

# BETTER TOGETHER

OneCare 회원뉴스레터 | 2023 가을



## 건강 조언:

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



**OneCare**  
CalOptima Health

# 주치의 (PCP) 진료를 최대한 활용하기

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 의 회원으로서 1,200 명 이상의 주치의 (PCP) 를 이용할 수 있습니다. 적어도 1년에 한 번 건강 검진을 위해 담당 PCP 를 만나는 것이 중요합니다.

## ■ 주치의를 만나면 다음 3 가지 질문을 하십시오:

1. 나의 주요 건강 관심사는 무엇입니까?
2. 내가 무엇을 해야 합니까?
3. 이것을 해야 하는 이유는 무엇입니까?

## ■ 웰케어 진료시 다음 사항을 완료했는지 확인하십시오:

- ✓ 키와 몸무게 확인
- ✓ 체질량 지수 확인
- ✓ 혈압 검사
- ✓ 건강 기록 검토
- ✓ 약물 검토
- ✓ 신체 검사
- ✓ 사전 지침 검토
- ✓ 기타 건강 검진 의뢰
- ✓ 예방접종 (주사) 검토

■ 진료하는 동안 귀하의 PCP 는 OneCare 전문의를 만날 필요가 있으며 의뢰 요청을 할 수 있습니다. 의뢰가 승인되려면 10-14 일이 소요될 수 있습니다.

■ 진료가 즉시 필요하지만 응급 상황이 아닌 경우, 긴급 치료를 받으십시오. 가까운 긴급 치료 시설을 찾기 위해 CalOptima Health 웹사이트를 방문하거나 또는 OneCare 고객 서비스 또는 건강 네트워크에 전화하여 문의할 수 있습니다. 생명을 위협하는 증상이거나 부상인 경우에 만 응급실로 가십시오.

## ■ 기억할 사항:

- ✓ 전문의의 진료를 받아야 하는 경우, PCP 의 의뢰서를 받아야 합니다.
- ✓ 즉시 진료를 받아야 하고 응급 상황 (생명을 위협하는 상황)이 아닌 경우 긴급 치료 시설로 가십시오.
- ✓ 약속 일정을 잡는 데 도움이 필요한 경우 OneCare 에 도움을 줄 수 있는 개인 관리 코디네이터가 있습니다.

OneCare 고객 서비스 무료번호  
**1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 주 7 일 24 시간  
전화하십시오. 귀하의 언어로 도와드립니다.  
**[www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare)** 를  
방문하십시오.



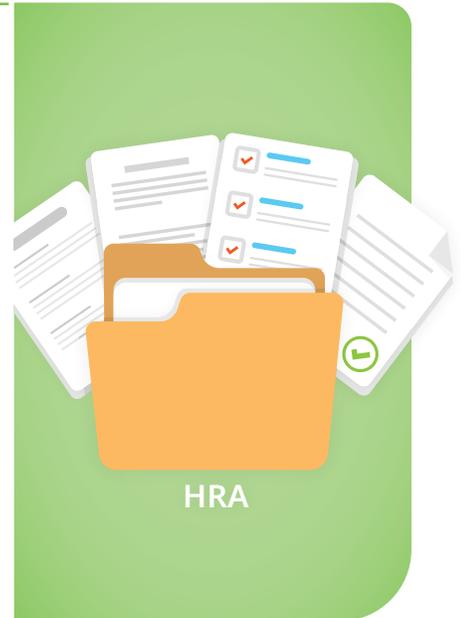
# 간단한 3 단계로 건강 유지

OneCare 의 회원으로서 여러가지 좋은 혜택을 누릴 수 있습니다. 다음은 건강을 유지하는 데 도움이 되는 혜택을 사용하는 3 가지 쉬운 방법입니다:

## 1 단계: 건강 위험 평가 또는 HRA 를 완료하십시오.

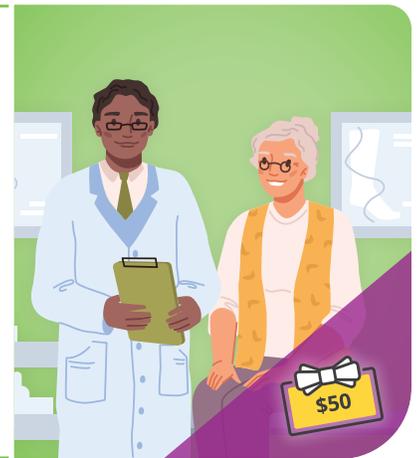
HRA 는 귀하의 건강, 생활 스타일 및 의약품에 관한 설문지입니다. HRA 답변은 귀하의 의사가 발생할 수 있는 건강 문제를 찾고 귀하의 건강을 유지하기 위한 계획을 시작하는 데 도움이 될 수 있습니다. 일부 질문은 현재 겪고 있는 문제나 고통을 넘어 개인 정보를 묻는 것처럼 보일 수 있는 반면, 다른 질문은 삶의 건강과 행복에 영향을 미치는 것에 대해 묻습니다. CalOptima Health 는 귀하의 답변을 안전하게 비공개로 유지하고 귀하의 의료 서비스에 관련된 사람들과만 공유합니다.

OneCare 고객 서비스 번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 전화하여 HRA 를 전화로 작성하거나 종이 사본을 요청하십시오. CalOptima Health 로 우편으로 다시 보내주십시오.



## 2 단계: 연간 웰빙 진료를 완료하고 무료 \$50 선물 카드를 받으십시오!

의사 사무실에 전화하여 무료 연례 건강 진료 일정을 잡고 이 진료를 완료하면 \$50 의 무료 선물 카드를 받으십시오. 귀하의 의사는 귀하의 건강, 건강 목표 및 목표에 도달하는 방법에 대해 귀하와 상의하고 권장 검사 일정을 제공할 것입니다. 정기적인 검진과 검사는 만성 건강 문제가 시작되거나 악화되는 것을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.



## 3 단계: 놓치지 마십시오! CalOptima Health 와 연결하십시오.

귀하의 건강은 저희에게 전부입니다! 보상, 도움되는 정보, 팁 및 지역 이벤트에 대한 기회를 놓치지 않도록 연락처 정보를 최신 상태로 유지하십시오! 귀하의 연락처를 업데이트하기 위해 CalOptima Health 고객 서비스에 연락하거나 회원 포털

[www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal](http://www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal) 에 로그인 하십시오.



# 선물 카드를 놓치지 마십시오!

다음은 CalOptima Health 의 2023 년 OneCare 회원 건강 보상들입니다

CalOptima Health 는 OneCare 의 자격이 되는 회원들이 자신의 웰빙에 적극적인 역할을 하는 것에 대한 건강 보상을 제공합니다. 자세한 정보 및 건강 보상 양식을 위해 [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards) 를 방문하십시오.



회원 건강 보상	무료 보상	자격 요건
연례 웰네스 진료	\$50 선물 카드	2023 년에 연례 건강 검진을 완료한 회원들 (건강 보상 양식이 필요하지 않음)
유방암 선별 검사	\$25 선물 카드	2023 년에 유방암 선별검사 메모그램을 완성한 회원들
결장암 검사	\$50 선물 카드	2023 년에 대장내시경을 완료한 회원들
당뇨병 A1C 검사	\$25 선물 카드	2023 년에 당뇨병 진단을 받고 A1C 검사를 완료한 회원들
당뇨 눈 검사	\$25 선물 카드	2023 년에 확장형 또는 완치형 당뇨병 망막 시력 검사를 완료한 당뇨병 진단을 받은 회원들
골절이 있었던 회원의 골다공증 관리	\$25 선물 카드	2023 년에 골절 후 6 개월 이내에 골밀도 검사 또는 골다공증 치료제 처방을 받은 회원들

참고 : 선물 카드를 받으려면 모든 건강 보상 자격 요건을 충족해야 합니다. 저희가 완성된 양식을 받은 후 선물 카드를 처리하는 데 최소 8 주가 걸립니다. 연간 건강 검진을 제외하고 각 건강 보상은 건강 보상 양식 완성을 필요로 합니다. 선물 카드는 주류, 담배 또는 총기 구매에 사용할 수 없습니다. 선물 카드는 현금 가치가 없으며, CalOptima Health 는 분실 또는 도난 시 책임을 지지 않습니다. 연간 각 건강 보상마다 1 개의 선물 카드 만 받을 수 있습니다. 선물 카드는 재고가 없어질 때까지 제공됩니다. 본 프로그램은 예고없이 언제든지 중단될 수 있습니다.

# 당뇨병 관리: 건강 유지를 위해 다음 중요한 검사들을 받으십시오

귀하는 얼마나 건강하십니까? 올바른 검사와 검진 없이는 당뇨병을 추적하기가 어려울 수 있습니다. 다음은 건강을 유지하는 몇 가지 방법입니다:

확인하기	검사하기	제어하기
<p>위험에 처해 있습니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 비만</li> <li>■ 당뇨병의 가족력</li> <li>■ 임신 중 임신성 당뇨병</li> </ul>	<p>정기적인 검사:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A1C 검사 (지시에 따라 3-6개월마다)</li> <li>■ 혈압 검사 (진료 때마다)</li> <li>■ 당뇨병 눈 검사 (매년)</li> <li>■ 신장 검사 (매년)</li> <li>■ 콜레스테롤 검사 (매년)</li> </ul>	<p>당뇨병 제어 유지:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 정기적인 의사 진료</li> <li>■ 건강 식단 유지</li> <li>■ 활동적인 생활 유지</li> <li>■ A1C 검사로 혈당 수치를 감시</li> <li>■ 의사의 지시에 따른 약 복용</li> </ul>

- A1C 수치를 알 수 있는 유일한 방법은 검사를 받는 것입니다. A1C 검사는 혈당 수치를 확인하고 당뇨병이 잘 조절되고 있는지를 알려줍니다. 이것은 또한 의사가 당뇨병 관리에 도움이 되는 계획을 세우는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 매년 당뇨 눈 검사를 받는 것은 건강 문제의 초기 징후를 확인하는 데 도움이 됩니다.
- 귀하의 혈압이 높거나 콜레스테롤 수치가 높다면 약을 복용하거나 생활 습관을 바꿔야 하는지 의사에게 문의하십시오.
- 초기 만성 신장 질환은 징후나 증상이 없습니다. 간단한 혈액 및 소변 검사를 통해 의사에게 정기적으로 신장 검사를 받으십시오.

**오늘 의사에게 전화하여  
진료 예약을 잡으십시오!**

건강 보상 양식을 작성하여 제출하는 것을 잊지 마십시오. 자세한 정보 및 양식을 위해 [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards) 를 방문하십시오.



# 정기적인 암 검사 일정을 기억하십시오

정기적 암 검사를 유지하는 것은 전반적인 건강 유지의 중요한 부분입니다.

**조기 암 검사는 암세포가 자라거나 신체의 다른 부위로 퍼지기 전에 암세포를 찾는 데 도움이 될 수 있습니다.** 모든 검사를 받으면 조기 발견에 도움이 되고 치료 지연을 피할 수 있습니다. 다음은 지연되어서는 안 되는 몇 가지 검사들입니다:



## 유방암 선별검사

40 세부터 메모그램을 언제 및 얼마나 자주 받아야 하는지 의사와 상담하십시오. 메모그램은 암을 확인하기 위해 각 유방의 X 선 사진을 찍습니다. 발견된 것이 있으면 추가 검사가 필요한지 귀하에게 알려드립니다.

## 폐암 검진

50 세에 현재 흡연자이거나 지난 15 년 동안 금연한 경험이 있는 경우 폐암

위험과 검사의 이점에 대해 의사와 상담하십시오. 저선량 CT 스캔으로 폐암 선별을 위한 연례 검사를 받으십시오.

## 대장암 선별 검사

45 세부터 언제 대장암 검사를 받아야 하는지 의사와 상담하십시오. 대장암 위험은 나이가 들면서 증가합니다. 어떤 사람들은 증상이 없지만 증상이 있는 사람들은 다음을 가질 수 있습니다:

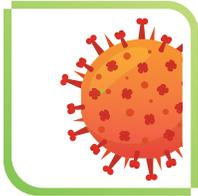
- 대변의 혈액 또는 직장 출혈
- 잦은 설사나 변비 등 대변이나 배변 습관의 변화
- 위통
- 계획되지 않은 체중 감소



암 선별 검사에는 다양한 선택들이 있습니다. 담당 의사는 귀하에게 가장 적합한 검사 유형과 검사 시기를 파악하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 건강을 유지하기 위해서는 암을 조기에 발견하여 바로 치료를 받는 것이 중요합니다.

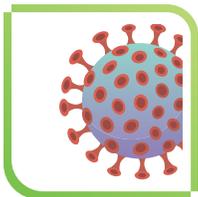
# 다음 백신들을 통해 건강을 보호하십시오

예방접종은 아이들에게만 필요한 것이라고 생각할 수 있지만 **모든** 성인도 예방접종을 받아야 한다는 사실을 알고 계십니까? 백신은 심각한 감염으로부터 귀하와 귀하가 사랑하는 사람들의 건강을 보호하는 데 도움이 됩니다. 나이가 들면서 면역력이 약해져 특정 질병과 그 합병증에 걸릴 위험이 높아집니다. 다음 백신들을 맞았는지 확인하십시오.



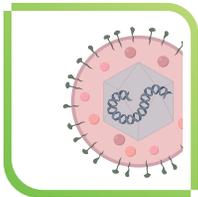
## 독감

독감은 경증에서 중증의 질병을 일으킬 수 있는 바이러스입니다. 65 세 이상의 사람들은 독감에 걸리면 심각한 건강 문제의 위험이 더 큼니다. 건강한 사람도 독감에 걸릴 수 있습니다. 매년 여름이 끝날 때 독감 백신을 접종하여 자신을 보호하십시오.



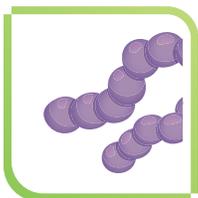
## 코로나바이러스

코로나바이러스 (COVID-19)는 경증에서 중증도의 호흡기 질환을 유발할 수 있습니다. 65 세 이상, 임신 중, 만성 질환 또는 면역력이 약한 건강 상태가 있는 경우 심각한 질병에 걸릴 위험이 더 높을 수 있습니다.



## 대상포진

대상포진은 종종 물집이 생기는 고통스러운 피부 발진입니다. 수두에서 회복된 사람은 대상포진에 걸릴 수 있습니다. 60 세 이상의 성인은 대상포진 및 더 심각한 합병증에 걸릴 위험이 가장 큼니다. 다음 진료 시 대상포진 백신에 대해 의사와 반드시 상담하십시오. 5년마다 한번 또는 의사의 권장에 따라 백신을 맞아야 합니다.



## 폐렴구균

폐렴구균성 질병은 폐렴, 수막염, 혈류 감염과 같은 감염을 유발합니다. 65 세 이상 성인의 경우 폐렴으로 이어질 수 있는 폐렴구균이라는 박테리아로부터 보호하기 위해 폐렴구균 백신을 접종하는 것이 좋습니다. 폐렴은 폐의 감염입니다. 경미하거나 심각한 질병을 유발할 수 있으며 때로는 사망에 이를 수도 있습니다. 이 백신은 1년 중 언제든지 접종할 수 있으며 독감 예방접종과 동시에 맞을 수 있습니다.

독감, COVID-19, 대상포진 및 폐렴을 위한 백신을 어디서 맞을 수 있는지 의사에게 문의하십시오. 주치의가 이러한 백신들을 가지고 있지 않은 경우 약국에 문의하거나 CalOptima Health의 고객 서비스 부서에 문의할 수 있습니다.



# 복용하는 약물을 관리하는 방법

처방받은 대로 약을 복용하는 것을 복용약 순응도 (medication adherence) 라고 합니다. 여기에는 복용량과 복용 시기가 포함됩니다.

다음은 복용약들을 관리하는 데 도움이 되는 몇 가지 요령입니다:

- 최신 목록을 유지하십시오
- 여러 칸이 있는 약통을 사용하여 약을 정리하십시오
- 약 복용을 상기시켜주는 알람 설정하기
- 의사의 지시에 따라 약을 복용하십시오



- 약이 떨어지기 전 약국에 연락하여 리필 요청하십시오
- 의사나 약사에게 약의 90 일 처방량에 대해 문의하십시오
- 약국의 자동 리필에 가입하십시오



복용 중인 모든 약의 가장 정확한 목록을 작성하는 것을 약물 조정 (medication reconciliation) 이라고 합니다. 의사는 귀하의 진료동안 이를 수행하고 약의 복용량 및 얼마나 자주 복용해야 하는지 검토할 것입니다.

다음은 확인하십시오:

- 업데이트된 약물 목록을 다음 진료 때 가져가십시오.
- 오버-더-카운터 (처방전 없이 구입 가능한 약), 비타민 또는 보충제를 복용하기 전에 먼저 의사에게 문의하십시오.
- 완전한 기록을 위해 하나의 약국을 사용하여 약을 조제합니다

## 약물 치료 관리 (Medication Therapy Management, MTM) 프로그램

MTM 프로그램은 특정 OneCare 회원이 이용할 수 있습니다. MTM 프로그램에 가입된 회원은 무료로 저희 약사를 만날 수 있습니다. 약사는 약을 복용하는 가장 좋은 방법을 알려주고 공동 부담금을 절약하도록 도와줄 수 있습니다. 더 자세한 정보를 위해 다음을 방문하십시오:

[www.caloptima.org/en/ForMembers/OneCare/Pharmacy/MedicationTherapyManagement](http://www.caloptima.org/en/ForMembers/OneCare/Pharmacy/MedicationTherapyManagement).

질문이 있으신 경우, OneCare 고객 서비스 무료전화 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 주 7 일, 24 시간 전화하십시오. 저희 직원이 귀하의 언어로 도와드립니다. 저희 웹사이트 [www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare) 를 방문하십시오.

# 뼈 건강 개선을 위해 행동을 취하십시오

골다공증은 신체가 뼈의 질량을 잃거나 뼈의 구조와 강도가 변할 때 발생하는 질병입니다. 이같은 뼈 강도의 감소는 골절 (부러진 뼈) 의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 골다공증은 종종 골절이 발생할 때까지 징후나 불편함 없이 수년에 걸쳐 눈에 띄지 않게 발생합니다.

뼈 건강을 개선하기 위해 나이에 관계없이 시작할 수 있습니다. 다음은 뼈 질환과 골절 예방을 위해 할 수 있는 몇 가지 사항입니다:

- 가벼운 웨이트를 들고 걷기와 같은 체중 부하 활동을 하여 신체 활동을 유지하십시오.
- 정기적인 시력 및 청력 검사와 같은 낙상 예방 조치를 취하십시오.
- 집을 더 안전하게 만드십시오. 바닥의 잡동사니를 치우십시오. 러그를 제거하거나 테이프를 붙이십시오. 미끄러지기 쉬운 곳에 난간이나 손잡이를 설치하십시오.
- 칼슘과 비타민 D가 풍부한 건강한 식단을 섭취하여 뼈 건강을 유지하십시오.
- 카페인을 적당히 섭취하십시오. 많은 카페인 섭취는 신체의 칼슘 균형에 영향을 줄 수 있습니다.
- 알콜 섭취를 최소화하십시오. 술을 너무 많이 마시면 뼈가 손상될 수 있습니다.
- 담배를 피우면 담배를 끊으십시오.
- 골절 예방에 도움이 되는 골다공증 처방약을 복용하십시오.

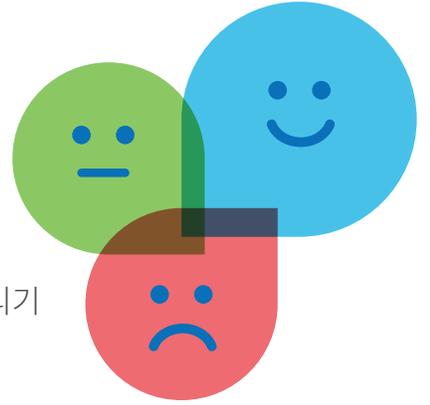
뼈가 부러질 때까지 기다리지 마십시오. 특히 65 세 이상의 여성의 경우 DEXA 또는 골밀도 검사에 대해 의사에게 문의하십시오. 검사 결과는 뼈가 얼마나 튼튼한지, 골다공증이 있는지, 골절 위험이 있는지 알려줍니다. 의사는 뼈를 재건하거나 뼈 손실을 늦추는 치료 선택권을 제공할 수 있습니다. 다른 증상을 위해 복용하고 있는 약의 부작용으로 인한 뼈 손실을 피할 수 있는 방법에 대해서도 반드시 문의하십시오.



# 우울증 이해하기

## 우울증의 증상들은 무엇입니까?

- 2 주 이상 동안 하루 종일, 거의 매일, 슬프거나 우울하거나 공허한 느낌
- 직장, 학교 및 활동에 대한 관심 또는 만족을 상실
- 체중 감소 또는 체중 증가
- 밤에 잠을 잘 못 자고 낮에 깨어 있는 것이 어려움
- 에너지가 부족하거나 의욕이 없음
- 거의 항상 짜증이 나거나 초조함을 느낌
- 생각하거나 결정을 내리기 어려움
- 절망감, 무가치함 또는 무력감을 느낌
- 살고 싶지 않은 생각이 나거나 그것을 표현함



## 할 수 있는 일은 무엇이 있습니까?

우울증의 징후가 있다고 생각되면 의사에게 우울증 검사에 대해 문의하십시오. 의사는 귀하가 느끼는 기분에 대해 질문하여 증상을 평가할 것입니다. 우울증은 매우 흔하고 치료가 가능합니다. 이용 가능한 많은 치료 옵션과 자원이 있습니다.

일반적인 치료 옵션 중 일부는 다음과 같습니다:

- 약물(항우울제 치료)
- 대화 치료(개인 또는 그룹 상담)

시간을 두고 적절한 치료를 받으면 우울증에서 회복할 수 있습니다. 치료를 받으면 증상을 조절하고 기분이 좋아지기 시작하는 데 도움이 될 수 있습니다. 항우울제를 처방받은 경우 현재 복용 중인 약이 효과를 발휘할 시간을 더 주십시오. 인내심을 가지십시오. 치료에는 시간과 노력이 필요합니다. 먼저 의사와 상의하지 않고 치료나 약을 중단하지 마십시오. 그렇게 하면 우울증이 재발할 수 있습니다. 갑자기 복용을 중단하면 다른 증상이 나타날 수도 있습니다.

**도움을 빨리 받을수록 기분이 더 빨리 나아질 수 있습니다.**

행동 건강 및 약물 남용 서비스에 대해 자세히 알아보려면 CalOptima Health 행동 건강부 무료 전화 **1-855-877-3885** (TTY **711**) 로 주 7 일, 하루 24 시간 전화하십시오. 귀하의 언어를 구사하는 직원이 있습니다. [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 를 방문하십시오.



# 심장마비 후 심장 건강 유지하기

심장으로 산소를 전달하는 혈류가 막히면 심장마비가 일어납니다. 생활에 변화를 주고 심장약을 복용하면 심장마비를 예방하거나 발생 위험성을 낮추거나 심장마비로부터 회복하는 데 도움이 됩니다. 또한, 심장질환으로 인한 사망의 위험성을 줄일 수 있습니다.

## 어떤 것을 바꿀 수 있을까요?

- **담배를 피우신다면 금연하십시오.** 금연 계획을 세우고 상담을 통하여 도움을 받고, 담당의사에게 니코틴 패치, 검, 약캔디 (lozenge), 또는 코분무약 (nasal spray) 등과 같이 금연을 하는 데 도움이 될 만한 제품이 있는지를 물어보십시오.
- **운동.** 최소한 1 주일에 3 일이나 4 일, 걷기, 조깅, 수영과 같은 운동을 최소한 40 분 동안 하십시오. 아령이나 저항 밴드 (고무 밴드) 를 이용하면 근육을 강하게 하는 데 도움이 됩니다.
- **식생활 개선.** 소금과 당분을 줄인 건강하고 지방분이 적은 음식을 드십시오. 과일, 야채, 섬유질이 있는 음식을 섭취하면 심장질환과 뇌졸중을 예방하는 데 도움이 됩니다.
- **건강한 체중 유지.** 과체중은 심장을 힘들게 합니다. 식사량을 줄이거나 칼로리를 적게 섭취하면 건강한 체중을 유지하는 데 도움이 됩니다. 이 외에도 건강한 체중을 유지하기 위한 방법으로는, 물을 더 많이 마시고 양질의 수면을 취하며 스트레스를 잘 관리하는 것 등이 있습니다.



## 어떤 약이 도움이 될 수 있을까요?

- + **심장마비 재발 막기:** 베타 차단제라고 하는 약은 심장의 움직임을 느리게 하고 혈압을 낮추며, 심장의 부담을 줄여줍니다. 베타 차단제에는 메토프롤롤 (metoprolol) 과 아테놀롤 (atenolol) 등이 있습니다.
- + **혈압 낮추기:** 고혈압은 혈관벽에 해를 줍니다. 사람에게 따라서는 혈압을 낮추기 위해 한 가지 이상의 약을 복용해야 할 수도 있습니다. 이러한 유형의 약에는 하이드로클로로티아자이드 (hydrochlorothiazide), 리시노프릴 (lisinopril), 암로디핀 (amlodipine) 등이 있습니다.
- + **혈전 예방:** 혈전을 막기 위한 일반적인 약에는 아스피린 또는 클로피도그렐 (clopidogrel) 등이 있습니다.
- + **스타틴 (Statin):** 스타틴은 지방이 쌓여 성장하거나 뚫고 들어가 혈관을 막아버리는 것을 방지해 줍니다. 스타틴의 종류에는 아토르바스타틴 (atorvastatin) 과 로수바스타틴 (rosuvastatin) 등이 있습니다.



생활에 변화를 주고 건강한 음식을 선택하는 것이 심장마비를 막을 수 있는 열쇠입니다. 귀하의 심장 건강을 유지하는 데 가장 적합한 식생활과 운동 계획 및 약물에 대해 의사와 상의하십시오.

# 구강 건조를 돕기 위해 할 수 있는 일

구강건조증은 입안을 촉촉하게 유지하기 위한 침이 충분하지 않을 때 발생합니다. 고혈압, 우울증 및 방광 조절 문제를 위한 약들은 종종 구강 건조를 유발합니다. 이것은 충치, 감염 및 충치의 위험을 증가시킬 수 있습니다.

다음은 피하면 도움이 될 수 있습니다:



맵거나 짠 음식



쿠키와 같이 설탕이 많이 들어간 간식



카페인, 탄산음료, 오렌지 주스와 같은 산성 과일 주스

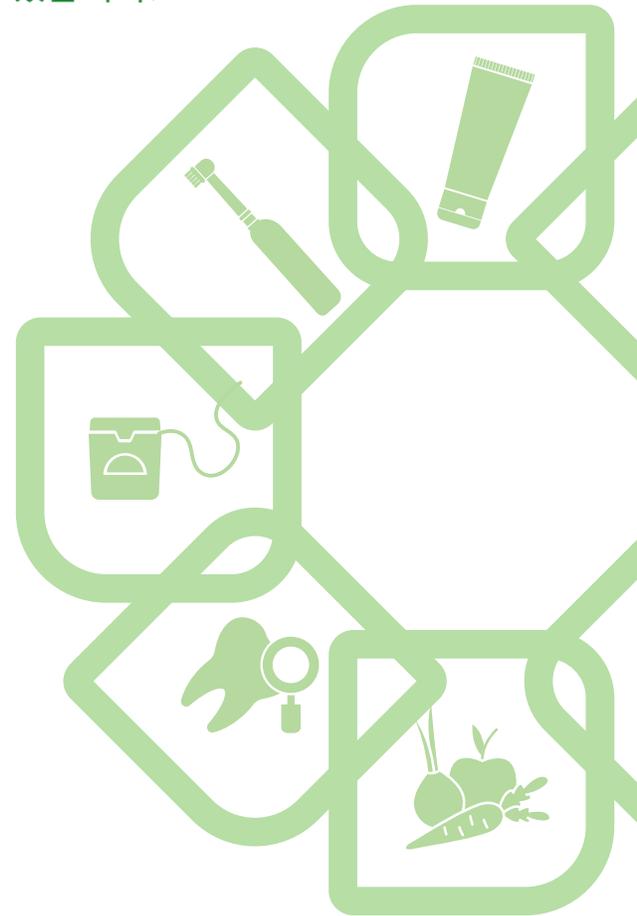


흡연 및 음주

설탕이 첨가되지 않은 음료수 또는 물을 마시면 도움이 될 수 있습니다.  
구강 건강을 위해 다음 요령들을 따를 수도 있습니다:

- 불소 (fluoride) 치약으로 양치하기
- 가능하면 전동 칫솔을 사용하기
- 매일 식사 후 치실 사용하기
- 치아가 없거나 의치가 있더라도 매년 치과를 방문하기
- 간식으로 과일과 채소를 선택하기

통증이나 구강 건조 문제를 치과 의사에게 보고하는 것을 잊지 마십시오. 또한 CalOptima Health 에 연락하여 건강상의 필요 사항을 관리하는 방법에 대한 추가 정보를 제공받을 수도 있습니다.



[www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness) 를 방문하거나 또는 건강 영상을 보시려면 QR 코드를 스캔하십시오.



# Medi-Cal 갱신 — Medi-Cal 을 유지할 수 있도록 행동을 취하십시오

팬데믹이 종료됨에 따라 County of Orange Social Services Agency (SSA) 은 연간 Medi-Cal 갱신 절차를 다시 시작했습니다. 귀하의 보장에 공백이 없게 하십시오. SSA 가 귀하에게 연락할 수 있도록 귀하의 이름, 우편 주소, 이메일 주소 및 전화번호에 대한 변경 사항을 알리셨는지 확인하십시오.

자동으로 갱신되었다는 편지를 받거나 노란색 봉투에 담긴 갱신 양식을 받게 될 것입니다. 갱신 양식을 받은 경우, 보장 공백을 피하기 위해 60 일 이내에 온라인, 전화, 직접 또는 우편으로 정보를 제출하십시오. 갱신은 Medi-Cal 에 처음 가입한 달을 기준으로 발송됩니다.

## 을 유지하기 위해 다음 단계를 따르십시오:



1. 귀하의 SSA 정보를 업데이트 하십시오.



3. 우편으로 보내지는 노란색 봉투에 들어 있는 갱신 양식을 확인하십시오.



2. **BenefitsCal.com** 의 계정을 만들거나 확인하십시오.



4. 받으셨다면 갱신 양식을 작성하십시오.

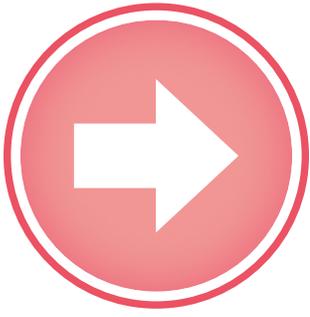
**BenefitsCal.com** 에서 귀하의 Medi-Cal 계정을 방문하거나 SSA 번호 **1-800-281-9799** 로 전화하십시오. Medi-Cal 유지를 위해 행동을 취하십시오!

## CalFresh 는 식료품 구입을 위한 비용을 제공할 수 있습니다

건강한 식료품을 사는 것과 월세와 같은 생활비를 지불하는 것 사이에서 선택할 필요가 없습니다. CalFresh 를 신청하면 4인 가족의 경우 월 최대 **\$939\***, 개인의 경우 월 최대 **\$281\***를 받을 수 있습니다. 이 프로그램은 식료품점, 농산물 직매장 및 온라인에서 사용할 수 있는 대빗형 카드로 혜택을 발행합니다. 지금 **GetCalFresh.org** 에서 신청하거나 CalOptima Health 고객 서비스에 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 전화하십시오.

\*CalFresh 는 Medi-Cal 프로그램이 아니며 귀하의 Medi-Cal 혜택을 변경하지 않습니다. 신청해도 승인이 된다는 보장은 없으며 혜택 금액은 다양합니다.





# 신규 회원은 여기서 시작하십시오

다음 2 가지를 하셔야합니다

귀하께서는 OneCare 의 신규 회원으로서, “환영 패키지”를 우편으로 받으실 것입니다. 받으시면 즉시 열어보시고 아래의 2 가지 행동을 취하십시오:



## OneCare 회원 안내서를 읽고 보관하십시오

귀하의 OneCare 회원 안내서에는 OneCare 프로그램과 제공하는 서비스에 관련해 중요한 정보들이 있습니다. 저희가 보장하는 서비스, 건강 네트워크를 어떻게 바꾸는지, 주치의의 어떻게 바꾸는지, 그외 기타 다른 정보를 보기 원하신다면 회원 안내서를 참조하십시오.



## 첫 건강 검진을 예약하십시오

OneCare 에 가입하신 뒤 90 일 (3 개월) 내로 첫 건강 검진을 예약하십시오. 저희는 예방 치료가 귀하와 귀하의 가족을 건강하게 지키는 가장 좋은 방법이라고 생각합니다. 이것은 특별히 아픈데가 없더라도 의사와 첫검진을 하시라는 뜻입니다. 귀하의 의사는 건강 문제들이 더 큰 질병으로 발전하기 전에 초기에 이를 발견해낼 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/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare) 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.

## OneCare 고객 서비스부

주 7 일, 24 시간.

무료 번호: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

## 정신 건강부

정신 건강 증상으로 인한 가볍거나 중간정도의 장애를 위해 외래 정신 건강 서비스 도움을 줍니다.

주 7 일, 24 시간.

무료 번호: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

## 건강 교육부

귀하의 건강 유지를 위해 건강 및 웰빙 자료에 대한 도움을 줍니다.

주 7 일, 24 시간.

무료 번호: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

## 간호사 조언 전화

귀하께서 의사 사무실, 긴급 센터 또는 응급실 중 어디로 가야 하는지에 대한 도움.

주 7 일, 24 시간.

무료 번호: **1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-3774**

## Medi-Cal Dental Program

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**

## Silver&Fit

광범위한 피트니스 시설 또는 운동 센터 무료 사용에 도움이 필요하시면.

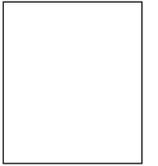
[www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com) 방문

무료 번호: **1-877-427-4788** | TTY: **711**

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 은 Medicare 와 계약을 맺은 Medicare Advantage 조직입니다. OneCare 에 가입은 계약 갱신 여부에 달렸습니다. OneCare 는 적용 대상이 되는 연방 시민권법들을 준수 하며, 인종, 피부색, 출신국, 연령, 장애 혹은 성별을 기준으로 차별하지 않습니다. OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 로 주 7 일 24 시간 전화하십시오. 저희 웹사이트 [www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare) 를 방문하십시오.



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



---

[www.caloptima.org](http://www.caloptima.org)



**OneCare**  
CalOptima Health