2019 년 봄

# OneCare

연결



## 뼈 건강을 지키는 도움말

### 대장암 검사

### 심장 건강 유지하기

OneCare Connect

CalOptima

A Public Agency

Better. Together.

# 뼈 건강을 지키는 도움말



골다공증 (Osteoporosis) 은 뼈의 질병으로 보통 증상이 보이지 않습니다. 이것은 귀하 뼈를 약하게하여 쉽게 부러지게 합니다. 보통 엉덩이, 갈비뼈, 척추 및 손목의 뼈가 자주 부러집니다.

골다공증으로 인하여 **2 명의 여성 중 1 명** 그리고 50 세 이상 **4 명의 남성 중 1 명**이 뼈가 부러지는 부상을 당합니다. 50 세 이상의 사람들은 위험이 더 높습니다.

귀하의 의사에게 골밀도 (BMD) 검사 또는 DEXA scan 라고도 불리는 검사에 대해 문의 하십시오. 이 검사는 귀하의 뼈 질량을 알려줍니다.

## 다음은 뼈를 건강하게 유지하는 몇가지 방법입니다:

- **칼슘 복용.** 신체의 튼튼한 뼈를 위해 칼슘이 필요합니다. 칼슘은 칼슘이 많이 들어 있는 음식에서 찾을 수 있습니다. 우유제품 및 녹색 잎 채소에 포함되어 있습니다.
- **비타민 D 복용.** 비타민 D 는 뼈가 칼슘을 흡수할 수 있도록 도와 줍니다. 비타민 D 는 일광욕을 통해 받으실수 있습니다. 하루에 **10 분**의 일광욕은 알맞는 비타민 D 를 공급합니다. 참치, 연어 같은 지방이 많은 생선, 소 간, 치즈 및 계란 노른자 같은 음식에도 비타민D가 있습니다. 비타민 D 가 추가로 첨부된 오렌지 쥬스와 씨리얼 같은 것도 도움이 됩니다.
- **운동.** 운동은 뼈를 튼튼하게 합니다. 걷기, 조깅, 등산, 계단 오르기, 춤, 러닝 머신, 아령 및 균형잡힌 운동은 좋은 선택입니다. 귀하께 알맞는 운동량이 무엇인지 의사와 상담하십시오.
- **특정한 약물은 뼈 손실이나 간질을 일으킬 수 있습니다.** 이것엔 갑상선 대체 약, 코디존 (스테로이드) 및 Prilosec 같은 산성 차단제 등이 포함됩니다. 간질 약물, 암 치료제 또는 장기 이식 거부 차단제 등도 포함됩니다. 우려사항이 있으시면, 의사와 상담하십시오.
- **어떤 질병 또는 증상은 뼈 손실을 일으킬 수 있습니다.** 만성 신장 질병, 섭식 장애, 간 질병 및 위 우회술 등이 그렇습니다. 일부 호르몬 결핍, 루프스와 같은 관절염의 일부 형태, 흡연 또는 많은 알콜 섭취 등도 포합됩니다.

뼈가 부러질 때까지 기다리지 마십시오. 뼈 건강을 관리하십시오. 의사에게 뼈를 튼튼하게 하는 음식 및 습관등에 대해 문의 하십시오.

# 50 세 및 이상의 사람들을 위한 무료 대장암 검사

CalOptima 와 귀하의 의사들은 귀하의 건강을 중요시 합니다. 귀하께서 필요한 건강 검사를 알맞은 시기에 하는 것은 건강을 유지하는 매우 좋은 방법입니다! 예를 들어, 대장암 검사는 대장암을 초기에 찾아내어 귀하의 의사가 치료를 쉽게 할수 있도록 도움을 줍니다. “결장 직장”은 결장과 직장을 말하여 두가지를 합하여 대장 (창자) 를 이룹니다. 대장암은 대부분 결장 또는 직장에 자라는 폴립으로 시작되며 그곳에 있으면 안됩니다.

귀하께서 매일 선택하시는 작은 선택으로 대장암의 위험을 줄이는데 도움을 줍니다. 활동적인 생활 및 건강 체중을 유지하고, 금연하며, 과일과 야채를 더 많이 먹고 붉은 고기와 가공육을 줄이는 것이 귀하께서 건강을 찾고 유지하는 몇가지 방법입니다.

대장암은 남성과 마찬가지로 여성에게도 흔합니다. 대장암의 위험은 나이가 들수록 증가합니다. 어떤 사람들에게는 대장암이 증상없이 시작된다는 것을 아는 것이 중요합니다. 또 다른 사람들에게는 변의 변화, 직장 출혈, 복통 및 계획되지 않은 체중 감소등의 증상들이 대장암의 징후가 될수 있습니다.

45 세에 귀하의 의사와 대장암 검사에 대해 상담하는 것이 중요합니다.  50 세와 이상의 사람들을 위한 무료 대장암 검사는 OneCare Connect 에서 보장하는 예방 서비스입니다. 자세한 내용을 위해 귀하의 OneCare Connect 회원 안내서를 참고하시거나 또는 www.caloptima.org/OneCareConnect 을 방문하십시오.

귀하의 의사와 대장암에 대해 상담하시어 귀하의 건강 관리를 위해 적극적으로 참여하십시오. 귀하께 몇가지 다른 검사 선택권이 있으십니다. 담당 의사는 귀하와 함께 어떤 검사가 제일 귀하께 알맞는지 그리고 언제 검사해야 가장 좋은지 파악할수 있습니다. 귀하의 건강을 우선으로 하시어 일찍 발견하십시오!



# Well-Care (웰케어) 검진

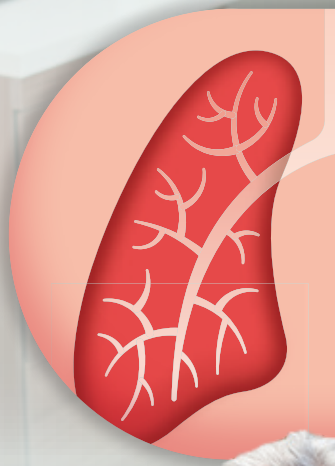
웰케어 검진은 건강 유지를 위한 중요한 부분입니다. 아프지 않더라도, 매년 담당 의사와 웰케어 검진을 통해 건강 상태를 알아보는 것이 중요합니다. 귀하의 다음 웰케어 검진시, 귀하께 필요한 검사 또는 실험등이 무엇인지 의사와 상담하십시오.



## 독감

독감은 미약한 정도에서 심한 질병의 원인이 될 수도 있는 바이러스입니다. 65 세 이상의 성인들이 독감에 걸릴 경우 심각한 건강 문제가 발생할 위험이 더 커집니다. 건강한 사람도 독감으로 인하여 병에 걸릴 수도 있습니다. 매년 독감 예방 주사를 맞으셔서 자신을 보호하십시오.





## 대상포진 (Shingles)

대상포진은 대부분 물집이 생기는 고통스러운 심한 피부 발진입니다. 수두에 걸렸던 사람들은 대상 포진을 앓을 수 있습니다. 60 세 또는 이상의 성인들은 대상 포진에 가장 큰 위험에 처해있으며, 그 나이때 걸리게 되면 합병증은 더욱 심해집니다. 귀하의 다음 검진때, 대상포진 예방주사에 대해 의사와 상담하십시오. 예방주사는 5 년에 한번씩 또는 의사의 권장에 따라 맞으십시오.





## 폐렴 구균 (Pneumonia)

폐렴은 폐의 감염이 생긴 경우입니다. 이것은 사람에게 전염될 수도 있으며, 바이러스 또는 박테리아, 곰팡이에 의해 발생합니다. 이것은 미약한 정도에서 심한 질병의 원인이 될 수 있으며, 때로는 죽음으로까지 이어질 수도 있습니다. 대부분의 사람들은 한번의 주사로 이 질병을 예방할 수 있습니다. 이 주사는 일년중 언제든지 맞을 수 있으며, 독감 주사와 같이 맞으실 수도 있습니다.



담당 의사에게 연락하셔서 독감, 폐렴 및 대상포진 주사들을 어디서 맞을 수 있는지 알아보십시오. 만약 의사가 이런 주사를 가지고 있지 않다면, 귀하의 약국 또는 CalOptima 고객 서비스에 문의하십시오.

# CBAS 프로그램은 개인에게 전체적인 도움을 줍니다

자격을 갖춘 CalOptima 회원들은 Community-Based Adult Services (CBAS) 를 이용할 수 있습니다. CBAS 프로그램은 허약한 노인과 장애 성인들에게 낮시간 간병 (daytime care) 과 의료 그리고 사회 복지 서비스를 제공합니다. 이 중요한 서비스들은 참가자들이 요양시설 대신 자신이 살고있는 집에서 계속 거주할 수 있도록 합니다.

CBAS 프로그램은 참가자들에게 사회적 및 신체적으로도 지원을 하므로써 개인에게 전체적으로 도움을 줍니다. 프로그램은 세심한 관리에서의 활동 및 건강식과 더블어 사회활동을 하는데 안전하고 친근한 환경을 제공합니다. 동시에, 전문 CBAS 직원들은, 참가자들이 적절한 치료, 의약품과 물리 치료를 잘 받도록 확인하는 의료 중계자 역할을 합니다.

## CBAS 센터 서비스

CalOptima 는 품질과 안전에서 중요한 기준에 맞도록 자격을 갖춘 CBAS 센터와 함께 일하고 있습니다. CalOptima 와 계약된 CBAS 센터는 아래와 같은 Day Service (낮 서비스) 를 제공합니다:

- 개인 간병
- 사회 복지 서비스
- 오락 활동
- 식사 서비스
- 간호 서비스
- 의약품 관리
- 건강 치료 서비스 조정
- 물리 치료
- 언어 치료
- 작업 요법
- 정신 건강 서비스
- 센터로 오고 가는 교통편의

## 어떤 사람이 CBAS 를 받을 수 있는가 ?

CBAS 를 받기 위해서는, 참가자가 반드시 다음의 자격이 갖추어져야 합니다:

- 메디칼 이 있고 CalOptima 로 배정됨
- 18 세 이상
- 신체적, 행동이나 기억장애 문제가 있는 것으로 진단 받았음
- CBAS 를 받지 못하면 요양시설에 보내어져야 하는 위험에 처한 경우

## CBAS 를 시작하며

누구든 저희 고객 서비스 팀 번호 **1-888-587-8088** 로 전화하여 자격이 되는 예비 CalOptima 회원을 위해 CBAS 에 대해 문의하실수 있습니다. TTD/TTY 사용자는 무료 번호 **1-800-735-2929** 로 전화하십시오. 문의는 회원, 회원의 가족, 대리인 또는 회원의 의사가 할수 있습니다. 만약 CBAS 혜택이 필요하다고 생각되는 CalOptima 회원을 아시면, 저희에게 연락하시어 평가 절차를 시작하십시오.



# 귀하의 건강을 저희 새 온라인 도구로 평가해 보십시오!

CalOptima 는 귀하의 건강 및 삶의 질을 향상 시킬 수 있도록 도움을 주는 새로운 온라인 건강 진단 도구가 있습니다. 답변을 제출하시면, 낮거나 보통 또는 높음으로 표시되는 개별 건강 점수를 받으실 것입니다. 개별 건강 점수에는 귀하께서 더욱 건강한 선택을 하실 수 있도록 도움을 주는 자원들 뿐만 아니라 개선해야 할 부분들도 포함됩니다.

디지탈 건강 평가를 선택하시려면, 저희 Health and Wellness (건강 및 웰네스) 웹페이지 www.caloptima.org/HealthEducation 를 방문하셔서 “Take Our Quiz To Find Out” 을 클릭하십시오.

CalOptima 의 건강 코치와 상담하길 원하시면, 저희 건강 관리팀의 번호 **1-714-246-8895** 로 전화하시어 다음을 요청하실 수 있습니다:

- 건강 평가의 복사본을 우편으로 발송
- 양식 작성을 위한 전화 도움
- 귀하의 평가 결과에 대해 상담

CalOptima 는 회원들께서 쉽게 이해할 수 있는 방식으로 서비스를 제공하는 것을 중요하게 여깁니다. 건강 평가는 다른 언어, 점자 또는 큰 글자같은 다른 형식으로도 제공해 드립니다. CalOptima 고객 서비스의 번호 **1-714-246-8500** 또는 무료 번호 **1-888-587-8088** 로 전화하십시오. TTD/TTY 사용자는 무료 번호 **1-800-735-2929** 로 전화하십시오. 귀하의 언어를 구사하는 직원이 있습니다. 본 설문조사는 18 세 이상의 CalOptima 회원을 대상으로 실시합니다.

# 심장마비 후 심장 건강 유지하기



심장으로 산소를 전달하는 혈류가 막히면 심장마비가 일어납니다. 생활에 변화를 주고 심장약을 복용하면 심장마비를 예방하거나 발생 위험성을 낮추거나 삼장마비로부터 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. 사람에 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.

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



# 건강 유지를 위해 귀하의 의사를 만나십시오

OneCare Connect 의 새 회원이신가요? OneCare Connect 의 회원이 되신 후 90 일 (3 개월) 이내에 첫 검진을 받으시려면, 오늘 귀하의 의사에게 전화하여 방문을 예약하십시오. 예방 관리는 귀하와 귀하의 가족의 건강 유지를 위한 가장 좋은 방법이라고 생각합니다. 이것은 귀하께서 아프지 않으시더라도 미리 의사를 만나 첫 검진을 받으시는 것입니다. 예방 차원에서 검진을 받을 경우 귀하의 의사는 심각한 건강문제가 발생하기 전에 미리 발견하여 치료를 시작할 수 있습니다.

OneCare Connect 의 회원으로서 새 의사와 첫 검진을 할때, 의사는 귀하의 건강 및 가족력에 대한 질문을 할 것이며 몇가지 검사를 할 수도 있습니다. 귀하께서는 어떤 건강 검사들이 필요한지, 언제 후속 검진을 위해 의사와 만나야 하는지를 아시게 될 것입니다. 첫 검진은 귀하께서 가지고 계신 궁금증 및 복용하시는 약물에 대해 상담하기 좋은 시간입니다.

만약 의사와 검진을 한지 오래되셨다면, 지금 귀하의 의사에게 연락하여 검진 예약을 잡으십시오. 어떤 관리가 귀하께 알맞는지 의사와 상담하십시오.

# 환자 포탈이란 무엇입니까?

환자 포탈이란 환자들이 어디에 있든 인터넷 연결이 가능한 곳이라면 24 시간 자신의 건강 정보를 볼 수 있는 안전한 온라인 웹사이트입니다. 안전한 사용자 이름과 비밀번호를 가지고 있다면, 다음과 같은 건강 정보들을 볼 수 있습니다:

- 최근 검진 기록
- 퇴원 관련 요약
- 약 (물)
- 예방 접종
- 알러지
- 검사 결과

## 시작하는 방법:

귀하의 의사에게 환자 포탈을 사용하는지 문의하십시오. 만약 사용을 한다면 웹사이트 주소와 포탈에 대한 정보를 받으십시오. 가입하신 후, 귀하의 의사의 포탈에 로그인 하여 건강에 대해 어떤 정보들을 제공하는지 찾아보십시오. 환자 포탈을 통해 귀하의 의사와 상담할 수 있는지 알아보십시오. 이것은 귀하의 질문에 대한 답을 안전하게 받을 수 있는 방법입니다.

*자원: U.S. Department of Health and Human Services' (HHS: 사회 보건 및 민간 복지 서비스) Office of the National Coordinator for Health Information Technology (ONC: 미국 건강 정보 테크놀러지 조정국), HealthIT.gov. 2017 년 6 월 26 일자 웹사이트에서 받은 정보: https://www.healthit.gov/providers-professionals/faqs/what-patient-portal*

# 고객 서비스 전화 번호

### OneCare Connect

| | |
|---|---|
| 고객 서비스부로 주 7 일 24 시간. | Toll-free: **1-855-705-8823**<br>TDD/TTY: **1-800-735-2929** |
| 행동 건강부로 정신 건강 증상에서 오는 가벼운에서 중간의 손상을 위한 외래 정신 건강 서비스에 대한 도움 | Toll-free: **1-855-877-3885**<br>TDD/TTY: **1-800-735-2929** |
| 건강 교육부로 귀하의 건강 유지를 위한 건강 및 웰네스 자료를 위해 | **1-714-246-8895**<br>Toll-free: **1-855-705-8823**<br>TDD/TTY: **1-800-735-2929** |
| 간호사 조언, 주 7 일 24 시간 전화. 의사 검진, 긴급 치료 또는 응급실 중 어디에 가야 하는지를 가르는 도움을 위해 | Toll-free: **1-844-447-8441**<br>TDD/TTY: **1-844-514-3774** |

### Denti-Cal

| | |
|---|---|
| 치과 혜택에 대한 도움을 위해 | Toll-free: **1-800-322-6384**<br>TDD/TTY: **1-800-735-2922** |

### VSP (Vision Service Plan)

| | |
|---|---|
| OneCare Connect 검안 프로그램에 대한 도움을 위해 | Toll-free: **1-800-877-7195**<br>TDD/TTY: **1-800-428-4833** |

### Silver & Fit

| | |
|---|---|
| 광범위한 피트니스 시설 또는 운동 센타 무료 사용에 도움이 필요하시면 www.SilverandFit.com 방문 | Toll-free: **1-877-427-4788**<br>TDD/TTY: **1-877-710-2746** |

### 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.

### OneCare Connect 안내서

최신 OneCare Connect 회원 안내서는 저희 웹사이트 www.caloptima.org 에서 보시거나 신청하여 받아 보실수 있습니다. 안내서를 우편으로 받아 보시려면, OneCare Connect 의 고객 서비스부로 전화하십시오

*OneCare Connect Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) 은 메디케어 및 메디칼과 계약을 맺고 두 프로그램의 혜택을 가입자들께 제공하는 건강 플랜입니다. OneCare Connect 는 민권에 해당되는 연방정부 법률에 준수하며, 인종, 피부색, 출신 국가, 나이, 장애 또는 성별때문에 사람들을 차별대우하지 않습니다. 저희 고객 서비스의 번호 **1-855-705-8823** 으로 주 7 일 24 시간 전화하십시오. TDD/TTY 사용자는 번호 **1-800-735-2929** 로 전화하십시오. 이것은 완전한 목록이 아닙니다. 혜택 정보는 간단한 요약이며 완전한 혜택 설명이 아닙니다. 자세한 정보를 원하시면 플랜으로 전화하시거나 또는 OneCare Connect 회원 안내서를 참고하십시오.*

# 귀하의 PCP와 협력하기

### 귀하의 PCP 를 돕기위해:

- 아플때 귀하의 PCP 에게 연락하십시오.
- 귀하의 PCP 와 만나기 전, 의사에게 할 질문들을 적으십시오.
- 모든 건강 관리 방문시, 귀하의 CalOptima ID 카드를 보이십시오.
- 귀하의 PCP 에게 도움이 되고, 귀하의 건강 관리에 필요한 것들 및 문제들을 이야기 하십시오.
- 이해가 잘 않된다면, PCP 에게 다시 설명을 부탁하십시오.
- 귀하의 약을 PCP 의 지시대로 복용하십시오.
- 귀하의 검진 예약을 지키지 못하면, 적어도 24 시간 전에 알리십시오.

### 귀하의 PCP 는:

- 일반 건강 관리 서비스, 의료 조언 및 치료 선택을 제공합니다.
- 예방 관리, 예방 접종 및 웰-케어 서비스등을 받도록 도와드립니다.
- 약 처방을 제공.
- 전문의에게 의뢰를 제공.

### 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 Connect 에 오신 것을 환영합니다

다음은 OneCare Connect 회원으로서 귀하께서 해야할 몇가지입니다:

### 1. 주치의 (PCP) 를 선택

PCP 는 귀하의 정기적인 건강 관리를 제공하는 의사입니다. OneCare Connect 의 PCP 들은 다른 많은 건강 네트워크에 소속되어 있습니다. 귀하의 PCP 를 선택하실때, 그/그녀의 건강 네트워크 중 하나를 선택해야합니다. 이것은 PCP 가 귀하에게 전문의 또는 서비스에 의뢰를 할 경우 그 또는 그녀가 소속된 건강 네트워크에 소속된 전문의 또는 서비스로 의뢰할 것이라는 뜻입니다.

귀하께서 사용하길 원하는 특정한 전문의 또는 병원이 있다면, 그곳이 귀하의 주치의의 건강 네트워크에 소속되어 있는지 확인하는 것이 중요합니다. OneCare Connect 제공자 및 약국 목록을 참고하십시오. 또는 OneCare Connect 고객 서비스에 전화하시어 귀하께서 원하시는 주치의가 전문의에게 의뢰를 하는지 또는 원하시는 병원을 사용하는지 확인하십시오.

### 2. 건강 네트워 크 선택

건강 네트워크들은 OneCare Connect 와 계약을 맺고 저희 회원들에게 적용되는 서비스들을 제공합니다. CalOptima 의 PCP 들은 건강 네트워크에 소속되어 있습니다. 귀하의 PCP 를 선택하실때 소속된 건강 네트워크도 선택해야 하는 것을 잊지 마십시오.

### 3. 귀하의 OneCare Connect 회원 안내서를 읽고 보관하기

귀하의 OneCare Connect 회원 안내서는 OneCare Connect 의 프로그램 및 서비스에 대한 중요한 정보가 담겨있습니다. 어떤 혜택이 적용되는지, 건강 네트워크를 어떻게 변경하는지, 귀하의 PCP 를 어떻게 변경하는지 및 다른 건강 관리 서비스에 대한 정보를 위해 안내서를 참고하십시오.

### 4. 첫 검진 예약하기

귀하의 첫 검진은 OneCare Connect 회원이 되신 후 90 일 (3 개월)안에 예약하셔야 합니다. 귀하의 PCP 에게 오늘 연락하시어 첫 검진을 예약하십시오!

OneCare Connect
CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

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

# 천식, 당뇨병 및 울혈 심부전 건강 프로그램

CalOptima 에서는 추가 서비스를 천식, 당뇨병 및 울혈 심부전증이 있으신 저희 OneCare Connect 회원들께 무료로 제공해 드리고 있습니다. 가입하실 필요가 없습니다. CalOptima 가 건강 기록 또는 의사의 의뢰를 사용하여 자격이 되시는 회원들을 프로그램에 가입시켜 드릴 것입니다. CalOptima 에서 정보를 보내드리거나 또는 저희 직원에게서 연락을 받으실 것입니다. 저희는 귀하의 건강을 위해 귀하와 함께 노력합니다.

귀하께서 자격이 되시는지 확인해 보십시오:

| 프로그램 이름 | 자격이 되는 회원 |
|---|---|
| 성인 천식 건강 프로그램 | 천식이 있는 만 19 세 이상 |
| 당뇨 건강 프로그램 | 2 형 당뇨병이 있는 만 18 세 이상 |

때때로 저희에게서 귀하께서 받으실수 있는 건강 관리 서비스에 대한 정보를 우편으로 보내드릴 것입니다. 만약 건강 프로그램에 참여를 원하지 않으시고 그것에 대한 우편물을 받길 원하지 않으시거나 또는 귀하의 건강 상태에 대해 전화를 받길 원하지 않으시면, CalOptima 건강 관리부의 번호 **1-714-246-8895** 로 전화하십시오. TDD/TTY 사용자는 무료번호 **1-800-735-2929** 로 전화하십시오. 저희는 귀하의 건강을 위해 귀하와 함께 노력합니다!



H8016_19AD015TK
PRI-040-168 K (03/19)