

BETTER TOGETHER

회원뉴스레터 | 2023 가을



건강 조언:

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



CalOptima Health

Medi-Cal 를 통해 아기에게 건강한 출발을 제공하십시오

귀하와 귀하의 아기가 Medi-Cal 혜택을 이용할 수 있도록 하는 것은 산전 및 산후 (출산 후) 관리와 신생아의 건강에 매우 중요합니다.

알고 계십니까?

신생아는 귀하의 Medi-Cal 카드로 태어난 달과 그 다음 달에 관리를 받을 수 있습니다.

Medi-Cal 을 유지하기 위해 다음 단계를 따르십시오:

미루지 마십시오.

새 부모로서 아기를 Medi-Cal 에 일찍 등록하는 것이 중요합니다. 그렇게 하면 혜택 보장을 잃지 않고 건강한 어린이 검진을 받는 데 지연을 경험하지 않을 것입니다. 이러한 검진은 아기를 건강하게 유지하고 잘 성장하는 데 도움이 됩니다.

해야 할 일:	다음 방법 중 하나로 각 단계를 완료:
생모의 이름, 우편 주소, 이메일 및 전화번호에 대한 새로운 변경 사항을 보고하십시오.	<ul style="list-style-type: none"> • (Social Services Agency, SSA) 사무실 번호 1-800-281-9799 로 전화
오렌지 카운티 사회복지국 (SSA) 에 임신 사실을 신고하십시오.	<ul style="list-style-type: none"> • SSA 사무실 번호 1-800-281-9799 로 전화 • 가까운 SSA 사무소에서 직접 방문 • 팩스번호 1-714-645-3482 • 온라인 BenefitsCal.com
아기가 태어나면 SSA 를 알리십시오. 신생아의 성과 이름, 생년월일 및 성별을 제공하십시오.	<ul style="list-style-type: none"> • SSA 사무실 번호 1-800-281-9799 로 전화 • 가까운 SSA 사무실 직접 방문 • 팩스번호 1-714-645-3482 • 온라인 BenefitsCal.com
아기의 사회 보장 카드를 신청하십시오.	<ul style="list-style-type: none"> • Social Security Administration (SSA, 사회 보장국) 번호 1-800-772-1213 致電社會安全局 • 온라인 www.ssa.gov • 가까운 Social Security Administration 사무실 직접 방문
아기를 귀하의 Medi-Cal 사례에 추가하십시오.	<ul style="list-style-type: none"> • SSA 사무실 번호 1-800-281-9799 로 전화 • 가까운 SSA 사무소에 직접 방문 • 온라인 BenefitsCal.com • 신생아 위탁 양식 MC330 을 작성하고 제출: <ul style="list-style-type: none"> ◦ 팩스: 1-714-645-3482 또는 ◦ 우편: Social Services Agency, P.O. Box 70003, Anaheim, CA 92825-9922

의사와 연간 웰빙 진료를 완료하십시오

연례 건강 진료는 건강 증진 및 예방 치료에 중점을 둔 담당 의사의 진찰입니다. 아플 때 의사와 만나는 진료와는 다릅니다. CalOptima Health Medi-Cal 회원은 연례 건강 진료를 무료로 제공 받으실 수 있습니다.

연간 건강 검진이 진행되는 동안 의사는 다음을 할 것입니다:

- 건강 위험 평가를 검토하고 건강 평가의 사회적 결정 요인으로 건강에 영향을 미치는 모든 사회적 요인을 검토
- 개인 및 가족 병력 검토
- 복용중인 약물 검토
- 신장, 체중, 체질량 지수 (BMI) 및 혈압과 같은 일상적인 수치를 측정
- 65 세 이상인 경우 알츠하이머병 및 치매를 선별하기 위해 인지 장애를 평가
- 우울증 위험 요인에 대해 상담
- 연령에 따라 기능적 능력, 낙상 위험 및 안전 수준에 대해 상담
- 위험 요소를 검토하고 더 나은 건강을 위한 권장 사항에 대해 논의
- 앞으로 5-10 년 동안 권장되는 건강 검사 일정 제공
- 귀하를 위한 개인 건강 조언을 검토하고 건강 교육 또는 예방 상담 서비스에 대한 의뢰를 제공



CalOptima Health에서는 연례 건강 검진을 마치신 자격이 되는 45 세 및 이상의 Medi-Cal 회원들에게 \$50 건강 보상 선물 카드를 제공한다는 것을 아십니까? 선물 카드를 받을 자격이 되려면 **2023년 4월 1일부터 2023년 12월 31일** 사이에 연례 건강 검진(건강 평가의 사회적 결정 요인 포함)을 받으십시오. CalOptima Health에서 나머지를 처리해 드릴 것입니다. 작성해야 할 양식은 없습니다.



자녀가 납에 노출 되었습니까? 무료 혈액 납 검사로 알아보십시오.

납은 어린 아이들에게 납 중독 및 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있는 금속입니다. 납은 혈액 속으로 들어가 자녀가 배우고, 주의를 기울이고, 올바르게 행동하는 것을 어렵게 만들 수 있습니다. 아이의 혈액에서 납의 징후가 항상 나타나는 것은 아닙니다. 아이가 12 개월과 24 개월에 납 검사를 받는 것이 중요합니다.

납은 다음에 나타날 수 있습니다:

- 벗겨진 페인트 — 오래된 주택의 내부 및 외부
- 먼지 — 특히 혼잡한 도로, 공항 또는 금속 재활용 시설 근처에 거주하는 경우
- 가정 용품 — 특정 장난감, 접시, 도자기, 사탕 및 향신료
- 작업장 — 납 제품을 사용하는 건설 또는 페인트 칠과 같은 작업
- 수도관 — 수도꼭지와 같은 배관 설비

자녀를 납으로부터 보호하기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

- 자녀의 의사에게 생후 12 개월 및 24 개월에 납 검사를 요청하고 혈중 납 검사 결과에 대해 문의하십시오.
- 오래되거나 벗겨진 페인트에 자녀가 가까이 가지 않도록 하십시오.
- 집안의 먼지를 자주 털고 창턱이나 바닥과 같은 곳을 물로 닦으십시오.
- 집에 들어가기 전에 신발을 벗거나 작업복을 갈아입으십시오.
- 자녀가 식사하기 전, 자기 전, 놀고 난 후에는 손을 씻도록 하십시오.
- 자녀에게 건강한 식단을 주십시오. 건강한 식단은 납이 자녀의 혈액에 흡수되는 것을 방지할 수 있습니다.

납은 12 개월에 실시한 혈액 검사에서 발견되지 않더라도 24 개월에 혈액에서 발견될 수 있습니다. 자녀가 생후 12 개월과 24 개월에 납 검사를 완료했는지 확인하십시오. 자녀가 검사를 놓친 경우 의사에게 캐치-업 혈액 납 검사를 요청하십시오.



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.



요약 지침: 감기, 독감 및 COVID-19 에 대하여

감기, 인플루엔자 (독감) 및 COVID-19 모두 바이러스입니다. 차이점은 다음과 같습니다:

징후들 및 증상들	감기	독감	COVID-19
증상 발병*	서서히	갑자기 (감염 후 1-4 일)	서서히 (감염 후 2-14 일)
열	드뭄	일반적임*	흔함
두통	비 정상	흔함	흔함
몸살	약하게	일반적이고 자주 심할 수 있음	흔함
오한	비 정상	매우 일반적임	흔함
피로, 힘이 없음	때때로	일반적임, 최대 3 주까지 지속될 수 있음	흔함
심한 피로	절대 아님	일반적임, 질병 초기에 일어날 수 있음	흔함
콧물, 코막힘	흔함	때때로	흔함
재채기	일반적임	때때로	드뭄
목 쓰림	흔함	때때로	흔함
기침	흔함	흔함, 심할 수 있음	흔함, 마른 기침
가슴 불편함	경증에서 중등	흔함	흔함, 호흡곤란이나 가슴에 지속적인 통증이나 압박감이 있는 경우 의사의 도움 받기
미각 또는 후각 상실	드뭄	드뭄	흔함

이것은 일반적인 목록이며 의사의 조언을 대신하지 않습니다.

***증상은 사람마다 다를 수 있습니다.**

다음 행동들을 취하십시오:

- 매년 독감 예방주사 맞으십시오.
CalOptima Health 에서는 회원들에게 무료 독감 주사를 제공합니다.
- 어떤 COVID-19 백신을 맞아야 하는지 의사에게 문의하십시오.
- 눈, 코 및 입에 손을 대지 마십시오.
- 재채기나 기침을 휴지나 팔꿈치로 가리고 하십시오.
- 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오.
- 증상이 있으면 직장이나 학교에 가지 말고 집에서 쉬십시오.

증상이 빠른 시기에 악화되거나 집에서 치료 후 1주일 이상 지속되면 의사에게 연락하십시오.

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 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:

자궁경부암 선별 검사

21 세가 되면 Pap 검사 (자궁 경부 검사) 를 시작해야 합니다. Pap 검사는 자궁경부암으로 이어질 수 있는 자궁경부의 변화를 찾는 데 도움이 됩니다. 검사에서 정상이 아닌 세포가 나타나면, 담당 의사가 후속 조치를 위해 귀하에게 연락할 것입니다.

유방암 선별 검사

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 알려드립니다.

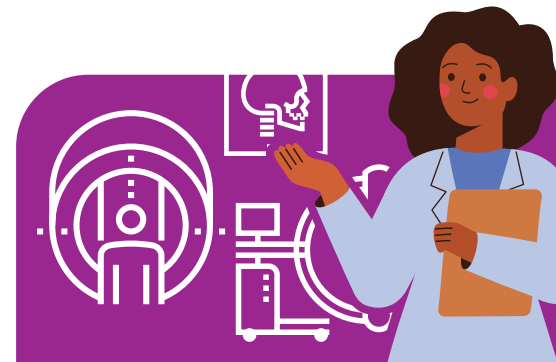
대장암 선별 검사

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

폐암 선별 검사

50 세에 현재 흡연자이거나 지난 15 년 동안 금연한 경우 폐암 위험과 검사의 이점에 대해 의사와 상담하십시오. 저선량 CT 스캔으로 폐암 선별을 위한 연례 검사를 받으십시오.



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.

선물 카드를 놓치지 마십시오!

다음은 CalOptima Health의 2023년 Medi-Cal 회원 건강 보상들입니다

CalOptima Health는 자신의 건강에 적극적인 역할을 하는 자격이 되는 회원에게 건강 보상을 제공합니다. 자세한 정보 및 건강 보상 양식을 위해 www.caloptima.org/healthrewards를 방문하십시오.



회원 건강 보상	무료 보상	자격 요건
연례 웰네스 진료	\$50 선물 카드	2023년에 연례 건강 검진을 완료한 45세 및 이상의 회원 (건강 보상 양식이 필요하지 않음*)
유방암 선별 검사	\$25 선물 카드	2023년에 유방암 선별검사 메모그램을 완성한 50-74 세사이 회원들
자궁경부암 선별 검사	\$25 선물 카드	2023년에 자궁경부암 선별검사를 완성한 21-64 세사이 회원들
당뇨병 A1C 검사	\$25 선물 카드	2023년에 당뇨병 진단을 받고 A1C 검사를 완료한 18-75 세사이 회원들
당뇨 눈 검사	\$25 선물 카드	2023년에 당뇨병 진단을 받고 당뇨병 확장 또는 망막 눈 검사를 할 시기가 되어 완료한 18-75 세사이 회원들
산후 건강 진단	\$50 선물 카드	출산 후 1-12 주 사이에 산후 건강 검진을 받은 회원들

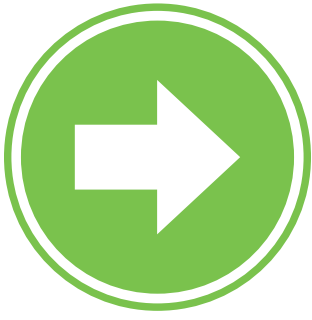
참고: Kaiser Permanent 회원은 이 건강 보상 프로그램에 참여할 수 없습니다. 선물 카드를 받으려면 모든 건강 보상 자격 요건을 충족해야 합니다. *연간 건강 검진을 제외하고 각 건강 보상은 건강 보상 양식 완성을 필요로 합니다. 선물 카드를 받기까지 완성된 양식을 저희가 접수한 후 처리하는 데 적어도 8주가 걸립니다. 선물 카드는 주류, 담배 또는 총기 구매에 사용할 수 없습니다. 선물 카드는 현금 가치가 없으며, CalOptima Health는 분실 또는 도난 시 책임을 지지 않습니다. 연간 각 건강 보상마다 1개의 선물 카드만 받을 수 있습니다. 선물 드는 재고가 없어질 때까지 제공됩니다. 본 프로그램은 예고없이 언제든지 중단될 수 있습니다.

적시기에 백신들을 맞고 있는지 확인하십시오

예방 접종 또는 백신은 어린이, 청소년 및 성인 건강의 중요한 부분입니다. 백신을 맞으면 매일 접하는 바이러스와 박테리아로부터 귀하와 귀하의 자녀를 보호할 수 있습니다. 백신을 맞지 않은 사람들은 주변 사람들의 건강을 위협할 수 있는 질병의 보균자가 될 수 있습니다. 모든 백신은 CalOptima Health 회원들에게 무료로 제공됩니다.

궤귀하와 귀하의 자녀가 필요한 모든 예방주사를 맞았는지 확인하려면 의사를 방문하십시오. 귀하 또는 귀하의 자녀가 놓친 예방주사를 따라 잡거나 새로운 백신을 맞을 수 있습니다. 다음은 연령에 따라 일상적으로 권장되는 예방주사 목록입니다. 완전한 목록을 위해 www.caloptima.org/en/HealthAndWellness/Immunizations 를 방문하십시오.

예방주사	접종량
모든 사람들을 위해	
인플루엔자 (독감)	(6 개월에서 8 세 사이의 어린이는 이전에 2 회 접종을 받아야 함)
COVID-19	권장 용량은 연령과 접종 받은 COVID-19 백신 유형에 따라 다름
출생부터 6 세까지의 어린이	
Hepatitis (간염) B	3 회
Rotavirus	2 또는 3 회
디프테리아, 파상풍 및 백일해 (DTaP)	5 회
b 형 헤모필루스 인플루엔자	3 또는 4 회
폐렴구균성 질환	4 회
소아마비 (IPV)	4 회
Measles, Mumps and Rubella (MMR, 홍역, 유행성 이하선염, 풍진)	2 회
Varicella (수두)	2 회
A 형 간염	2 회
7-19 세사이 미성년자	
Tetanus, Diphtheria, Pertussis, (Tdap, 파상풍, 디프테리아, 백일해)	1 회
인유두종 바이러스 (Human Papillomavirus, HPV)	2 또는 3 회
수막구균성 질병	2 회
19 세 및 이상의 성인	
파상풍, 디프테리아, 백일해 (Tdap 또는 Td)	Tdap 1 회 접종 후 10 년마다 Td 또는 Tdap
Zoster (대상포진)	2 회
폐렴구균	65 세 및 이상 및 위험 인자가 있는 19-64 세 성인들은 1 회 또는 2 회 접종



신규 회원은 여기에서 시작하십시오

다음 4 가지 사항을 하셔야 합니다

CalOptima Health의 신규 회원으로서 귀하께서는 “Welcome to CalOptima Health” 패키지를 우편으로 받으시게 될 것입니다. 이 패키지를 즉시 개봉하신 후 다음의 네 가지를 실행하십시오.



주치의와 건강 네트워크를 선택하십시오

이 패키지에는 건강 네트워크와 의료 제공자 목록을 사용 방법에 대한 설명이 들어 있습니다. 목록에서 주치의와 건강 네트워크를 선택하십시오. 귀하는 선택하는 건강 네트워크에 소속된 주치의를 선택하셔야 합니다.



건강 네트워크 선택 양식을 작성하십시오

건강 네트워크 선택 양식은 신규 회원 패키지에 들어 있습니다. 선택하신 건강 네트워크와 주치의를 적은 후 양식에 서명하여 가능한 한 빨리 CalOptima Health에 제출하셔야 합니다.



CalOptima Health 회원 안내서를 읽고 잘 보관하십시오

이 패키지에는 CalOptima Health 회원 안내서를 확인하는 방법에 대한 설명이 들어 있습니다. 귀하의 안내서에는 CalOptima Health의 프로그램과 서비스에 대한 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 이 안내서를 참조하여 혜택 보장 내용, 건강 네트워크 변경 및 주치의와 그 외 많은 세부 사항 등의 변경 방법에 대해 확인하십시오.



첫 건강 검진을 예약하세요

CalOptima Health에 가입하신 후 90일(3개월) 이내에 첫 건강 검진을 예약하십시오. 저희는 예방 치료가 귀하와 귀하 가족의 건강을 유지하기 위한 가장 좋은 방법이라고 생각합니다. **아프지 않더라도 첫 의사 진료를 받는 게 좋습니다.** 귀하의 의사는 건강 문제가 중증으로 악화하기 전에 조기에 이를 진단할 수 있습니다.



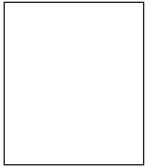
정보는 다른 언어 또는 다른 형식으로 받아보십시오

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 및 신청하여 받아 보실 수 있습니다. 우편으로 받길 원하시면, 저희 고객 서비스부로 전화하십시오.



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, 9-1-1 로 전화하시거나 또는 가까운 응급실로 가십시오.

CalOptima Health 고객 서비스부

월요일-금요일, 오전 8 시-오후 5 시 30 분
무료 번호: 1-888-587-8088 | TTY: 711

정신 건강부

정신 건강 증상으로 인한 가볍거나 중간정도의 장애를 위해 외래 정신 건강 서비스 도움을 위한.
주 7 일, 24 시간
무료 번호: 1-855-877-3885 | TTY: 711

정신 건강부

귀하의 건강 유지를 위해 건강 및 웰빙 자료에 대한 도움을 줍니다.
월요일-금요일, 오전 8 시-오후 5 시
무료 번호: 1-888-587-8088 | 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

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 Health 의 고객 서비스부로 전화.
이 번호는 VSP 를 위한 번호.
무료 번호: 1-800-877-7195 | TTY: 1-800-428-4833