게 유지되는 경우 신장 질환, 심장마비, 뇌졸중 또는 혈관성 치매라고 불리는 기억력 문제를 일으킬 수 있습니다. 고혈압은 주로 증상이 없기 때문에 정기적으로 혈압을 측정해야 합니다. 귀하는:

- 가정에서 혈압계를 이용할 수 있습니다.
- 귀하의 의사에게 혈압을 측정해달라고 요청할 수 있습니다.

혈압 카테고리	수축기 혈압 (높은 숫자)		이완기 혈압 (낮은 숫자)
정상	120 미만	및	80 미만
높은 편	120–129	및	80 미만
고혈압 1 단계 (다른 심장 위험 요소 없음)	130–139	또는	80–89
고혈압 2 단계 (다른 심장 위험 요소 동반)	140 이상	또는	90 이상
위험한 고혈압 – 즉시 의료 처치 필요	180 초과	및/또는	120 초과



약 복용

의사가 지시한 대로 고혈압약을 복용하십시오. 귀하의 의사와 먼저 상의하기 전에 약 복용을 중단하지 마십시오.



생활 습관 변화

고혈압을 갖고 있는 경우 활동적인 생활, 건강한 음식 섭취 및 기타 생활 습관의 변화를 통해 혈압을 낮출 수 있습니다.



귀하의 의사와 상담

귀하의 의사와 협력해 귀하의 고혈압을 관리하고 건강을 유지하기 위한 단계를 적절히 따르고 있는지 확인하십시오.

혈압 모니터



고혈압으로도 불리는 혈압이 높은 CalOptima Health 회원으로서 귀하는 해당 Medi-Cal Rx 혜택에 따라 처방전으로 무료. 혈압 모니터를 받을 수 있는 대상자에 해당할 수 있습니다.

혈압 모니터는 어떻게 받습니까?

- 담당 의사가 귀하에게 혈압 모니터를 위한 처방전을 작성해 주어야 합니다.
- 처방전을 담당 약국으로 가져가 혈압 모니터를 받으십시오. 잊지 말고 약사에게 새로운 혈압 모니터 사용 방법을 보여줄 것을 요청하십시오.

혈압 모니터가 작동하는지를 어떻게 알 수 있습니까?

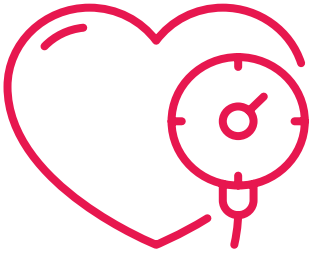
- 매일 혈압 모니터 를 사용하여 기계가 작동하고 있는지를 확인하십시오.
- 혈압 모니터가 작동하지 않는다고 생각할 경우 사용자 안내서에 나오는 조치를 따르십시오. 혈압 모니터 관련 도움이 필요할 경우 사용자 안내서에 나열된 전화번호로 전화하십시오.
- 또한 혈압 모니터 사용에 도움이 필요한 경우 담당 의사 또는 약사에게 문의할 수 있습니다.

혈압 모니터가 고장날 경우 어떻게 해야 합니까?

- 담당 의사에게 전화하여 교체할 수 있는 대상자인지를 확인하십시오.



잊지 마십시오!
귀하과 담당 의사가 귀하의 약, 식단 및 일상 운동이 혈압 관리에 도움이 되고 있는지를 알 수 있도록 자주 혈압을 확인하십시오.



이 주제에 관한 자세한 내용을 확인하려면 CalOptima Health 건강 관리부 **1-714-246-8895** (TTY **711**) 로 전화하십시오. 저희 근무시간은 월요일에서 금요일 오전 8 시부터 오후 5 시까지이며 저희 직원이 귀하의 언어로 도와 드립니다. **www.caloptima.org** 에 방문하십시오.

COVID-19 (으) 로부터 귀하를 보호하십시오. 오늘 부스터를 접종하십시오!

COVID-19 백신은 심한 질병, 병원 입원 및 사망으로부터 귀하를 보호할 수 있는 안전하면서 효과적인 방법입니다. COVID-19 부스터는 백신의 보호력이 시간이 지남에 따라 감소하므로 특히 65 세 이상의 분들에게 권장됩니다.

누가 COVID-19 부스터를 맞을 수 있습니까?

지침은 통지 없이 변경될 수 있습니다. COVID-19 부스터가 귀하에게 적합한지 우선 귀하의 의료 제공자에게 확인하십시오.

- 5 세 및 이상의 사람들은 업데이트된 Pfizer 부스터를 맞을 수 있습니다.
- 6 개월 및 이상의 사람들은 업데이트된 Moderna 부스터를 맞을 수 있습니다.
- 18 세 이상의 경우 Novavax 부스터를 맞을 수 있습니다.

언제 업데이트된 COVID-19 부스터를 맞아야 합니까?

- 기본 COVID-19 백신 시리즈 접종 완료 후 2 개월 또는 마지막 COVID-19 부스터 접종 후 2 개월 이 된 경우 업데이트된 Pfizer 또는 Moderna 부스터를 맞을 수 있습니다.
- 기본 COVID-19 백신 시리즈 접종 완료 후 6 개월 이 된 경우 Novavax 부스터를 맞을 수 있습니다.

어떤 종류의 COVID-19 부스터를 맞을 수 있습니까?

- 6 개월 및 이상의 사람들 은 업데이트된 Moderna 부스터를 맞을 수 있습니다.
- 5 세 이상의 경우 Pfizer 업데이트 부스터를 맞을 수 있습니다.
- 18 세 이상의 경우 Novavax 부스터를 맞을 수 있습니다.

지체하지 마십시오. 오늘 COVID-19 부스터를 접종하십시오!



자격이 되는 6 개월 이상의 CalOptima Health 회원은 **2023 년 6 월 30 일까지** 예방접종을 하면 최대 4 개의 $25 선물 카드 (권장되는 COVID-19 백신접종마다 1 개의 선물 카드) 를 받을 수 있습니다. 서비스 날짜에 수혜자격이 되어야 선물 카드 (들) 을 받을 수 있습니다. 장기 치료 관리(LTC) 또는 CalOptima Health 노인 종합 관리 프로그램 (PACE) 에 가입된 회원들은 COVID-19 백신 회원 건강 보상 프로그램에 자격이 되지 않습니다.

귀하의 자녀를 위한 납 검사: 귀하가 알아두어야 할 사항



납이란 무엇입니까?

납은 어린 아이들에게 주요 건강 문제를 일으킬 수 있는 금속입니다. 납이 포함된 물품은 더 이상 판매되지 않지만 납은 오래된 집, 전통 주택 수리, 음식 및 일부 제품에서 여전히 발견될 수 있습니다.

납 검사는 왜 필요합니까?

- 아동의 경우 안전한 혈중 납 수치는 없습니다.
- 낮은 수치의 납이라도 아동의 뇌, 성장, 학습, 행동에 영향을 끼칠 수 있고 다른 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.
- 혈액에 납이 포함된 대부분의 아동은 아무 증상을 보이지 않으며 건강한 것처럼 보이고 행동할 수 있습니다.

혈액 검사는 귀하의 자녀가 납에 노출되었는지 확인하는 유일한 방법입니다.

누가 검사를 받아야 합니까?

- 유아는 생후 12 개월에 첫 납 검사를 받아야 하고 24 개월에 다시 받아야 합니다.
- 귀하의 자녀가 혈액 납 검사를 놓친 경우 지금 바로 검사를 받으십시오.

납 검사는 어떻게 수행됩니까?

손가락, 발 뒤꿈치 또는 팔에서 소량의 혈액을 채취하고 납 검사를 합니다.

- 손가락 채혈 또는 발 뒤꿈치 채혈을 통해 몇 방울의 혈액을 채취하고 신속한 결과를 얻을 수 있습니다.
- 또한 납 수치를 확인하기 위해 정맥에서도 채혈할 수 있습니다.

기다리지 마십시오. 혈액 납 검사를 받는 것에 대해 자녀의 의사와 상의하십시오.

CalOptima Health 는 귀하의 혜택 및 건강 정보에 대한 중요한 소식을 알리기 위해 연락을 드릴 수 있습니다. Medi-Cal 고객 서비스 무료 전화 **1-888-587-8088** (TTY **711**) 번으로 월요일부터 금요일 오전 8 시부터 오후 5 시 30 분사이 전화하여 귀하의 최신 연락처 정보를 알리고 귀하에게 전화나 문자를 보낼 수 있는지를 알려주십시오. 귀하의 건강 정보를 보시려면 **www.caloptima.org** 에서 CalOptima Health 회원 포털에 가입하는 것을 잊지 마십시오.

출산 후 자신을 돌보기

자신의 몸이 치유되고 변화하는 동안 신생아를 돌보는 것은 어려울 수 있지만 자신을 돌보는 것도 중요합니다. 출산 후 산후 검진을 받는 것은 귀하의 건강을 유지하기 위한 중요한 단계입니다.

산후 검진이란 무엇인가?

산후 검진은 산모가 출산 후 잘 회복되고 있는지 확인하기 위해 의료 제공자에게서 받는 건강 검진입니다. 출산은 심각한 합병증의 위험을 가져올 수 있기 때문에 중요합니다.

산후 검진의 혜택은 무엇인가?

다음은 의료 제공자와 함께 상담할 수 있는 것들입니다:

- 출산 후 신체적, 정신적, 정서적 변화
- 가족 계획
- 건강 문제를 관리하고 예방하는 방법



언제 산후 관리를 받아야 하나

몸에 이상을 느끼지 못해도 산후 검진을 받으십시오.

- 출산 후 12 주 이내에 산후 검진을 받아야 합니다.
- 제왕절개 (c-색션이라고도 함) 를 한 경우, 의료 제공자는 출산 2 주 후 만나기를 원할 수 있습니다.

임신 합병증

건강 문제는 출산 후 최대한 1 년 후에도 일어날 수 있습니다. 임신 중 합병증이 있거나 고혈압이나 당뇨병과 같은 만성 질환이 있는 경우, 추가 검진이 필요할 수 있습니다. 건강에 이상이 있다고 느끼면, 즉시 의사에게 연락하십시오.

검진을 계획하십시오. 오늘 산후 검진을 예약하십시오.

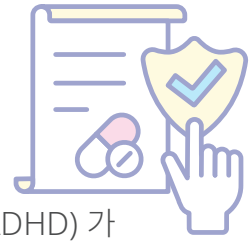
CalOptima Health 는 출산 후 12 주 이내에 산후 검진을 완료한 자격이 되는 회원들에게 무료 $50 건강 보상을 제공합니다.



Bright Steps
A Program of CalOptima Health

자세한 정보를 위해 CalOptima Health 의 Bright Steps 프로그램 전화번호 **1-714-246-8895** 로 연락하십시오.

치료를 통해 ADHD 가 있는 아동을 도울 수 있습니다



귀하의 자녀에게 주의력 결핍 과잉 활동 장애 (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) 가 있는 경우 조기에 치료를 시작하면 도움이 될 수 있습니다. ADHD 는 뇌의 성장과 발달 과정에 영향을 미치는 가장 일반적인 행동 건강 장애 중 하나입니다. ADHD 가 있는 아동은 자기 조절, 가만히 있기 및 과업 집중에 대한 어려움이 있을 수 있습니다. 이러한 증상으로 인해 가정 또는 학교에서 문제가 발생할 수 있습니다.

ADHD 의 기타 징후는 다음과 같습니다:

- 주의 집중 관련 문제
- 지속적으로 움직이거나 손장난 또는 말하기
- 충동적으로 행동하기 (무의식적)
- 기능 수행 또는 학업 관련 문제

ADHD가 있는 아동은 조기 발견 시 결과가 좋아지는 경향이 있습니다. 귀하의 자녀에게 ADHD 가 있을지도 모른다고 생각할 경우 자녀의 담당 의사에게 문의하십시오.

일반적인 치료 방법은 다음과 같습니다:

- 행동 치료
- 교육
- 의약품
- 대화 치료

약은 ADHD 증상에 도움이 될 수 있습니다. 새로 ADHD 진단을 받은 아동은 새로운 약을 복용한 후 첫 30 일 이내에 의사의 검진을 받아야 합니다. 그 후에는 다음 10 개월 동안 최소 2 차례 의사의 검진을 받아야 합니다. 의사 검진을 자주 받으면 해당 약의 효과를 확인하는데 도움이 됩니다.



신규 회원은 여기에서 시작하십시오

다음 4 가지 사항을 하셔야 합니다

CalOptima Health 의 신규 회원으로서 귀하께서는 “Welcome to CalOptima Health” 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 CalOptima Health 에 제출하셔야 합니다.

3 CalOptima Health 회원 안내서를 읽고 잘 보관하십시오

이 패키지에는 CalOptima Health 회원 안내서를 확인하는 방법에 대한 설명이 들어있습니다. 귀하의 안내서에는 CalOptima Health 의 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

CalOptima Health 에 가입하신 후 90 일 (3 개월) 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.

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 HEALTH 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, 9-1-1 로 전화하시거나 또는 가까운 응급실로 가십시오.

CalOptima Health 고객 서비스부

월요일–금요일, 오전 8 시–오후 5 시 30 분
무료 번호: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

정신 건강부

정신 건강 증상으로 인한 가볍거나 중간정도의 장애를 위해 외래 정신 건강 서비스 도움을 위한.
주 7 일, 24 시간
무료 번호: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

정신 건강부

귀하의 건강 유지를 위해
건강 및 웰빙 자료에 대한 도움을 줍니다.
월요일–금요일, 오전 8 시–오후 5 시
지역 번호: **1-714-246-8895**
무료 번호: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

간호사 조언 전화

주 7 일, 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**

메디-칼 치과 프로그램

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 Health 의 고객 서비스부로 전화. 이 번호는 VSP 를 위한 번호.
무료 번호: **1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-4833**

2023 년 회원 건강 보상

CalOptima Health 는 자격이 되는 메디-칼 회원 이 건강을 위해 적극적인 역할을 하는 것에 대해 무료 보상을 제공합니다. 건강 보상 양식을 보거나 복사를 원하시면 www.caloptima.org/healthrewards 를 방문하십시오.

CalOptima Health

CalOptima Health, A Public Agency
P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

www.caloptima.org

귀하의 연락처를 업데이트 하십시오

COVID-19 공중 건강 비상 사태 (public health emergency, PHE) 동안 Medi-Cal 수혜자들은 프로그램 가입을 유지했습니다. 귀하의 연락처 또는 가정 상황이 변경된 경우 오렌지 카운티 사회복지부 (County of Orange Social Services Agency) 의 전화번호 1-800-281-9799 로 오늘 연락하여 최신 정보를 알리십시오. 이렇게 하면 Medi-Cal 보장을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.



재고 사진. 포즈를 취한 모델.

PRI-040-443_K (03/23)