

3 자녀 정기  
건강 검진 혜택

6 검사실 검사를  
완료하세요!

7 당뇨와  
심장 질환

# Better TOGETHER

함께라서 더 좋은. CalOptima 의 메디칼 잡지



Medi-Cal  
**CalOptima**  
Better. Together.

2020년 봄

# 건강 유지, 행복 유지

예방은 건강의 핵심입니다.  
애초부터 질병 발생을 막는  
것이 좋습니다. 지금 바로  
의사에게 전화하여 웰케어  
검진을 예약해주시오.

자세한 정보를 위해  
**caloptima.org**  
방문



A Public Agency

**CalOptima**  
Better. Together.

캘리포니아에서 Medi-Cal  
품질을 선도

NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2019-2020

# 자녀 건강 정기 검진

자녀 건강 정기 검진은 자녀의 건강에 핵심적인 역할을 담당합니다.



자녀 건강 정기 검진에서는 부모님이 다양한 연령대에 걸쳐 자녀의 건강 상태, 성장 및 발달을 검사할 수 있습니다.

생애 첫 1년 동안 자녀는 빠르게 성장하고 변화합니다. 이것이 바로 어린 시기에 자녀 건강 정기 검진을 더 자주 받아야 하는 이유입니다. 자녀 건강 정기 검진은 생후 며칠 후부터 시작하여 21세가 될 때까지 이어집니다. 각 권장 검진 때마다 귀하의 자녀가 주치의에게 검진을 받아야 합니다.

## 자녀 정기 건강 검진 혜택

- **예방:** 백신은 질병이나 질환에 걸릴 위험을 방지하거나 낮춰주는 주사입니다. 이러한 주사는 종종 자녀 정기 건강 검진 동안 투여됩니다.
- **성장 및 발달 추적:** 의사가 부모님께 질문을 하여 지난 검진 방문 이후 자녀의 성장을 검토합니다. 백신이나 건강한 식습관, 가정 또는 학교에서의 안전에 관해 상담하실 수도 있습니다.
- **성장 우려사항:** 첫 방문 시 의사와 상담하고자 하는 내용을 준비해 오시기 바랍니다. 말이나 움직임, 행동, 수면, 체중, 다른 아이들과의 어울림과 같은 주제에 관해 의사와 상담하실 수 있습니다.

## 백신은 자녀가 질병에 걸리는 것을 막아줍니다

- **백신은 매우 안전하며 효과적입니다.**
  - » 백신에 부작용이 있는지 여부를 확인하기 위해 종종 검사하기도 합니다.
  - » 의사 방문 시 자녀가 주사를 1대 이상 맞아도 안전합니다. 일부 주사는 1회 주사 용량으로 함께 투여되어 한 번에 주사를 맞는 회수를 줄이기도 합니다.
- **백신은 자녀가 질병 또는 질환에 걸리지 않도록 지켜줍니다.**
  - » 백신을 맞으면 자녀는 매일 접하게 되는 바이러스와 박테리아로부터 보호를 받게 됩니다.
  - » 주사를 맞지 않은 어린이는 다른 이의 건강을 위협하는 질병의 매개체가 될 수 있습니다.
- **자녀가 주사를 맞은 후에는 일반적으로 가벼운 부작용을 경험하게 됩니다.**
  - » 일반적인 부작용에는 두통이나 낮은 열, 홍반, 주사 부위의 붓기가 포함됩니다. 이러한 부작용은 2일 후에 사라집니다.
- **모든 어린이용 백신은 CalOptima 회원에게는 무료로 제공됩니다.**
  - » 의사를 방문하여 귀하의 자녀가 지금 필요한 모든 백신 주사를 맞았는지 확인하십시오!





# 영·유아용 카 시트 안전

**자동차 충돌 사고는 1~13세 어린이의 주요 사망 원인이 되고 있습니다.**

카 시트와 부스터 시트를 정확하게 사용하면 차량 안에서 어린이를 잘 보호할 수 있습니다. 또한 자녀가 차량에 탑승 시 항상 올바른 카 시트를 사용하는 것은 매우 중요합니다. 올바른 카 시트 선택을 위한 주요 단계를 따르고 정확하게 설치하여 운전 시 자녀를 안전하게 보호하십시오.

## 올바른 카 시트를 찾는 방법:

- 귀하의 자녀와 카 시트의 체중 및 키 요건이 일치하는 지 확인하십시오.
- 카 시트에는 유효 기간이 있습니다. 자녀가 사용하는 카 시트의 유효 기간이 경과했는지 확인하십시오.
- 캘리포니아주 법을 확인하십시오.\*
  - » 2세 미만 어린이는 차 뒤쪽을 보고 있는 카 시트를 사용해야 합니다.
  - » 8세 미만 어린이는 차량 뒤쪽 좌석에 설치된 안전 좌석의 안전벨트를 반드시 착용해야 합니다.
  - » 차량 내 모든 사람은 안전벨트를 착용해야 합니다.

## 카 시트 설치 방법:

- 카 시트 설명서와 보유하신 차량의 사용자 매뉴얼을 읽고 어린이용 카 시트를 차량에 정확하게 설치하는 방법을 익히십시오.
- 현지 공인 자동차 정비소에서 어린이용 카 시트가 적절하게 설치되었는지 확인하십시오. 자동차 정비소 위치 정보는 다음에서 찾을 수 있습니다.
  - » 캘리포니아주 고속도로 순찰대(California Highway Patrol) 웹사이트 [www.chp.ca.gov](http://www.chp.ca.gov).
  - » 미국 고속도로 교통 안전 위원회(National Highway Traffic Safety Commission) 웹사이트 [www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov)
  - » 또는 현지 경찰서에 문의하시기 바랍니다.

## 기타 안전 팀:

- 카 시트 가슴 안전벨트가 항상 겨드랑이 높이에 있는지 항상 확인하십시오.
- 안전벨트가 딱 맞도록 하며 꼬여 있지 않게 하십시오.
- 카 시트 리콜에 주의하십시오.
- 자녀를 차 안에 혼자 내버려 두지 마십시오.

**법률이 갱신됩니다. 현재 카 시트 관련 법을 [www.chp.ca.gov](http://www.chp.ca.gov)에서 확인하십시오.**



출처: 미국 고속도로 교통 안전청; 캘리포니아주 고속도로 순찰대

# 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 코르티코스테로이드)

- 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](http://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.

# 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. LDL은 “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(statin)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.

# 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 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 CalOptima 가 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 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: <b>1-888-587-8088</b> TTY: <b>1-800-735-2929</b>
	정신 건강 증상으로 인한 가볍거나 중간정도의 장애를 위해 외래 정신 건강 서비스 도움을 위한 행동 건강부	무료 번호: <b>1-855-877-3885</b> TTY: <b>1-800-735-2929</b>
	귀하의 건강 유지를 위해 건강 및 웰빙 자료에 대한 도움을 주는 건강 교육부	지역 번호: <b>1-714-246-8895</b> 무료 번호: <b>1-888-587-8088</b> TTY: <b>1-800-735-2929</b>
	간호사 조언 전화 주 7일 24 시간. 귀하께서 의사 사무실, 긴급 센터 또는 응급실 중 어디로 가야 하는지에 대한 도움.	무료 번호: <b>1-844-447-8441</b> TTY: <b>1-844-514-3774</b>
Denti-Cal	치과 혜택에 대한 도움	무료 번호: <b>1-800-322-6384</b> TTY: <b>1-800-735-2922</b>
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: <b>1-800-438-4560</b> TTY: <b>1-800-428-4833</b>

## 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](http://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.

# 정기 건강 진단으로 건강 검사 받기!

의사에게 정기적으로 건강 진단을 받는 것은 건강 유지에 중요한 부분입니다! 자신이 건강하다고 느낄지라도 의사를 방문하여 연례 건강 진단을 받아야 합니다. 연례 건강 진단을 받으면 건강 문제가 생기기 전에 예방하는 데 도움이 됩니다.

적극적으로 건강 관리를 하시기 바랍니다! 적절한 시기에 필요한 치료를 받으면 건강을 유지하실 수 있습니다. 의사에게 연례 건강 진단을 예약하고 내게 맞는 검사와 스크리닝을 알아보십시오!

자세한 내용을 확인하려면 CalOptima 회원 웹사이트 [www.caloptima.org/healtheducation](http://www.caloptima.org/healtheducation) 를 방문하십시오. 또는 CalOptima 건강관리부 전화번호 **1-714-246-8895**로 문의하십시오. 월요일부터 금요일 오전 8시~오후 5시까지 상담해 드립니다. TTY 사용자는 무료 전화 **1-800-735-2929**로 전화하시면 됩니다. 귀하의 언어를 구사하는 직원과 상담하실 수 있습니다.

**귀하의 건강 증진에 도움을 드리게 되어  
감사드립니다.**

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





# CalOptima

A Public Agency

Better. Together.

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](http://www.caloptima.org) 를 방문하셔서  
회원 포털을 선택하십시오.



A Program of CalOptima, A Public Agency

## Bright Steps: CalOptima 의 여성 건강 프로그램

임신 중이십니까? 임신을 계획중이십니까? CalOptima의  
Bright Steps 프로그램은 임신 기간과 아기가 태어난 후에  
도움을 드릴 수 있습니다. 무료 서비스인 Bright Steps 에 대해  
더 자세히 알고 싶으시다면, CalOptima의 건강 관리 부서에  
**1-714-246-8895**로 전화 주십시오.

