



톱 뉴스

## 귀하와 가족의 건강 유지를 위한 백신

CalFresh를 통해 식품 비용 보조 받기

심장 건강 유지하기

우울증 이해하기

당뇨병을 잘 관리하는 방법 12

## 2 혈압에 대한 모든것

귀하의 혈압이 조절되고 있는지 알고 계십니까? 아니라면, 귀하의 의사와 혈압 검사에 대해 상담하십시오. 매일 혈압을 검사할 수 있도록 측정하는 기계가 댁에 있는 것이 좋습니다. 120/80 보다 낮은 수치는 혈압이 조절되고 있는 것을 의미합니다.

### 두 개의 혈압 수치는 무엇을 의미합니까?

첫 번째 숫자는 수축기 (systolic) 라고 하며, 심장이 박동할 때 동맥의 압력을 측정합니다. 두 번째 숫자는 확장기 (diastolic) 라고 합니다. 심장이 박동 사이에 쉴 때 동맥의 압력을 측정합니다.

(3 페이지에 계속)



### 건강 팁:

필요한 건강 관리를 적시에 받는 것은 더욱 건강한 삶을 살 수 있는 확율을 높여줍니다.

# CalFresh란 무엇인가?

CalFresh(이전에는 푸드 스탬프로 알려짐)는 자격을 갖춘 개인과 가족이 영양가 있는 식품을 구입하도록 돕는 연방 영양 지원 프로그램입니다. 자격이 되는 가족 구성원은 EBT 카드를 받는 식료품 점 및 농산물 시장에서 식품 구입을 위해 ATM 카드와 비슷한 EBT(전자 혜택 이전, electronic benefit transfer) 카드를 받으실 것입니다.



## CalFresh에 신청하는 방법:

COVID-19의 확산을 막고 긴 대기 시간을 피하려면 온라인, 전화 또는 팩스로 신청하십시오. 오렌지 카운티 사회 복지국 (SSA) 을 통해 자격 여부를 확인하고 신청할 수 있습니다.

온라인: [www.GetCalFresh.org](http://www.GetCalFresh.org)

전화: SSA 콜 센터 전화번호 1-800-281-9799

전화: CalOptima 고객 서비스 1-888-587-8088



## 혈압에 대한 모든 것 (표지에서 계속)

### 고혈압 (Hypertension)

고혈압 (Hypertension) 이라고도 하는 높은 혈압은 정상보다 높은 혈압을 말합니다. 귀하의 혈압은 귀하가 하는 일에 따라 하루 종일 변합니다. 혈압이 자주 정상보다 높게 측정된다면, 고혈압 (hypertension) 진단을 받을 수 있습니다.

혈압 수치가 높을수록 심장병, 심장마비 및 뇌졸중과 같은 다른 건강 문제에 대한 위험이 더 커집니다.

#### 고혈압을 예방하거나 관리하려면 어떻게 해야 하나요?

- ▷ 매주 최소 150 분의 신체 활동을 하십시오 (하루에 약 30 분, 주 5 일).
- ▷ 담배를 피지 마십시오.
- ▷ 염분 (나트륨) 과 알코올을 줄이고 건강한 식단을 섭취하십시오.
- ▷ 건강한 체중을 유지하십시오.
- ▷ 스트레스를 관리하십시오.
- ▷ 의사의 지시에 따라 고혈압 약을 복용하십시오.

### 고혈압 (hypertension) 약물

고혈압을 진단 받은 많은 사람들은 약을 복용해야 합니다. 이것은 혈압을 건강한 수준으로 유지하는 데 도움을 줍니다. 혈압을 조절하기 위해 한 가지 이상의 약을 복용해야 할 수도 있습니다.

#### 고혈압 약을 잘 사용하려면 어떻게 해야 하나요?

- ▷ 집에서 매일 혈압을 관찰하십시오.
- ▷ 약통을 사용하여 약 복용을 확인하십시오.
- ▷ 약을 복용해야 할 시간을 알려주는 알람을 사용하십시오.
- ▷ 귀하가 복용하고 있는 약에 대해 의사나 간호사에게 질문하십시오.
- ▷ 의사와 상의 없이 혈압 약 복용을 중단하지 마십시오.



# 2022년 CALOPTIMA 회원 건강 보상 프로그램

CalOptima 는 자격이 되는 OneCare Connect 회원이 건강을 위해 적극적인 역할을 한 것에 대한 무료 보상을 제공합니다.

최신 건강 보상 양식을 보거나 복사하기 위해 웹사이트 [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards) 를 방문하십시오.

자세한 정보를 위해 CalOptima 의 건강 관리부서 전화번호 1-714-246-8895 (TTY 711) 로 전화하십시오. 저희는 월요일부터 금요일, 오전 8 시부터 오후 5 시사이 도와드립니다. 귀하의 언어를 구사하는 직원이 도와드립니다.



## 유방암 선별 검사

무료 보상  
\$25 선물 카드

### 자격 기준

유방암 선별 검사 메모그램을 예정하고 있거나  
마친 회원



## 결장암 선별 검사

무료 보상  
\$50 선물 카드

### 자격 기준

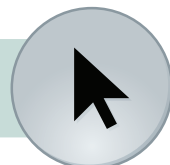
대장 내시경 검사 또는 구불 창자 내시경 검사를  
마친 회원

참고: 선물 카드를 받으려면 모든 건강 보상 자격 요건을 충족해야 합니다. Kaiser 회원은 건강 보상에서 제외됩니다. 저희가 작성된 양식을 접수한 후 선물 카드를 받으려면 적어도 8 주가 걸릴 수 있습니다 이 선물 카드는 주류, 담배 또는 총기 구매에 사용할 수 없습니다. 이 카드는 현금 가치가 없으며, CalOptima 는 본 카드의 분실 또는 도난에 대한 책임을 지지 않습니다. 회원은 해당 행사 당 또는 1 년에 하나의 보상만을 받으실 수 있습니다. 선물 카드는 수량이 남아있을 때까지 보내 드립니다. 건강 보상은 예고 없이 언제든지 중단될 수 있습니다.

OneCare Connect Cal MediConnect Plan(Medicare-Medicaid Plan) 은 메디케어 및 메디-칼과 계약하여 가입자에게 두 프로그램의 혜택을 모두 제공하는 건강 플랜입니다. OneCare Connect 는 민권에 해당되는 연방정부 법률에 준수하며, 인종, 피부색, 출신 국가, 나이, 장애 또는 성별때문에 사람들을 차별대우 하지 않습니다.

자세한 내용을 위해 다음 방문

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



## 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. 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.



## 우울증 이해하기

### 우울증 증상에는 어떤 것들이 있습니까?

- ▷ 2 주 이상 거의 매일 슬프거나, 우울하거나, 공허함을 거의 하루 종일 느낌
- ▷ 직장, 학교 및 기타 활동에 관심 또는 즐거움을 상실
- ▷ 체중 감소 또는 증가
- ▷ 밤에 수면 유지가 힘들고 낮에는 깨어 있는 것이 어렵다
- ▷ 기운이 없고 동기가 부족함
- ▷ 대부분 짜증이 나거나 귀찮다고 느낌
- ▷ 고민 또는 결정의 어려움
- ▷ 자존감이 떨어지거나 또는 절망감, 무력하게 느낌
- ▷ 살기 싫다는 생각을 하거나 말로 표현함

### 내가 할 수 있는 일은 무엇입니까?

만약 귀하에게 우울증 증상이 있다고 생각하시면, 우울증 검사를 위해 의사와 상담하십시오. 의사는 귀하의 기분에 대해 질문하여 증상을 평가할 것입니다. 우울증은 매우 흔하며 치료가 가능한 증상입니다. 사용이 가능한 많은 치료 종류 및 자원이 있습니다. 일반적인 치료 종류에는 다음이 포함됩니다:

- 약물 (항우울제 치료)
- 상담 치료 (개인 또는 그룹 상담)

알맞은 치료로 시간이 지남에 따라 우울증에서 회복할 수 있습니다. 치료를 받는 것은 귀하의 증상을 제어하고 기분이 나아지기 시작하도록 도움을 줄 수 있습니다. 항우울제를 이미 처방을 받았다면, 현재 복용하고 있는 약은 시간을 두고 약물 효능을 관찰하십시오. 인내심을 가지십시오. 치료에는 시간과 노력이 필요합니다. 치료 또는 약물을 의사와 상담 없이 절대 중단하지 마십시오. 이것은 우울증이 재발하게 할 수 있습니다. 약물을 갑자기 중단하면, 다른 증상이 나타날 수도 있습니다.

빨리 도움을 받을수록, 더 빨리 기분이 좋아지기 시작할 수 있습니다.

정신 건강 서비스에 대한 자세한 내용을 위해 CalOptima 정신 건강부 전화번호 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 번으로 연락하시거나 또는 웹사이트 **www.caloptima.org** 를 방문하십시오.

## 혼자라고 느끼는 것은 당신만이 아닙니다!

많은 사람들이 COVID-19 로 인해 쇼핑을 하거나, 놀거나, 다른 사람들과 어울리는 것을 중단했습니다. 건강을 위해 친구들이나 사랑하는 사람들을 만나지 못하고 외로움을 느낄 수 있습니다. 나이드신 성인들은 집에 머물고 집 밖의 다른 사람과의 접촉을 제한하도록 권장되는 위험이 높은 그룹 중 하나에 속해 있습니다. 이 그룹에 속한 예방 접종을 완료한 사람이라도 마스크 착용, 다른 사람과의 안전 거리 유지 등의 안전 조치를 준수하는 것이 좋습니다. 노인의 경우 다른 사람들과 소통할 수 있는 새로운 방법을 찾는 것이 쉽지 않을 수 있습니다. 이것은 건강에 영향을 줄 수 있습니다.

### 외로움은 다음의 증상들로 이어질 수 있습니다:

- ▷ 고혈압
- ▷ 심장 질환
- ▷ 우울증, 불안증 또는 자살과 같은 정신 건강 문제
- ▷ 기억력 문제
- ▷ 흡연, 신체 활동을 하지 않거나 건강한 식사를 하지 않는 등의 건강에 해로운 습관
- ▷ 조기사망

### 다음의 경우 위험할 수 있습니다:

- ▷ 혼자 생활하거나 집 밖을 나갈 수 없음
- ▷ 외로움을 느끼거나 다른 사람들과 떨어져 있다고 느낌
- ▷ 생활에 큰 손실이나 변화를 당함
- ▷ 삶의 목적을 느끼지 못함
- ▷ 간병인으로 생활함

### 소통할 수 있는 방법들:

- ▷ 취미를 찾거나 또는 새로운 것을 배움 성인 색칠 공부와 같은 재미있는 공예를 시도.
- ▷ **활동적인 생활을 유지!** 운동은 기분을 좋게 합니다. 집에서 할 수 있는 운동 또는 동네 산책을 해 보십시오.
- ▷ 가족 및 친구들과 만나거나, 온라인 또는 전화로 **소통을 하십시오.**
- ▷ **손 편지를 보내거나** 또는 화상 전화를 시도해 보십시오.
- ▷ **애완동물을 키우거나 방문해 보십시오.** 동물들은 좋은 친구가 되고 스트레스를 낮출 수 있습니다.

자세한 정보를 위해 CalOptima 의 건강 관리부 전화번호 **714-246-8895 (TTY 711)** 전화하십시오.



## 낙상 예방 수칙으로 안전 유지

매년 많은 연세가 있으신 성인들이 넘어지십니다. 그 결과로 많은 사람들이 심하게 다치거나 장애를 얻게 됩니다. 이러한 낙상은 대부분 집에서 발생하며 예방하기 어렵지 않습니다. 다음은 낙상 위험을 낮추기 위해 집에서 할 수 있는 것들입니다:

- ▷ 생활공간의 조명을 밝게 유지하기. 손전등을 침대 및 의자가 가까이 두기.
- ▷ 바닥에 물건을 두지 않기. 바닥 높이가 변하는 곳에 색이 있는 미끄럼 방지 스트립을 배치하기.
- ▷ 중요한 물건들은 손이 쉽게 닿는 곳에 보관하기. 물건을 꺼내기 위해 절대 의자 위에 오르지 않기.
- ▷ 카펫이 바닥에서 떠있지 않게 제자리에 단단히 고정하기. 러그를 사용하지 않기.
- ▷ 계단을 밝게 유지하기. 계단 양쪽의 난간 잡기. 계단은 천천히 오르고 내리기.

낙상 예방을 위해 할 수 있는 다른 것들이 있습니다. 귀하의 의료 제공자가 제안한 운동으로 균형을 개선하고 다리를 더 강하게 만드십시오. 적어도 일년에 한번 시력과 청력을 검사하고 안경을 바꾸십시오. 의료 제공자가 처방전 없이 복용하는 오버-더-카운터 약을 포함하여 귀하가 복용하는 모든 의약품을 검토하게 하십시오. 일부의 약은 귀하를 어지럽거나 졸리게 만들 수 있기 때문에 이 검토는 중요합니다.

낙상에 대한 자세한 정보를 위해 [www.caloptima.org/HealthAndWellness](http://www.caloptima.org/HealthAndWellness) 를 방문하십시오.

# 사실을 확인하십시오. COVID-19 예방접종을 받으십시오!

COVID-19 백신을 통해 중병에 걸리지 않도록 하십시오. COVID-19 는 쉽게 퍼질 수 있습니다. 사람들이 기침, 재채기, 말할 때 또는 노래를 부를 때도 퍼질 수 있습니다.

## 안전성과 효과

- 백신접종은 COVID-19 으로 부터 보호하는 안전한 방법입니다.
- 새로운 변종에 대해서도 매우 효과적입니다.
- COVID-19 로 인한 중병, 입원 및 사망을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

## 예방접종을 받아야 하는 이유

- COVID-19 백신은 COVID-19 에 감염되게 하지 않습니다.
- 새로운 변종이 나타나서 지역사회에 확산되는 것을 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- COVID-19 에 감염되었던 경험이 있어도, 더 오랜 기간동안 강력한 보호 효과를 제공할 수 있으므로 여전히 백신을 맞아야 합니다.

## 특정 그룹

- 5 세 이상의 자녀는 학교에 필요한 일반 백신과 동시에 COVID-19 백신을 접종할 수 있습니다.
- 앞으로 자녀를 낳길 원하는 남성 또는 여성들에게 불임 문제를 일으키지 않습니다.
- 이것은 다음 사람들에게 안전합니다:
  - ▷ 임신 중이거나 모유수유 중인 사람
  - ▷ 알레르기가 있는 사람
  - ▷ 장애가 있는 사람

## 부작용

- 다수의 사람들은 백신 접종 후 부작용을 경험하지 않습니다.
- 다른 사람들은 백신 접종 후 부작용을 경험할 수 있습니다.
- 부작용은 정상이며 며칠 후에 사라집니다.
- 부작용에 대한 우려가 있다면, 의사와 상담하십시오.



# COVID-19 보호막을 만드십시오. 부스터를 맞으십시오!

COVID-19 백신은 계속해서 중병, 입원 및 사망 예방에 매우 효과적입니다. 시간이 지나면서, 특히 65세 이상의 사람들에게, 백신이 제공하는 보호 효과가 떨어질 수 있습니다. 이것이 추가 보호를 위해 부스터가 권장되는 이유입니다.

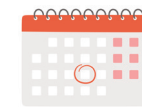


## 부스터는 누가 받을 수 있습니까?

지침은 예고 없이 변경될 수 있으므로 확실하지 않은 경우 먼저 의사와 상의하십시오.

- 18 세 이상의 성인은 부스터를 받는 것이 좋습니다.
- 12-7 세사이 청소년들은 화이자 (Pfizer) 부스터 만 승인되었습니다.

## 부스터는 언제 맞는 것이 좋습니까?



- 모더나 (Moderna) 또는 화이자 (Pfizer) 를 1 차 COVID-19 백신으로 접종을 마친 사람들은 1 차 시리즈를 완료하고 5 개월 이후 추가 접종을 받는 것이 좋습니다.
- 존슨 앤 존슨 (J&J) 1 회 접종을 COVID-19 1 차 백신으로 받은 사람들은 첫 접종 후 2 개월 추가 접종을 받아야 합니다
- 일부의 사람들은 첫 번째 부스터를 맞은 후 4 개월 이후 두 번째 부스터를 받을 수 있습니다.

## 어떤 종류의 부스터 백신을 맞을 수 있습니까?



- 12-7 세사이 청소년들은 화이자 (Pfizer) 부스터 만 맞을 수 있습니다.
- 18 세 이상의 성인은 화이자 (Pfizer) 또는 모더나 (Moderna) 부스터를 맞을 수 있습니다.
- 귀하의 1 차 백신이 존슨 앤 존슨 (J&J) 이었다면, 화이자 (Pfizer) 또는 모더나 (Moderna) 부스터가 권장됩니다.

## COVID-19 백신 회원 건강 보상

5 세 또는 이상의 CalOptima 회원들은 각 COVID-19 접종마다 최대한 2 개의 \$25 선물 카드를 받거나 1 회 접종 백신 을 맞은 경우 \$25 선물 카드를 받을 수 있습니다. CalOptima 회원들은 부스터를 맞은 후 \$25 선물 카드를 받을 수 있습니다. 서비스 날짜에 자격이 되어야 선물 카드(들)을 받을 자격이 됩니다. **PACE (Program of All-Inclusive Care for the Elderly, 노인 종합 관리) 프로그램에 가입된 회원들은 COVID-19 백신 회원 건강 보상 프로그램에 자격이 되지 않습니다.**

회원은 CalOptima 에 제출할 것이 없습니다. 선물 카드는 CalOptima 가 캘리포니아 예방접종 등록 목록 (California Immunization Registry)을 통해 귀하께서 COVID-19 백신을 맞았다는 것을 확인한 후 보내 드릴 것입니다. 선물 카드는 County of Orange Social Services Agency (SSA, 오렌지 카운티 사회 복지부) 기록에 있는 귀하의 주소로 보내집니다. 선물 카드를 받지 못하였다면, SSA 의 번호 1-800-281-9799 또는 CalOptima 고객 서비스 무료번호 1-888-587-8088 (TTY 711) 에 연락하여 귀하의 주소를 확인 하십시오.

COVID-19 백신을 맞으셨다면, 귀하가 맞으신 백신 여부를 확인 하고 COVID-19 백신 회원 보상 프로그램을 위한 선물 카드(들)를 우송해 드리는데 시간이 걸리오니 이해를 바랍니다. 2 번의 주사를 필요로 하는 백신을 맞으셨다면, 첫번째와 두번째 주사를 위한 선물 카드를 각각 다른 시기에 받으실 수 있습니다. 이해해 주셔서 감사합니다.



# 신규 회원은 여기서 시작하십시오



## 다음 2 가지를 하셔야합니다

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

## ONECARE CONNECT 안내서

최신 OneCare Connect 회원 안내서는 저희 웹사이트 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 에서 보시거나 신청하여 받아 보실수 있습니다. 안내서를 우편으로 받아 보시려면, OneCare Connect 의 고객 서비스부로 전화하십시오.

## 임신하셨습니까?

### 임신을 계획하고 있는 경우 해야할 일

가족 계획 서비스는 건강 네트워크 또는 OneCare Connect 가 보장해 드립니다. 이 서비스에는 상담, 임신 검사, 피임 방법이 포함됩니다. OneCare Connect 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 2 개월 동안 추가 정보를 공합니다.



## 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, 9-1-1로 전화하시거나 또는 가까운 응급실로 가십시오.

**CalOptima 고객 서비스부**  
주 7 일, 24 시간  
무료 번호: 1-855-705-8823 | TTY: 711

**정신 건강부**  
정신 건강 증상으로 인한 가볍거나 중간정도의 장애를 위해 외래 정신 건강 서비스 도움을 위한  
무료 번호: 1-855-877-3885 | TTY: 711

**건강 교육부**  
귀하의 건강 유지를 위해 건강 및 웰빙 자료에 대한 도움을 주는  
지역 번호: 1-714-246-8895  
무료 번호: 1-888-587-8088 | TTY: 711

**간호사 조언 전화**  
주 7일 24 시간. 귀하께서 의사 사무실, 긴급 센터 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 의 고객 서비스부로 전화. 이 번호는 VSP 를 위한 번호.  
무료 번호: 1-800-438-4560  
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: 1-877-710-2746

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

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

알고 계십니까?

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.

연결 유지

[CalOptima.org](http://CalOptima.org)

   @caloptima

## 당뇨병을 관리하는 방법

### A1C 검사를 받으십시오

헤모글로빈 A1C 검사는 혈당 수치를 확인하고 당뇨병이 조절되고 있는지 여부를 알려줍니다. 또한 당뇨병 위험을 높이는 당뇨병전증을 알아낼 수 있습니다. 이 검사는 당뇨병 진단 및 치료에 도움이 됩니다.

A1C 검사 수치가 낮을 수록 위험이 낮아집니다. 수치 7 은 당뇨병 이 조절되고 있음을 의미합니다. 높은 A1C 검사 수치는 당뇨병 문제로 이어질 수 있습니다. 이러한 합병증 중 일부는 발, 눈, 신경, 심장 또는 신체의 다른 기관을 손상시킬 수 있습니다. 혈당 조절은 발, 눈, 장기를 건강하게 유지하는 열쇠입니다. A1C 검사는 당뇨병 관리 방법을 계획하는 데 도움이 됩니다. A1C 검사 없이는 당뇨병 관리가 어려울 것입니다. 당뇨병을 가장 잘 관리하는 방법에 대해 의사에게 문의하십시오.

기다리지 마십시오. 즉시 의사에게 전화하여 A1C 검사를 받으십시오!

### 당뇨병 눈 검사 마치기

매년 또는 의사의 권장에 따라 당뇨병 눈 검사을 받는 것도 중요합니다. 조절되지 않는 당뇨병은 시간이 지남에 따라 눈을 손상시킬 수 있습니다. 또한 시력 상실, 실명까지 유발할 수 있습니다. 당뇨병을 관리하고 당뇨병 눈 검사를 받는 것이 도움이 될 수 있습니다. 이렇게 하는 것은 시력 문제를 예방하거나 악화되는 것을 막을 수 있습니다.

당뇨병 눈 검사에 대해 의사와 상담하십시오.

### 건강 식단 실천하기

혈당을 안정적으로 조절하는 것이 눈, 발, 몸을 건강하게 유지하는 열쇠입니다. 건강한 음식을 먹는 것은 혈당 조절에 도움을 줍니다. 적절한 양과 적절한 시간에 건강한 음식을 섭취하면 혈당을 범위 내로 유지하는 데 도움이 됩니다.

건강 식단 계획이 필요하십니까? 오늘 저희 전문 직원에게 도움을 요청하십시오!