가을 2019

OneCare 연결

무료 메모그램 (Mammograms)

안전한 약물 처분

시력 혜택

저희 회원 포털에 가입하십시오

OneCare Connect
CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

OneCare Connect
CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

행동
건강 서비스

평가 및 의뢰를 위해 CalOptima 행동 건강 서비스 부서의 무료번호 **1-855-877-3885** 로 전화하십시오. 이 번호는 주 7 일 24 시간 통화 가능합니다. TDD/TTY 사용자는 무료번호 **1-800-735-2929** 로 전화하십시오.

CalOptima 는 OneCare Connect 회원들께 다음을 포함한 행동 건강 서비스들을 보장합니다:

- 평가
- 개인 및 그룹 치료
- 정신건강을 위한 약물 도움
- 정신건강을 위한 입원 서비스
- 정신건강을 위한 일부의 병원 입원 또는 집중적 외래 서비스

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 차별대우 하지 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.

H8016_19AD016TK

신규 회원은 이곳에서 시작하십시오
다음 2가지를 실시하셔야 합니다

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

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

2. 첫 건강 검진을 예약하십시오
OneCare Connect에 가입하신 뒤 90일(3개월)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.

임신?

임신을 계획하고 있는 경우 해야할 일
가족 계획 서비스는 건강 네트워크 또는 CalOptima가 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 제공합니다.

약물을 가장 잘 다루는 방법은 무엇입니까?

약물은 반드시 귀하의 의사가 처방한 대로 복용하셔야 합니다. 귀하가 처방 받은 약물은 반드시 귀하만 복용하셔야 합니다. 가정에 사용하지 않거나 유효기간이 지난 약품을 보관하시는 경우, 다른 이들이 실수로 복용하거나 남용하게 될 위험이 있습니다. 이는 건강에 심각한 위험을 끼칠 수 있습니다.

어떤 진통제는 처방 받지 않고 복용하는 경우 매우 해롭거나 목숨을 위태롭게 할 수 있는 것으로 알려져 있습니다. 이러한 약품은 하이드로코돈(Vicodin, Norco)과 옥시코돈(Percocet, OxyContin)과 같은 아편 성분을 포함합니다. 귀하에게 이러한 약품이 더 이상 필요 없게 되는 경우, 될 수 있는 한 빨리 귀하의 가정에서 안전하게 제거하여야 합니다. 미국 식품 의약청(U.S. Food & Drug Administration)은 다음의 목록과 같은 방법들이 전혀 가능하지 않은 경우, 즉각적으로 진통제를 변기에 버리고 물을 내리도록 권장하고 있습니다.

사용하지 않거나 유효기간이 지난 약품을 버리는 방법

- **DisposeRx 봉투:** 몇몇 현지 약국은 DisposeRx 봉투를 제공합니다. 이 봉투에는 물과 섞으면 아편을 녹여서 젤 형태로 바꿔주는 가루가 담겨 있습니다. 이 젤 형태의 믹스는 가정의 휴지통에 버릴 수 있습니다.
- **영구 폐기소:** 몇몇 소매점, 병원, 임상 약국 및 경찰서에는 영구 폐기함을 설치한 곳이 있습니다. 현지 약국은 폐기함을 설치하여 연중 언제든지 귀하가 안전하게 약품을 폐기할 수 있도록 해두었습니다. 귀하는 처방된 약품과 처방전없이 파는 약을 폐기함에 버릴 수 있으며 다른 곳에서 구입한 약품도 폐기 가능합니다. 불법 약물, 바늘과 주사기, 흡입기, 액체의 폐기는 허용하지 않습니다. 귀하의 현지 약국을 찾으시거나 다음의 웹사이트에서 가장 가까운 영구 폐기소를 찾아보시기 바랍니다: https://apps2.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch
- **전국 약물 회수의 날:** 미국 정부는 약물 회수의 날을 1년 중 4월과 10월 2회에 걸쳐 시행합니다. 전국 5천여개 장소에 걸쳐 사용하지 않은 귀하의 약품을 회수하게 될 것입니다. 행사 일자와 장소는 다음 웹사이트에서 찾아보시기 바랍니다: https://www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/takeback/index.html

대부분의 약물은 약품 회수 행사나 위에서 언급한 폐기함에 버리시면 됩니다. 이러한 방법이 가능하지 않은 경우, 약물은 다음의 단계를 따라 가정의 휴지통에 버리십시오.

꺼내기 원래 약통에서 약을 꺼내십시오.

섞기 약물(알약 또는 캡슐을 으깨지 마십시오)을 흙, 고양이 소변 가루(Cat litter) 또는 커피 찌꺼기와 같은 먹기에 부적절한 물질과 함께 섞으십시오.

잘 두기 섞은 물질을 비닐봉지 같은 곳에 넣어 밀폐하여 두십시오.

버리기 밀폐된 봉지를 집에서 쓰는 쓰레기통에 버리십시오.

지우기 빈 약통에 적힌 모든 개인 정보가 보이지 않게 지우신 후 약통을 버리십시오.

**정기적으로 귀하의 의사와 모든 약물을 검토하도록 하십시오.
그리고 더 이상 해당 약물이 필요하지 않은 경우 가능한 빨리 폐기하십시오.**

간호 사례 관리자:

귀하가 의료 서비스를 받을 수 있게 도와드립니다

CalOptima 사례 관리자가 귀하의 의료서비스 제공자의 진료 약속을 잡아드릴 수 있는 등록된 간호사인 것을 알고 계셨나요? 의료 서비스와 관련하여 도움이 필요하시면 이들이 귀하와 귀하의 가족들에게 자문을 제공해드릴 것입니다. 저희의 숙련된 간호 사례 관리자들은 귀하가 만성, 중증 질병에 대해 알 수 있도록 해드립니다. 또한 관료적 형식주의를 뛰어넘어 귀하를 위해 다른 의료 서비스 제공자와 함께 일합니다.

CalOptima가 제공하는 사례 관리 서비스는 비용이 들지 않습니다. 본 서비스는 귀하가 건강 관리 목표를 달성할 수 있도록 추가적인 지원을 해드릴 수 있습니다.

귀하는 다음과 같은 경우에 사례 관리 서비스를 받을 수 있습니다.

- 귀하의 의사가 추천한 경우
- 건강 설문을 완성하기 위해 저희가 연락을 드린 경우
- 고객 서비스에 연락하여 사례 관리 서비스를 신청하신 경우

추천을 받으신 경우 귀하에게 배정된 간호 사례 관리자가 전화 연락을 드릴 것이며 제공해드릴 수 있는 서비스의 유형에 대해 알려드릴 것입니다.

저희의 간호 사례 관리자는 다음의 서비스를 제공해드립니다.

- 건강 관리에 대한 답변을 드릴 것입니다.
- 건강 코치가 되어드릴 것입니다.
- 귀하의 약품을 검토해드릴 것입니다.
- 정신 건강 또는 기타 서비스에 연결해드릴 것입니다.
- 주택, 식량 지원 등등의 자원에 대한 목록을 제공해드릴 것입니다.

첫 전화 연락 동안 귀하는 많은 질문을 받게 될 것입니다. 귀하의 응답을 통해 저희는 귀하에게 필요한 서비스의 영역을 알게 됩니다. 또한 건강에 있어 중요한 것은 무엇인지 여쭤볼 것입니다. 이는 귀하와 귀하의 필요 및 목표에 대해 저희가 알 수 있게 해줄 것입니다.

전화 연락 후 귀하의 사례 관리자가 귀하의 건강 목표를 달성하기 위한 계획을 수립하도록 협조 요청을 받을 것입니다. 귀하의 간호 사례 관리자는 귀하와 대화를 자주 나누며 계획을 함께 수립해 나갈 것입니다. 변화가 있는 경우 귀하의 계획은 업데이트될 것입니다.

오늘 전화를 주셔서 CalOptima 간호 사례 관리자가 귀하의 건강 관리 목표를 달성할 수 있는지 확인해보세요!

당뇨병: 접시를 이용한 식단계획

당뇨병이 있건 없건, 접시를 이용하는 방법은 식사양을 조절할수 있는 손쉬운 방법입니다

이것은 먹어야 하는 각 음식 종류의 양을 계획하는데 도움을 줍니다. 칼로리를 쉴 필요가 없습니다. 이 방법은 점심과 저녁 식사에 가장 좋습니다.

다음 단계들을 따라 시작해 보십시오:

1. 9 인치 접시를 모든 식사를 위해 사용하십시오.
2. **탄수화물이 없는 야채**로 접시의 반을 체우십시오.
3. 나머지 접시 4분의 1은 **단백질**로 채우십시오.
4. 남은 4분의 1은 **곡물 또는 탄수화물이 있는 야채**로 채우십시오.

과일 작은 조각 (1/2 cup) 또는 우유같은 **우유제품**(8 oz.)을 식사와 곁들이십시오. 물 또는 설탕이 들어가지 않은 홍차같은 칼로리가 적은 음료도 식사와 함께 드십시오.

과일

사과, 블루베리, 메론, 자몽, 딸기, 배 또는 자두

곡물 및 탄수화물이 들은 야채

- 현미, 야생 쌀, 통밀 파스타, 퀴노아, 팝콘 (공기로 터진) 및 bulgur(벌거, 껍대기가 터진 통밀) 기타 통밀, 통밀 밀가루, 호밀, 메밀, 귀리 (rolled or steel cut) 또는 통밀 빵
- 완두콩, 고구마, 호박, 도토리 또는 버터넛 호박
- 마른 콩 (까만 콩, 라이마 또는 핀토), 렌틸 콩 또는 무 지방 볶은 콩(refried beans)

우유제품

- 무지방 또는 저지방 우유 (1%)
- 플레인 두유
- 플레인(Plain), 무지방 요거트 또는 저지방 요거트

탄수화물이 없는 야채

Artichoke(아티초크), 콩나물 또는 숙주나물, 브러슬 스프라우트(Brussels sprouts), 브로콜리, 양배추, 당근, 컬리플라워(cauliflower), 가지, 케일 같은 초록색 야채, 그린빈, 히카마(jicama), 버섯, 양파, 고추, 샐러드에 사용되는 잎파리들 (양상추, 로매인, or 시금치), 애호박 또는 토마토

단백질

- 닭 또는 껍질 없는 칠면조 고기
- 저지방 소고기 또는 돼지고기
- 참치, 민물고기, 연어, 틸라피아, 게, 새우, 굴 또는 랍스타 같은 생선 및 해산물
- 두부, 저지방 치즈, 코티지 치즈(cottage cheese) 또는 계란 흰자

9 인치 접시는 다음과 같이 채우십시오:

- ½ 야채.
- ¼ 온스의 단백질.
- ¼ 곡물 또는 탄수화물이 있는 음식.

손을 사용하여 음식 양을 조절하십시오.

양	**1 주먹** = 1 컵	**1 엄지** = 1 온스	**1 웅큼** = 1 온스의 간식	**1 손바닥** = 3 온스	**1 엄지 끝** = 1 작은술
시도	일인분의 과일 또는 야채를	1 큰술의 땅콩버터	한웅큼의 견과물	조리된 일인분의 고기	일인분의 버터

의사에게 접시 방법이 귀하께 알맞는지 문의하십시오. 접시를 이용한 방법 및 당뇨병 식단 계획에 대한 자세한 정보를 위해 CalOptima의 건강 관리부서의 번호 **1-714-246-8895**로 전화하십시오.

자원: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; U.S. Department of Health and Human Services; National Institutes of Health.

당뇨병 및 매년 눈 검사

만약 귀하께서 당뇨병이 있으시다면, 동공확장 안구검사를 12개월마다 받으시는 것이 중요합니다. 그 이유는 당뇨병 망막증이라고 하는 눈의 작은 혈관에 해를 끼치는 질병에 걸리실 위험이 있기 때문입니다. 이것은 주로 20세에서 74세 사이의 사람들에게 나타날 수 있으며 시력을 상실하여 실명하게 할 수도 있습니다. 눈 검사는 귀하께서 시기적절한 관리를 받을 수 있도록 도움을 줍니다. OneCare Connect에서는 Vision Service Plan (VSP)를 통해 12개월마다 동공확장 안구검사를 하실 수 있도록 혜택을 보장합니다.

당뇨병 망막증의 증상은 다음을 포함하지만 이에 국한되어 있지는 않습니다:

- 시간이 지나면서 시력이 흐려지고 저하됨
- 무언가 떠다니는 것이 보임
- 부분적으로 어둡거나 시각 장애 영역이 있음
- 밤에 잘 보이지 않음

그 외의 것들?

당뇨병 망막증이 있는 많은 사람들은 상태가 심해지거나 또는 눈에 출혈이 일어날 때까지 증상들을 알아보지 못합니다. 당뇨 망막증을 예방하기 위해 건강한 범위의 혈당, 혈압 및 콜레스트롤을 유지하십시오. 안과 전문의의 시력 보호 조언을 따르십시오.

OneCare Connect에서 눈 검사에 대한 비용을 지불합니까?

예, OneCare Connect에서는 VSP를 통해 12개월마다 동공확장 안구검사를 지불합니다. 안과 전문의가 귀하께서 얼마나 자주 눈 검사를 해야 하는지 알려드릴 것입니다. OneCare Connect 의 고객 서비스부에 전화하셔서 시력 관리 자격이 되는지 알아보십시오!

건강 관리 프로그램

CalOptima는 저희 OneCare Connect회원들께 건강 관리 서비스를 무료로 제공합니다. 저희는 건강 기록 또는 의사의 추천을 기반으로 자격이 되시는 회원들을 선정된 프로그램에 추가합니다. 자격이 되시는 회원들은 가입을 선택하실 수 있습니다. 프로그램에 가입 시, 회원께서는 CalOptima 로 부터 우편으로 정보를 받으시거나 저희 직원으로부터 연락을 받으실 것입니다. 저희는 귀하의 건강을 향상하는데 도움을 드리길 원합니다

만약 건강 관리 프로그램 참여하기를 원하지 않고 귀하의 건강 상태에 관한 우편 또는 연락을 중단*하길 원하시면, 저희 전화번호 **1-714-246-8895**로 전화주십시오. 저희는 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시사이 도와드립니다. TDD/TTY 사용자는 무료번호 **1-800-735-2929**로 전화주십시오. 저희는 귀하의 건강을 향상하는데 도와 드리길 원합니다!

프로그램 이름
Adult Asthma Health Program (성인 천식 건강 프로그램)
Congestive Heart Failure Health Program (울혈성 심부전증 건강 프로그램)
Diabetes Health Program (당뇨병 건강 프로그램)
Bright Steps Maternity Health Program (임산부 건강 프로그램)

저희가 보내 드리는 정보 중단 요청은 건강 관리 우편에만 해당됩니다. CalOptima가 귀하께 우편으로 보내드리 것이 요구되는 자료들은 여전히 받으시게 됩니다.

무료 메모그램(MAMMOGRAMS)

만 40세 이상의 여성들을 위한 유방암 검사

CalOptima와 귀하의 의사들은 귀하의 건강을 중요시 여깁니다. 필요한 건강 검사를 제 시기에 받는 것은 건강을 유지하는데 좋은 방법입니다! 이것엔 메모그램이 포함되는데, 이 검사는 보다 치료가 더 쉬운 때인 초기에 유방암을 찾아내는데 도움을 줍니다.

해야 할 일:

유방암은 미국에 거주하는 여성에게 가장 흔하게 발생하는 암중 하나입니다. 귀하께서 매일 하시는 선택들은 귀하의 유방암 위험을 줄일 수 있습니다. 활동적인 생활 또는 건강한 체중을 유지하고, 금연 또는 술을 줄이거나 끊으시고 과일과 야채를 많이 섭취하는 것은 귀하의 건강을 유지하기 위한 좋은 선택입니다.

유방 검사:

여성들은 자신의 유방이 보통 어떻게 생겼고 느낌이 어떤지 아는 것이 중요합니다. 매 달 자가 유방 검사를 하게 되면, 유방의 변화를 초기에 알아볼 수 있습니다. 유방암 증상들 — 유방 안의 혹 — 은 귀하의 의사에게 즉시 알려야합니다. 다소의 여성들은 아무런 증상없이 유방암이 시작될 수도 있습니다. 이것 때문에 메모그램을 하는 것이 매우 중요합니다.

만 40세부터 대부분의 여성들은 유방암을 위한 메모그램에 대해 의사와 상담하는 것이 중요합니다. 무료 메모그램은 OneCare Connect에서 보장하는 예방 관리 서비스입니다. 자세한 내용을 위해 OneCare Connect 회원 안내서를 참고하시거나 또는 www.caloptima.org/onecareconnect를 방문하십시오.

의사와 협력하기:

귀하의 건강 관리에 적극적으로 참여하시고 귀하의 의사와 유방암 검사에 대해 상담하십시오. 귀하의 의사는 언제 메모그램을 받아야 하는지 그리고 얼마나 자주 받아야 하는지 귀하와 의논할 것입니다. 귀하의 건강을 우선으로 생각하시고 초기에 발견하십시오!

고객 서비스 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.

OneCare Connect		
고객 서비스부로 주 7 일 24 시간.	Toll-free: TDD/TTY:	**1-855-705-8823** **1-800-735-2929**
행동 건강부로 정신 건강 증상에서 오는 가벼운에서 중간의 손상을 위한 외래 정신 건강 서비스에 대한 도움	Toll-free: TDD/TTY:	**1-855-877-3885** **1-800-735-2929**
건강 교육부로 귀하의 건강 유지를 위한 건강 및 웰네스 자료를 위해	 Toll-free: TDD/TTY:	**1-714-246-8895** **1-855-705-8823** **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: TDD/TTY:	**1-844-447-8441** **1-844-514-3774**
Denti-Cal		
치과 혜택에 대한 도움을 위해	Toll-free: TDD/TTY:	**1-800-322-6384** **1-800-735-2922**
VSP (Vision Service Plan)		
OneCare Connect 검안 프로그램에 대한 도움을 위해	Toll-free: TDD/TTY:	**1-800-877-7195** **1-800-428-4833**
Silver & Fit		
광범위한 피트니스 시설 또는 운동 센타 무료 사용에 도움이 필요하시면 www.SilverandFit.com 방문	Toll-free: TDD/TTY:	**1-877-427-4788** **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.*

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

초기 검사는 생명을 구할 수 있습니다

8명의 여성 중 1명은 살면서 유방암 진단을 받습니다. 오늘 귀하의 의사에게 연락하여 검사를 예약하십시오.

자세한 정보를 위해
caloptima.org
를 방문하십시오

CalOptima A Public Agency Better. Together.

캘리포니아 **최상 등급**의 메디칼 플랜

NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2018–2019

OneCare Connect
CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

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

CalOptima웹사이트가 새로운 모습과 셀프 서비스 회원 포털로 새롭게 단장되었습니다

저희 회원 포털에 오늘 가입하십시오! 이제 CalOptima와 온라인으로 소통 가능.

CalOptima는 최근에 회원 포털을 새롭게 출시하였습니다. 회원 포털이란 24시간 언제든지 귀하의 건강 정보를 안전하게 보실 수 있도록 만들어진 온라인 웹사이트입니다.

CalOptima의 새 회원 포털은 귀하의 컴퓨터, 테블릿 또는 스마트폰으로 보실 수 있습니다. 2019년 가을부터 다른 언어로도 출시됩니다.

귀하의 건강 관리에 적극적으로 참여하십시오. https://member.caloptima.org 를 방문하셔서 오늘 가입하십시오!

온라인을 통해 변경을 하고 싶으신 경우 www.caloptima.org 를 방문하셔서 회원 포털을 선택하십시오.

이 새로운 셀프 서비스는 다음과 같은 일들을 손쉽고 빠르게 처리할 수 있도록 할 것입니다:

- 귀하의 개인 정보 개정
- 새 ID 카드 요청
- 귀하의 ID 카드 사본 복사
- 귀하의 건강 네트워크 또는 주치의(PCP) 변경
- CalOptima 고객 서비스 문의
- 귀하의 처방전 및 의료 기록과 상태 보기 (이 기능은 2020년 중반부터 가능)
- 귀하의 연간 건강평가 설문조사 완성

PRI-040-168 K (09/19)
H8016_19AD019TK