2019년 여름/가을

Better TOGETHER

함께라서 더 좋은. CalOptima 의 메디칼 잡지

예방접종을 잊지마십시오

안전한 약물 처분

시력 혜택

저희 회원 포털에 가입하십시오

Medi-Cal
CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

CalOptima 행동 건강

1-855-877-3885

이 번호는 주 7 일 24 시간 통화가 가능합니다.
TDD/TTY 사용자는 전화번호 **1-800-735-2929** 로 전화하십시오.

알고 계십니까?

CalOptima 에서는 다음을 포함한 행동 건강 서비스를 보장합니다:

- 평가
- 개인 및 그룹 치료
- 정신 건강을 위한 약물 도움

회원들께서는 자세한 내용을 위해 CalOptima 행동 건강부의 전화번호 **1-855-877-3885** 로 전화하십시오.

Medi-Cal CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

신규 회원은 여기서 시작하십시오

다음 4가지를 하셔야합니다

CalOptima의 새회원 으로서 “Welcome to CalOptima(CalOptima 가입 환영)” 패키지를 우편으로 받으시게 됩니다. 이 패키지를 즉시 개봉하신 후 다음의 네 가지를 실행하십시오.

1. 건강 네트워크와 주치의를 선택하십시오

이 패키지에는 건강 네트워크와 의료 제공자 목록이라는 대형 책자가 포함되어 있습니다. 건강 네트워크 및 의료 제공자 목록에서 주치의를 선택하십시오. 귀하가 선택하는 건강 네트워크에 소속된 주치의를 선택하셔야 합니다.

2. 건강 네트워크 선택 양식을 작성하십시오

건강 네트워크 선택 양식은 신규 회원 패킷에 들어 있습니다. 건강 네트워크와 주치의를 선택하신 후 양식에 서명하여 가능한 한 빨리 CalOptima에 제출하셔야 합니다.

3. CalOptima 회원 안내서를 읽으시고 보관하십시오

CalOptima 회원 안내서에는 CalOptima의 프로그램과 서비스에 대한 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 이 안내서를 통해, 어떤 혜택이 보장되는지, 건강 네트워크와 주치의를 어떻게 변경하는지, 그리고 기타 세부사항 등에 대해 알아보십시오.

4. 첫 건강검진을 예약하십시오

CalOptima에 가입하고 90일(3개월) 이내로 첫 건강검진을 예약하십시오. 귀하와 귀하 가족의 건강을 유지하는 데에는 예방 관리가 가장 좋은 방법이라고 생각합니다. 아프지 않더라도 첫 의사 진료를 받는 게 좋습니다. 귀하의 의사는 중증으로 악화하기 전에 조기에 건강 문제를 진단할 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 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.

귀하를 위한 무료 건강 프로그램

예방은 건강의 핵심입니다. 건강은 초기부터 시작됩니다.

건강한 임신을 통해 건강한 아이를 낳으십시오

임신 사실을 알게 된 즉시 Bright Steps에 가입하여 건강한 출산을 준비를 하십시오.

Bright Steps는 자격을 갖춘 CalOptima 회원에게 제공하는 무료 프로그램입니다:

- 임신 중 및 임신 후 지원
- 귀하와 귀하 가족을 위한 영양 및 건강 습관 조언
- 건강한 임신과 건강한 아이를 위한 지역 사회 위탁
- 착유기를 구하는 방법에 관한 정보

출산 후 3-8주 이내에 산후 건강 진단이 완료되면, 자격을 갖춘 회원은 무료 $25의 선물 카드를 받을 수 있습니다. 저희에게 전화하여 그 방법을 문의하십시오!

자녀의 체중에 대해 관심이 있으십니까?

귀하의 자녀는 건강하게 살아가는 방법을 배울 수 있습니다. CalOptima는 5-18세의 자격을 갖춘 회원 및 그 가족에게 무료로 Shape Your Life 건강 교육 수업에 참석할 수 있는 기회를 제공합니다.

Shape Your Life는 자격을 갖춘 CalOptima 회원에게 제공하는 무료 프로그램입니다:

- 6개의 그룹 수업
- 건강한 식습관에 대한 정보
- 모든 사람들이 활동적으로 참여할 수 있는 재미있는 게임과 활동

자격을 갖춘 회원은 6개의 Shape Your Life 그룹 수업에 참석하고 주치의에게 방문 후속 진료를 받을 수 있는 일회 무료 $50 선물 카드를 받을 수 있습니다.

Shape Your Life, Bright Steps 및 기타 CalOptima 건강 및 복지 서비스에 대해 알고 싶으시면 **1-714-246-8895**번으로 전화해주십시오. 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시까지 저희가 도움을 드릴 수 있습니다. 방문이 어려우시다면, 무료번호 **1-888-587-8088**로 CalOptima 고객 서비스부에 전화걸어 건강 및 복지 서비스에 대해 문의해주십시오. TDD/TTY 사용자는 무료 전화 **1-800-735-2929**번으로 전화하십시오. 귀하의 언어를 구사하는 직원과 대화하실 수 있습니다. 저희 웹사이트 **www.caloptima.org/healtheducation**에 방문해주십시오.

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 채우십시오.
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 무지방 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 귀하게 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. CalOptima에서는 Vision Service Plan (VSP)를 통해 12 개월마다 확장된 눈 검사를 하실 수 있도록 혜택을 보장합니다.

당뇨병 망막증의 증상은 다음을 포함하지만 이에 제한되어 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.

CalOptima에서 눈 검사에 대한 비용을 지불합니까?

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

건강 관리 프로그램

CalOptima는 저희 회원들께 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 가입시, 회원께서는 CalOptima 로 부터 우편으로 정보를 받으시거나 저희 직원으로부터 연락을 받으실 것입니다. 저희는 귀하의 건강을 향상하는데 도움을 드리길 원합니다.

만약 건강 관리 프로그램에 참여하기를 원치 않으시고 귀하의 건강 상태에 관한 우편 또는 연락을 중단*하길 원하시면, 저희 전화번호 **1-714-246-8895**로 전화주십시오. 저희는 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 사이 도와드립니다. TDD/TTY 사용자는 무료번호 **1-800-735-2929**로 전화주십시오. 저희는 귀하의 건강을 향상시키는데 도움을 드리고 싶습니다!

프로그램 이름
Child Asthma Health Program (아동 천식 건강 프로그램)
Adult Asthma Health Program (성인 천식 건강 프로그램)
Diabetes Health Program (당뇨 건강 프로그램)
Bright Steps Maternity Health Program (임산부 건강 프로그램)
Shape Your Life Childhood Obesity Program (유년기 비만 프로그램)

저희가 보내드리는 정보 중단 요청은 건강 관리 우편에만 해당됩니다. CalOptima가 귀하께 우편으로 보내야하는 다른 자료들은 여전히 받으시게 됩니다.

예방접종을 잊지마십시오 주사를 무료로 맞으실수 있습니다

홍역?

홍역 — 2000년도 미국에서 제거된 위험한 질병 — 다시 돌아왔습니다! 이것은 열, 인후통, 기침, 콧물 및 눈물이 나는 빨간 눈으로 시작될 수 있는 매우 해롭고 전염성이 높은 바이러스입니다. 쉽게 사람에서 사람으로 옮겨질 수 있습니다. 홍역은 실명, 심한 설사, 귀 감염, 폐렴, 뇌 부종 및 사망의 원인이 될수 있습니다. 슬프게도, 최근 몇년간 백신 접종률이 낮아 홍역 사례들이 증가하였습니다. 2019년 1월 1일부터 2019년 8 월 1 일사이에만 미국에 보고된 홍역 사례만 1,172사례가 보고되었습니다. 백신은 귀하와 귀하의 가족을 홍역으로부터 보호합니다. CalOptima는 모든 회원들의 주사 비용을 보장하여 귀하께서 무료로 제공 받으시도록 하고 있습니다. 귀하의 가족들이 필요한 모든 예방주사를 맞았는지 확인하십시오.

웰케어 건강 검진

귀하의 자녀가 학교를 시작하기 전 의사와 만나 웰케어 건강 검진을 하도록 하십시오. 아이들이 학교에 입학하면서 필요한 예방주사를 맞은 증거를 보여야합니다. 귀하의 자녀는 웰케어 검진을 하는동안 필요한 주사를 맞을 수 있습니다. 의사가 자녀에게 필요한 주사들이 맞혀졌는지 확인할 것입니다. 많은 연구들이 주사가 안전하고 질병을 예방한다는 것을 입증하고 있습니다. 귀하의 자녀는 의사 검진동안 한가지 이상의 주사를 맞아도 안전합니다. 만약 자녀가 주사를 맞을 시기를 놓쳤더라도, 의사에게 가셔서 주사를 맞으면 됩니다. 모든 주사들을 다시 시작할 필요는 없습니다.

캘리포니아 법은 모든 아이들이 다음 주사들을 맞는 것을 필요로 하고 있습니다:

	주사	몇회
키더가든을 시작하기 전	Diphtheria, Tetanus, and Pertussis (DTaP, 디프테리아, 파상풍, 백일해)	4 회
	Measles, Mumps, Rubella (MMR, 홍역, 유행성 이하선염, 풍진)	5 회
	Hepatitis B형 간염 (Hep B, B형 간염)	2 회
	Varicella (Chickenpox, 수두)	3 회
	Varicella (Chickenpox)	2 회

	Shots	How Many
7학년을 시작하기 전	Tetanus, reduced Diphtheria, and acellular Pertussis (Tdap, 파상풍, 감소된 디프테리아 및 무세포 백일해)	1 회
	Varicella (Chickenpox, 수두)	2 회

귀하의 자녀가 필요한 주사를 모두 맞았는지 의사와 상담하십시오.

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: **1-888-587-8088** TDD/TTY: **1-800-735-2929**
	정신 건강 증상으로 인한 가볍거나 중간정도의 장애를 위해 외래 정신 건강 서비스 도움을 위한 행동 건강부	무료 번호: **1-855-877-3885** TDD/TTY: **1-800-735-2929**
	귀하의 건강 유지를 위해 건강 및 웰빙 자료에 대한 도움을 주는 건강 교육부	지역 번호: **1-714-246-8895** 무료 번호: **1-888-587-8088** TDD/TTY: **1-800-735-2929**
Denti-Cal	치과 혜택에 대한 도움	무료 번호: **1-800-322-6384** TDD/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** TDD/TTY: **1-800-428-4833**

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 회원 안내서

가장 최신의 회원 안내서는 저희 웹사이트 www.caloptima.org 및 신청하여 받아 보실수 있습니다. 우편으로 받길 원하시면, 저희 고객 서비스부로 전화하십시오

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

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

캘리포니아 **최상 등급**의 메디칼 플랜

NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2018–2019

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

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

간호사 조언 전화

주 7일 24 시간.

귀하께서 의사 사무실, 긴급 센타 또는 응급실 중 어디로 가야 하는지에 대한 도움.

무료 번호: **1-844-447-8441**
TDD/TTY: **1-844-514-3774**

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 의뢰 기록과 상태 보기(이 기능은 2020년 중반부터 가능)
- 귀하의 연간 건강평가 설문조사 완성

PRI-040-443 K (08/19)