

LA 버전



Promise Health Plan

케어스 건강 이야기

2023년 가을

A54761MDC-LA-KO_0823

MedI_23_174_LA_LA071923

<Mail ID> <Phone>
<First Name> <MI> <Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State Zip>

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

Blue Shield of California Promise Health Plan
PO Box 4317
Woodland Hills, CA 91367

원격 의료의 가장 큰 질문에 대한 답변



기술을 사용하면 필요한 의료 서비스를 훨씬 더 쉽게 받을 수 있습니다. 환자 4명 중 약 1명이 원격 의료를 사용하여 의료제공자를 "방문"합니다. 그리고 그 숫자는 증가하고 있습니다. 아직 원격 의료를 시도해 보지 않으셨나요? 시작을 위해 알아야 할 사항은 다음과 같습니다.

Q. 원격 의료란 무엇입니까?

A. 의사 진료실이나 긴급 치료로 가지 않고 원격으로 의료제공자와 연결하는 방법입니다. 스마트폰, 태블릿 또는 컴퓨터를 사용하여 화상 채팅을 할 수 있습니다. 또는 전화로 의료제공자와 이야기할 수 있습니다. 온라인 포털이나 앱을 통해 메시지를 보낼 수도 있습니다.

Q 언제 이용하면 좋습니까?

A. 의료제공자가 귀하에게 원격으로 수행할 수 있는 방문을 알려줄 것입니다. 그러나 원격 의료는 즉시 치료가 필요하고 응급 상황이 아닌 경우 좋은 선택이 될 수 있습니다. 정신 건강 진료 및 만성 질환에 대한 체크인에 사용할 수 있습니다. 여행 중 몸이 아플 때도 유용합니다.

Q. 원격 의료의 이점은 무엇입니까?

A. 어린 자녀가 있는 경우 특별히 편리합니다. 그리고 의사의 진료실까지 운전할 필요가 없기 때문에 시간이 절약됩니다. 귀하 또는 자녀가 직접 진료가 필요한지 확실하지 않습니까? 원격 진료는 이를 결정하는 데 도움이 될 수 있습니다.

가상 방문은 예약이 쉽습니다. 어떤 옵션이 제공되는지 진료실에 문의해 보십시오. Teladoc 서비스를 통해 당일 예약도 가능합니다.

Q. 가상 방문 중에는 어떤 일이 일어납니까?

A. 의사 진료실에서와 동일한 일이 일어납니다. 의료제공자가 귀하에게 질문을 할 것입니다. 귀하는 자신의 증상이나 우려 사항에 대해 이야기합니다. 유일한 차이점은 귀하와 의사가 다른 장소에 있다는 것입니다.

Q. 내가 이런 기술을 잘 모르면 어떻게 합니까?

A. 걱정하지 마십시오. 의료제공자의 사무실에서 연결 방법에 대한 링크 또는 기타 정보를 이메일로 보내드립니다. 기술 사용에 정통한 가족이나 친구의 도움을 받을 수도 있습니다. 문제가 발생하면 의사 진료실에 전화하십시오.

출처: 미국 보건복지부서비스, 미국 의학 협회

연중무휴 지원

Teladoc을 사용하여 의사나 소아과 의사와 상담하십시오. 종종 한 시간 이내에 약속을 잡을 수 있습니다. Blue Shield 앱에 로그인하거나 **(800) 835-2362(TTY: 711)**번으로 전화하십시오. 또는 간호사 상담 전화로 공인 간호사에게 **(800) 609-4166(TTY: : 711)**번으로 전화하십시오.



독감 및 COVID-19 주사 간편 가이드

코로나19 팬데믹은 끝났지만 많은 사람들이 여전히 바이러스에 감염되고 있습니다. 그리고 독감은 무슨 일이 있어도 매년 가을과 겨울에 찾아옵니다. 다행스럽게도, 백신은 온 가족이 이번 시즌에 건강을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

누구나 독감이나 COVID-19에 걸릴 수 있습니다. 그러나 다음 그룹의 사람들은 중병에 걸릴 위험이 가장 높습니다.

- 만 65세 이상의 고령자
- 임신부(독감과 COVID-19는 엄마와 아기에게 위험할 수 있음)
- 천식이나 당뇨병과 같은 만성 질환이 있는 사람 기타 위험에 처한 그룹: 암 환자 또는 비만인 사람
- 5세 미만 어린이

고위험군이 아니더라도 독감이나 COVID-19 예방 주사를 건너뛰지 마십시오. 두 가지 백신을 동시에 접종할 수 있어 안전하고 편리합니다.

독감 백신

매년 과학자들은 어떤 독감 바이러스가 가장 유행할지 파악하고 이를 공격할 백신을 만듭니다.

누가 받아야 하는가: 6개월 이상 나이의 모든 사람(드물게 예외 있음)

언제: 가장 좋은 시기는 9월 또는 10월입니다. 그러나 언제라도 결코 늦지 않습니다. 독감 시즌 후반에 예방접종을 받더라도 여전히 예방 효과가 있습니다.

종류: 여러 유형이 있습니다. 코 스프레이는 2세부터 49세까지 사용 가능합니다. 일반 독감 예방 주사는 생후 6개월부터 64세까지 접종이 가능합니다. 고용량 독감 예방 주사는 65세 이상을 위한 것입니다. 귀하에게 가장 적합한 것을 의사에게 문의하십시오.

COVID-19 업데이트 백신

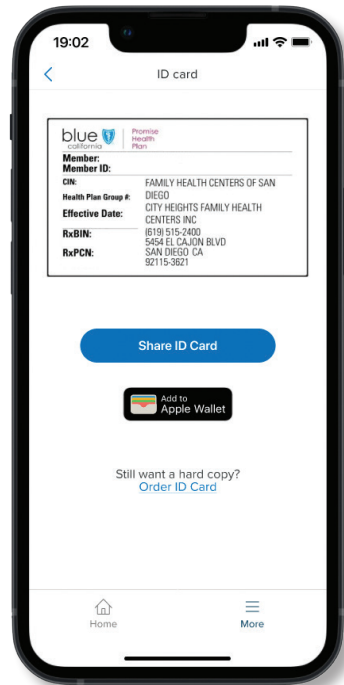
COVID-19 바이러스는 항상 변하고 있습니다. 따라서 백신도 변화하고 있습니다. 올 가을 출시되는 업데이트 백신이 있습니다. 이는 전 세계에서 유행하는 최신 Omicron 변종을 대상으로 합니다.

누가 받아야 하는가: 65세 이상의 모든 사람은 최신 COVID-19 백신을 한 번 받아야 합니다.

언제: 업데이트된 COVID-19 백신을 이미 한 번 맞았다면 첫 번째 백신 접종으로부터 4개월 이후에 두 번째 백신을 맞을 수 있습니다. 두 번째 주사의 필요 여부(또는 시기)가 확실하지 않은 경우 의사와 상담하십시오.

예약을 위해 도움이 필요하십니까? 다음의 고객 관리 센터에 **(800) 605-2556 (TTY: : 711)**번으로 오전 8시~오후 6시, 월요일~금요일에 전화하십시오. 라이드가 필요하십니까? 연중무휴 24시간 교통 서비스 라인 **(877) 433-2178(TTY: : 711)**번으로 전화하십시오.

출처: 질병통제예방센터, 미국소아과학회, 국립보건원



Blue Shield 앱을 다운로드해야 하는 4가지 이유

언제 어디서나 의료 정보에 액세스하고 싶으십니까? Blue Shield of California 모바일 앱을 귀하의 핸드폰에 다운로드하십시오. 건강 플랜에 대해 알아야 할 모든 것을 바로 찾아보실 수 있습니다.

마음에 드실 겁니다. 다음은 앱에서 수행할 수 있는 몇 가지 편리한 작업입니다.

1 회원 ID 카드 보기

ID 카드가 없어서 겪는 불편은 이제 다시 없습니다. 휴대폰에 카드를 빠르게 띄울 수 있습니다. 간단한 탭으로 새 카드를 주문하거나 인쇄할 수도 있습니다.

2 의사 찾기

의사 찾기 도구를 사용하면 주변의 주치의를 쉽게 검색할 수 있습니다. 또한 긴급 치료 클리닉, 치과 및 안과 의료제공자 등을 찾을 수 있습니다.



모바일 앱은 사용하기 쉽고 다운로드가 간편합니다.

App Store 또는 Google Play로

이동하기만 하면 됩니다. 자세히 알아보려면 스마트폰으로 이 코드를 스캔하세요.



3 맞춤형 건강 플랜 확인

저희가 제공하는 무료 Wellvolution 프로그램을 이용하여 건강한 습관을 쉽게 만드세요. 의사 진료실까지 라이드 예약도 가능합니다. 이 모든 것을 앱에서 할 수 있습니다.

4 언제든지 원격 의료에 접속

건강 문제가 있습니까? 앱을 통해 Teladoc 상담을 신청할 수 있습니다. 앱에서 공인 간호사에게 전화할 수도 있습니다. 이 앱을 사용하면 집에서, 여행 중일 때 또는 어디에서나 원격 의료제공자에게 매우 쉽게 연결할 수 있습니다.

저희가 도와드리겠습니다

귀하의 건강은 저희에게 가장 중요한 것입니다. 저희는 건강 관리가 복잡할 수 있다는 것을 알고 있으며 귀하를 도와드릴 수 있습니다. 승인에 도움이 필요하신가요? 플랜에 대해 질문이 있으신가요? 진료 예약을 위해 라이드가 필요할 수도 있습니다. 고객관리팀 **(800) 605-2556(TTY: 711)**번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시 사이에 전화하십시오.



크루즈 박사에게 물어보세요

자녀가 건강한 시작을 하도록 돕고 싶습니까?

Blue Shield of California Promise Health Plan의 최고 의료 책임자인 James Cruz 박사의 전문적 조언이 있습니다.

Q 어린 자녀가 의사에게 얼마나 자주 가야 합니까?

A 어린이 검진은 어린이들의 건강을 지키는 비결입니다. 출생부터 4세까지 어린이는 13번의 건강검진을 받아야 합니다. 이러한 방문 중 7번은 첫 해에 발생합니다.

아기에서 걸음마를 하게 되고 미취학 아동이 되면서 아이들은 빠르게 성장하고 변화합니다. 그래서 정기적인 검진이 중요합니다. 수면, 행동 또는 기타 우려 사항에 대해 물어볼 수 있는 기회입니다. 검진은 또한 다음을 도와줍니다.

백신 관리

예방접종은 홍역, 볼거리, 소아마비와 같은 질병으로부터 자녀를 보호합니다. 검진은 학교와 지역 사회에서도 발병을 예방합니다. 아이들은 일정에 맞춰 주사를 맞아야 합니다. 정기적으로 납 검사 등의 검사가 필요할 수도 있습니다.

자녀의 성장 추적

의사는 자녀의 키와 체중이 목표에 맞는지 확인하기 위해 체중을 측정하고 측정합니다. 예를 들면, 소아 비만은 흔합니다. 체중이 너무 많이 늘었다면 영양가 있는 간식 그리고 나이와 관심 분야에 가장 적합한 활동에 대해 물어보십시오. 의사는 체중 증가를 유발할 수 있는 의학적 문제를 탐색할 수 있습니다.

자녀의 발달 관찰

의사는 뒤집기에서부터 첫 걸음마에 이르기까지 중요한 이정표를 추적합니다. 자녀의 말과 언어는 어떻습니까? 청각과 시각은 어떻습니까? 우려 사항이 있다면, 담당 의사가 자녀를 평가하고 필요한 경우 전문의에게 의뢰할 수 있습니다.



자녀를 안전하게 보호

의사는 자녀의 체중에 맞게 카시트가 적절하게 설치되어 있는지 물어볼 것입니다. 기타 주제: 자전거 헬멧과 놀이터 안전

아기의 치아 보호

영양가 있는 식단과 올바른 치아 위생은 건강한 치아의 핵심입니다. 불소 바니시는 충치 예방에도 도움이 됩니다. 소아과 의사 또는 치과 의사는 최소 1년에 두 번 바니시를 바를 수 있습니다. (연간 최대 3회) 1세부터 시작합니다.

귀하의 언어로 된 건강 정보

선호하는 언어 또는 대체 형식(예: 점자, 오디오 CD, 큰 활자체 및 데이터 CD)으로 혜택 공지 및 건강 브로셔를 받을 수 있습니다. 이러한 서비스에 이용하려면 다음 고객 지원 센터 **(800) 605-2556(TTY: 711)** 번으로 오전 8시~오후 6시, 월요일~금요일에 전화하십시오.

성공적인 모유 수유를 위한 팁



모유 수유에는 많은 건강상의 이점이 있습니다. 모유는 아기에게 훌륭한 영양을 제공하며 소화하기 쉽습니다. 수유는 아기와 따뜻하게 유대감을 형성하는 방법입니다. 또한 특정 질환과 질병으로부터 아기와 엄마를 보호합니다.

하지만 익숙해 지는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 어려움을 겪고 있다면 의사와 상담하거나 산부인과 프로그램 **(888) 802-4410(TTY: 711)**번으로 오전 8시~오후 5시, 월요일~금요일에 전화하십시오. WIC는 또한 수유 교육 및 지원을 제공합니다. **(800) 852-5770**로 월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시에 전화해 주십시오. 일반적인 모유 수유 문제에 대해서는 다음 팁을 시도해 보시기 바랍니다.

어려움	이유	팁
엄마가 피곤함	수유는 대단한 일입니다. 하루에 8~12회 아기에게 젖을 먹여야 합니다.	가족들에게 기저귀 갈기, 목욕시키기, 집안일 돕기 등을 부탁하고 귀하는 휴식을 취하세요.
아기가 산만함	아기가 계속 고개를 들고 주위를 둘러보면 수유 시간이 더 오래 걸립니다.	TV를 끄거나 조명을 어둡게 하거나 조용한 장소를 찾아 아기가 먹는 것에 집중할 수 있도록 도와주세요.
젖꼭지가 아픔	이는 초기 몇 주 동안 일반적인 문제입니다. 가능한 원인들: 아기가 제대로 물지 못하거나, 엄마의 피부가 너무 건조하거나 축축할 수 있습니다.	면과 같은 천연 섬유로 만든 브래지어를 착용하십시오. 거친 비누를 피하십시오. 유두에 올리브 오일이나 라놀린 연고를 바릅니다.
아기에게 우유가 충분한지 걱정함	이는 판단이 어려울 수 있습니다. 그러나 정기적으로 수유를 하고 분유로 보충을 하지 않는다면, 대부분의 엄마들이 우유를 많이 만듭니다.	다음과 같은 안심할 수 있는 신호를 찾으십시오. 수유 후 아기가 행복해 보입니다. 아기가 살이 찌고 있습니다. 아기가 삼키는 것을 볼 수 있습니다.

출처: 국립보건원, 미국 농무부, 질병통제예방센터

Medi-Cal 갱신 시기가 되었습니다

Medi-Cal 플랜은 귀하와 가족들이 건강하고 튼튼하게 지낼 수 있도록 도와줍니다. 보험을 유지하십시오. 팬데믹 기간 동안 귀하의 플랜은 매년 자동으로 갱신되었습니다. 이는 국가가 공중 보건 비상 상황에 처했기 때문이었습니다. 이는 이제 종료되었으며 자동 갱신도 종료되었습니다. 플랜을 유지하려면 다음의 간단한 단계를 따르십시오.



우편함에서 노란색 가입자 갱신 패킷을 확인하십시오.



패킷의 지침을 따르십시오.



양식을 작성하고 최대 60일 이내에 즉시 반송하십시오.



기억하세요. 양식을 반송하지 않으면 보험이 중단될 수 있습니다.



보험을 잃을 위험을 감수하지 마십시오. 우편물에서 갱신 패킷을 확인하고 가능한 한 빨리 양식을 보내십시오.

질문이 있으십니까? 가입자 유지 전화 **(855) 636-5251 (TTY: 711)**번으로 오전 8시~오후 6시, 월요일~금요일에 전화하십시오.

통역 서비스

가입자에게 ASL을 포함하여 전화 및 대면 무료 통역 서비스가 제공됩니다. 진료 시 통역 서비스를 받을 수 있습니다. 5일 전에 일정을 잡아주세요. 전화 서비스는 연중무휴 제공됩니다. 귀하의 언어 요구가 충족되지 못할 경우에는 불만을 제기하실 수 있습니다. 이를 요청하려면 고객 관리 센터. **(800) 605-2556(TTY: 711)**번으로 오전 8시~오후 6시, 월요일~금요일에 전화하십시오.

건강 유지를 위한 무료 서비스

Inglewood에서 Palmdale에 이르기까지 주변에 있는 11개의 L.A. Care 및 Blue Shield Promise 커뮤니티 리소스 센터 중 한 곳을 방문하십시오. 다음 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.

- 회원 가입부터 진료 예약까지 건강 관리 지원
- 푸드 팬트리
- 임대료 또는 기타 청구서 지불과 같은 문제에 대한 사회 복지사 지원
- 요리, 피트니스, 웰빙 및 운동 수업



휴대전화로 이 코드를 스캔하거나 communityresourcecenterla.org를 방문하세요.



생활정보 회선

고혈압, 콜레스테롤, 체중 조절, 영양, 당뇨병, 금연 또는 베이핑에 대한 질문에 답변해 드립니다. 고객 관리 센터

(800) 605-2556(TTY: 711)번으로 월요일~
금요일 오전 8시~오후 6시에 전화하여 보건
교육부를 찾으시기 바랍니다.

App Store는 Apple Inc.의 서비스 마크입니다.

Google Play는 Google LLC의 등록 상표입니다.

Nurse Advice Line은 의료 자문 상담 전화입니다. 간호사는 치료나 진단을 위한 의료 서비스를 제공하지 않습니다.

Blue Shield of California Promise Health Plan은 로스앤젤레스 카운티에서 Medi-Cal 관리 의료 서비스를 제공하기 위해 L.A. Care Health Plan과 계약을 맺었습니다.

큰 활자체, 점자 또는 오디오와 같은 다른 형식으로 이 문서를 무료로 받을 수 있습니다.

(800) 605-2556(TTY: 711)번으로 월요일~금요일, 오전 8시~오후 6시에 전화하십시오. 이 전화는 무료입니다.

Blue Shield of California Promise Health Plan은 Blue Shield Association의 독립 면허 소지사입니다.