

2 검사실 검사를
완료하세요

4 성인 예방주사 접종을
받으십시오

6 건강 보상
프로그램

OneCare

연결



OneCare Connect
CalOptima
Better. Together.

2020년 봄

검사실 검사를 완료하세요!

검사실 검사(피검사 또는 혈액 검사)는 건강 관리의 중요한 부분입니다. 당뇨병, 심장, 혈압 때문에 약을 복용하고 있다면 혈액 검사를 더욱더 자주 받으셔야 합니다. 검사실 검사를 통해 건강 관리팀은 혈액이 어떤 상태인지 알 수 있습니다. 또한 의사는 건강 관리에 있어 약이 도움이 되는지 알 수 있습니다.

당뇨 환자를 위한 주요 검사실 검사:

- **헤모글로빈 A1C:** A1C 검사라고도 합니다. 당뇨가 있다면 6개월마다 혈액 검사를 받아야 합니다. 이를 통해 의사는 당뇨가 어떻게 관리되고 있는지 알 수 있습니다.
- **콜레스테롤:** 이 혈액 검사는 1년에 한 번 이상 받아야 합니다. 저밀도 지단백(Low-density lipoprotein, LDL) 수치를 반드시 확인하십시오. LDL는 “나쁜” 콜레스테롤로 알려져 있습니다. 의사에게 본인의 목표치를 확인하십시오.
- **신장 기능 검사:** 소변 또는 혈액으로 검사할 수 있으며 1년에 한 번 이상 받아야 합니다. 결과를 통해 신장이 어떤 상태인지 알 수 있습니다.

심장 또는 혈압약을 복용하는 경우를 위한 주요 검사실 검사:

아래 나열된 약을 복용하는 경우, 체내의 칼륨과 크레아티닌 수치를 확인하기 위해 혈액 검사를 받아야 합니다. 이를 통해 건강 관리팀이 신장의 상태를 알 수 있습니다.

- **안지오텐신 전환 효소(Angiotensin-Converting Enzyme, ACE) 억제제:** 리시노프릴(Zestril, Prinivil), 에날라프릴(Vasotec) 및 베나제프릴(Lotensin) 등.
- **안지오텐신 II 수용체 차단제(Angiotensin II Receptor Blocker, ARB):** 로자탄(Cozaar), 발사르탄(Diovan), 텔미사르탄(Micardis), 이르베사르탄(Avapro)
- **이뇨제:** 푸로세미드(Lasix), 히드로클로로치아지드(Microzide), 스피로노락톤(Aldactone) 등.

건강을 증진하려면 검사실 검사를 완료하는 것이 매우 중요합니다. 수치가 어떤 의미인지 알고 있는 것이 좋습니다. 결과지의 수치에 대해서는 **언제든지** 건강 관리팀에 설명을 요청하시기 바랍니다.



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(statins)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.

중증 질병으로부터 자신을 지키는 방법

성인 예방주사 접종을 받으십시오

귀하께서는 성인으로서 가족과 일, 기타 다양한 책임을 지느라 바쁜 삶을 보내고 있을 것입니다. 하지만 자신을 관리하고 건강한 삶을 유지하는 것도 중요합니다! 예방주사(또는 백신) 접종은 독감과 폐렴과 같은 중증 질병으로부터 자신을 지키고 건강한 삶을 유지하는 데 도움이 됩니다. 주치의가 권장한 적절한 시기에 백신 접종을 받으면 최상의 보호 효과를 누릴 수 있습니다.

아래 백신과 관련하여 주치의와 상담하시기 바랍니다:

- 계절 인플루엔자 (독감)
- 대상포진 (zoster)
- 폐렴구균(폐렴)
- 백일해 (pertussis)
- 파상풍 및 디프테리아 ((Tetanus and Diphtheria, TD) 주사)
- A형 간염
- 인체유두종바이러스 (Human Papilloma Virus, HPV)

어렸을 때 이러한 백신 중 일부를 이미 접종받았을 수도 있습니다. 이러한 백신의 효능은 시간이 지남에 따라 줄어들 수 있으므로 주치의와 상담하여 성인이 된 이후 접종받아야 할 백신에 관해 확인해야 합니다. 또한 평생 동안 동일한 백신을 1회 이상 접종받아야 할 수도 있습니다. 주치의의 조언을 따라 앞으로도 건강한 삶을 유지하시기 바랍니다!

궁금한 점은 CalOptima 건강 관리 부서 전화 **1-714-246-8895**로 문의하시기 바랍니다. 월요일부터 금요일 오전 8시~오후 5시까지 도와 드립니다. TTY 사용자는 무료 전화 **1-800-735-2929**로 전화하시면 됩니다. 귀하의 언어를 구사하는 직원과 상담하실 수 있습니다. 저희 웹사이트 www.caloptima.org/healtheducation에 방문해주십시오.



천식 흡입기 올바르게 이해하기

천식을 잘 관리하면 더 건강하고 활동적인 삶을 살 수 있습니다!



의사와의 상담을 통해 천식 행동 계획(Asthma Action Plan)을 수립하십시오. 올바른 약물 흡입 방법을 알 수 있을 것입니다. 환자 대부분은 천식 관리를 위해 1가지 이상의 약을 흡입합니다. 천식 약에는 2가지 유형이 있습니다. 약물은 각 유형별로 작용에 차이가 있습니다.

1. 지속작용 조절제(흡입용 corticosteroids)

- 폐 안의 기도가 붓고 염증이 생기는 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.
- 적정 천식 관리 수치에 도달하면 의사가 이를 알려줄 것입니다.

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 안됩니다.
- 일주일에 2일 이상 증상완화 흡입기를 사용해야 한다면, 천식 관리가 제대로 이루어지지 않는 것일 수 있습니다. 의사와 상담하여 여러분에게 필요한 조절제를 함께 검토하십시오.

천식 관리에 관한 질문이 있으면 지금 의사와 상의하세요.

www.caloptima.org/healtheducation 을 방문하면 더 자세한 내용을 확인할 수 있습니다.

기억하십시오

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 양의 재보충 약이 있는지 확인하십시오.
3. 약 재보충을 상기해줄 것을 약국에 요청하십시오.



CALOPTIMA 건강 보상 프로그램

의사에게 정기적으로 건강 검진을 받는 것은 건강 유지에 중요한 부분입니다!

자신이 건강하다고 느낄지라도 의사를 방문하여 연례 건강 검진을 받아야 합니다. 연례 건강 검진을 받으면 건강 문제가 생기기 전에 예방하는 데 도움이 됩니다.

적극적으로 건강 관리를 하시기 바랍니다! 적절한 시기에 필요한 치료를 받으면 더욱 건강한 인생을 살아갈 기회가 많아집니다. 의사와 연례 건강 검진 일정을 잡아 보세요.

건강 검사 시기와 얼마나 자주해야 하는지에 관해 의사와 상담하셔야 합니다. 모든 사람이 다르므로 의사와 상담하시면 귀하에게 알맞은 검진과 검사를 받을 수 있습니다!

반드시 의사와 다음 사항에 대해 상의하십시오:

- 혈압 및 콜레스테롤
- 체중 및 체질량 지수
- 우울증 및 불안감
- 낙상 방지
- 당뇨 및 혈당
- 눈 및 시력 건강
- 독감 및 폐렴 백신
- 운동 및 건강한 활동 수준 유지
- 약물 및 비타민
- 뼈 건강

더 자세한 사항은 CalOptima 건강 관리부에 **1-714-246-8895**번으로 문의하십시오. 월~금요일 오전 8시부터 오후 5시까지 직원들이 도와드립니다. 한국어가 가능한 직원들이 있습니다.



건강 검사를 받고 선물
카드도 받으세요!

CalOptima에서는 자격을 갖춘 OneCare Connect 및 OneCare 회원이 적극적으로 건강을 지키시는 회원들께 보상을 제공합니다! www.caloptima.org/healthrewards를 방문하여 최신 인센티브 양식을 확인하거나 복사를 할 수 있습니다.

성인 건강 보상 프로그램	무료 보상	자격 기준
유방암 선별 검사	\$25 선물카드	유방암 선별 검사 유방촬영을 예정하고 있거나 받은 50~74세의 회원
결장암 선별 검사	\$50 선물 카드	대장 내시경 검사 또는 구불 창자 내시경 검사를 받는 50~75세의 회원

Kaiser 회원은 건강 보상을 받을 자격이 없다는 점에 주의하십시오. 무료 보상을 받으려는 회원은 모든 인센티브 자격 요건을 충족해야 합니다. 인센티브를 받으려면 개별 양식에서 정한 바와 같이 CalOptima에 제출해야 합니다. 회원은 작성된 양식이 접수된 후 본인이 신청한 무료 보상을 받으시려면 6~8주가 걸릴 수 있습니다. 무료 보상은 수량이 남아있을 때까지 보내 드립니다. 이 선물 카드는 주류, 담배 또는 총기 구매에 사용할 수 없습니다. 이 카드는 현금 가치가 없으며, CalOptima는 이 카드의 분실 또는 도난에 대한 책임을 지지 않습니다. 회원은 인센티브 프로그램 당 또는 기타 관련 이벤트 당, 1억년에 하나의 보상만을 받으실 수 있습니다.

OneCare Connect Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan)은 메디케어 및 메디칼 모두와 계약을 맺은 건강플랜으로서 가입자들에게 양쪽 프로그램의 혜택을 제공합니다. OneCare Connect는 해당 연방 민권법을 준수하며, 인종, 피부색, 국적, 나이, 장애여부 또는 성별에 근거해 차별대우를 하지 않습니다.

우울증 치료는 가능합니다

의사와 상담하십시오.

때때로 슬픔을 느끼는 것은 평범한 삶의 일부입니다. 그러나 슬픔의 감정이 몇 주 이상 지속되고 일상 생활이 힘들어 질 때 우울증을 겪을 수 있습니다. 우울증은 흔한 것이며 생각, 기분, 건강 및 일상적인 활동에 영향을 미칠 수 있습니다.

제각기 사람들은 독특하며 다음과 같은 다른 증상을 나타낼 수 있습니다:

- 슬픈 느낌
- 활동에 대한 관심 상실
- 체중 감소 또는 체중 증가
- 너무 많이 자거나 너무 적게 자고있다.
- 에너지 손실 또는 낮은 에너지
- 다른 건강상의 이유없이 아프다
- 사고력이나 선택의 문제
- 가치 없는 느낌
- 살기를 원치 않는 생각

우울증 치료를 받을 수 있습니다. 첫 번째 단계는 담당 의사 나 행동 건강 전문가와 상담하는 것입니다. 치료에는 약물 치료와 대화 치료가 포함될 수 있습니다. 약을 사용하는 경우, 복용 방법, 시기 및 양에 대한 의사의 지시를 따르는 것이 중요합니다. 의사가 중지하라고 지시하지 않는 한 계속 약을 복용하십시오. 우울증은 치료할 수 있으며, 의사 나 행동 건강 전문가를 자주 만나서 진료 계획에 대해 이야기하면 더 좋아질 수 있습니다.

행동 건강 서비스는 CalOptima 회원에게 제공됩니다. CalOptima 회원은 CalOptima 행동 건강 무료 전화번호 **1-855-877-3885** 로 전화하여 행동 건강 서비스를 접근할 수 있습니다. TTY 사용자는 무료 전화번호 **1-800-735-2929** 로 전화 할 수 있습니다.



신규 회원은 여기서 시작하십시오

다음 2가지를 하셔야합니다



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, 주치의의 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 아프데가 없더라도 의사와 첫검진을 하시라는 뜻입니다. 귀하의 의사는 건강 문제들이 더 큰 질병으로 발전하기 전에 초기에 이를 발견해낼 수 있습니다.

임신하셨습니까?

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 공합니다.

중요한 전화 번호



근무 시간 외 상담

근무 시간 이후 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: TTY:	1-855-705-8823 1-800-735-2929
	정신 건강 증상으로 인한 가볍거나 중간정도의 장애를 위해 외래 정신 건강 서비스 도움을 위한 행동 건강부	무료 번호: TTY:	1-855-877-3885 1-800-735-2929
	귀하의 건강 유지를 위해 건강 및 웰빙 자료에 대한 도움을 주는 건강 교육부	지역 번호: 무료 번호: TTY:	1-714-246-8895 1-888-587-8088 1-800-735-2929
	간호사 조언 전화 주 7일 24 시간. 귀하께서 의사 사무실, 긴급 센터 또는 응급실 중 어디로 가야 하는지에 대한 도움.	무료 번호: TTY:	1-844-447-8441 1-844-514-3774
Denti-Cal	치과 혜택에 대한 도움	무료 번호: TTY:	1-800-322-6384 1-800-735-2922
VSP (Vision Service Plan)	귀하께서 시력 관리 서비스의 자격이 되는지를 알아보기 위해 CalOptima의 고객 서비스부로 전화. 이 번호는 VSP를 위한 번호.	무료 번호: TTY:	1-800-438-4560 1-800-428-4833
Silver & Fit	광범위한 피트니스 시설 또는 운동 센터 무료 사용에 도움이 필요하시면 www.SilverandFit.com 방문	무료 번호: 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.org에서 보시거나 신청하여 받아 보실 수 있습니다. 안내서를 우편으로 받아 보시려면, OneCare Connect의 고객 서비스부로 전화하십시오.

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

2019 신종 코로나바이러스(CORONAVIRUS)

자주 묻는 질문들

1. 누구에게서 건강 조언을 받을 수 있나?

만약 건강 조언이 필요하시면, 먼저 귀하의 주치의 또는 건강 네트워크에 연락하십시오. 의사와 연락을 할 수 없다면, COVID-19에 대해 전화로 간호사와 상담하십시오. CalOptima 간호사 상담 (Nurse Advice Phone Line) 무료번호 1-844-447-8441로 전화하십시오. TTY 사용자는 무료번호 1-844-514-3774로 전화하십시오. 간호사 상담 전화는 CalOptima 회원들께 주 7일 24시간 무료로 사용 가능합니다. 자세한 내용을 위해 이곳을 클릭하십시오.

2. 나의 의사와 전화상 또는 telehealth(영상통화) 검진이 가능한가?

아프시면, 귀하의 의사에게 연락하여 전화 또는 영상 검진이 가능한지 문의하십시오. 의사 사무실 방문을 대신하는 영상 검진은 인터넷을 통한 오디오 및 영상 검진입니다. 영상검진 제공을 위해, 의사들은 Apple FaceTime, Facebook Messenger video chat, Google Hangouts video or Skype 과 같은 비디오 소통이 가능한 앱을 사용할 수 있습니다.

3. 나의 약은 어떻게 구입하나?

CalOptima는 저희 규칙을 변경하여 귀하의 만성 증상을 위한 약을 쉽게 구입하실 수 있도록 하였습니다. 이제 약을 미리 제 보충하실 수 있으며 90일량의 약을 요청하실 수 있습니다. 귀하의 의료 제공자에게 연락하여 새 처방전을 받으십시오.

4. CalOptima에는 어떻게 연락하나?

CalOptima 고객 서비스는 귀하의 필요에 응답할 준비가 되어 있습니다. 안전하게 댁에서 고객 서비스에 연락하십시오. 다음 전화 번호를 사용하십시오 OneCare Connect 무료번호: 1-855-705-8823, 주 7일 24시간. TTY 사용자는 무료번호 1-800-735-292로 연락하십시오. 귀하의 언어를 구사하는 직원이 도와드립니다.

5. CalOptima의 사무실 방문이 가능한가?

저희는 가능한한 질병이 퍼지는 것을 줄이기 위한 지침을 준수하여 계속해서 고객 서비스 전화번호를 통해 저희 회원들께 서비스를 제공하고 있습니다.

저희 사무실은 방문을 하실 수 없습니다:

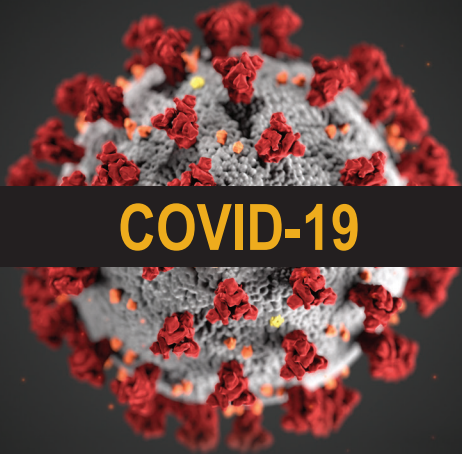
- CalOptima
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- County Community Service Center
(카운티 지역사회 서비스 센터)
15496 Magnolia St., Suite 111
Westminster, CA 92683

6. COVID-19에 대한 자세한 정보는 어디에서 찾을 수 있나?

CalOptima와 관련된 COVID-19에 대한 정보를 위해 저희 웹사이트 www.caloptima.org를 방문하십시오.

COVID-19에 대한 자세한 정보는 Centers for Disease Control and Prevention (질병 통제 예방 센터)의 웹사이트 www.coronavirus.gov 및 Orange County Health Care Agency(오렌지 카운티 보건부) 웹사이트 www.ocalhealthinfo.com/novelcoronavirus를 방문하십시오.





COVID-19

저희가 2019 신종
코로나바이러스(COVID-19)
와 관련하여 빠르게 변화하는
상황을 계속 감시하면서,
CalOptima는 지속적으로
저희 회원들의 필요에 응답할
준비가 되어 있습니다.

11 페이지에 계속



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

저희 회원 포털에 오늘 가입하십시오!

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.



OneCare Connect Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) 은 메디케어 및 메디칼과
계약을 맺고 두 프로그램의 혜택을 가입자들에게 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.