

# BETTER TOGETHER

회원 뉴스레터 | 2024 년 가을



## 알림:

회원이 된 후 3개월 이내에 담당 의사와 첫 번째 건강 검진을 예약한 후 매년 검진을 하여 건강을 유지하십시오.



CalOptima Health

# 자녀의 건강과 성장을 지켜주십시오

자녀의 성장과 발달 단계를 추적하는 것은 중요합니다. 아동 건강 검진은 질병을 예방하고 자녀의 건강을 유지하는 데 도움이 되는 좋은 방법입니다. 이러한 정기 검진은 3 세까지 받는 것을 권장하며, 3 세부터 21 세까지는 매년 실시하는 것이 좋습니다. CalOptima Health 회원은 아동 건강 검진을 무료로 받을 수 있습니다!

## 진료 시 예상되는 사항:

- 진료를 받을 때마다 의사는 자녀의 발달과 행동, 사회적, 정서적 문제에 대해 여쭙볼 것입니다. 생후 9 개월, 18 개월, 30 개월에 발달 검사를 완료해야 합니다.
- 의사는 자녀의 성장을 확인하기 위해 신체 검사를 실시할 것입니다.
- 이렇게 진료를 받는 동안 백신 접종을 권장할 수도 있습니다.

## 구강 건강도 잊지 마십시오

건강한 치아는 신체 건강의 중요한 부분입니다. 자녀의 첫 번째 생일까지 첫 치과 진료를 예약하도록 하십시오. 적어도 6 개월에 한 번씩 정기적으로 치과 진료를 예약하십시오. 조기에 정기적으로 치과 검진을 받으면 충치 및 기타 구강 건강 문제를 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 충치를 예방하려면 자녀가 적어도 1 년에 2 번씩 국소 불소 치료를 받아야 합니다.
- 치과 진료는 Medi-Cal 에서 보장합니다.
- 자녀를 담당하는 치과의사가 없는 경우 Smile, California 에 **1-800-322-6384** (TTY **1-800-735-2922**) 번으로 전화하거나 [smilecalifornia.org](http://smilecalifornia.org) 를 방문하여 가까운 곳에 있는 치과의사를 방문하십시오.

**알고 계셨나요?** 의사가 자녀의 발달 상태를 살펴보고 자녀의 성장 및 학습이 지연되는지 확인하기 위해 발달 검사를 완료합니다. 의사는 자녀의 언어, 움직임, 행동 및 감정에 관해 질문할 것입니다.



# 선물 카드를 놓치지 마십시오!

CalOptima Health 는 건강에 적극적인 역할을 하는 자격이 되는 회원에게 무료 보상을 제공합니다. **9페이지**의 "회원은 새 행동 건강 인센티브를 받을 자격이 될 수 있습니다" 를 참조하여 2 가지 새로운 보상에 대해 알아보십시오. 자세한 정보 및 건강 보상 양식을 위해 [www.caloptima.org/ko-KR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards](http://www.caloptima.org/ko-KR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards) 를 방문하십시오.



Medi-Cal 건강 보상	무료 보상	자격 기준
연례 웰네스 진료	\$50 선물 카드	2024 년에 연례 건강 검진을 완료한 45 세 및 이상의 회원 (건강 보상 양식이 필요하지 않음)
유방 암 선별검사	\$25 선물 카드	2024 년에 유방암 선별검사 메모그램을 완성한 50-74 세사이 회원들
자궁경부암 선별 검사	\$25 선물 카드	2024 년에 자궁경부암 선별검사를 완성한 21-64 세사이 회원들
대장암 선별검사	\$50 선물 카드	2024 년에 대장 내시경 검사를 완료한 45-75 세 회원들
당뇨병 A1C 검사	\$25 선물 카드	2024 년에 당뇨병 진단을 받고 A1C 검사를 완료한 18-75 세사이 회원들
당뇨병 눈 검사	\$25 선물 카드	2024 년에 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
생후 12 개월의 혈액 납 검사	\$25 선물 카드	2024 년에 혈액 납 검사를 완료한 12-23 개월 회원들
생후 24 개월의 혈액 납 검사	\$25 선물 카드	2024 년에 혈액 납 검사를 완료한 24-35 개월 회원들

건강 검진을 제외하고 각 건강 보상은 건강 보상 양식 완성을 필요로 합니다. 선물 카드를 받기까지 완성된 양식을 저희가 접수한 후 처리하는 데 적어도 8 주가 걸립니다. 선물 카드는 주류, 담배 또는 총기 구매에 사용할 수 없습니다. 선물 카드는 현금 가치가 없으며, CalOptima Health 는 분실 또는 도난 시 책임을 지지 않습니다. 연간 각 건강 보상마다 1 개의 선물 카드 만 받을 수 있습니다. 선물 카드는 재고가 없어질 때까지 제공됩니다. 본 프로그램은 예고없이 언제든지 중단될 수 있습니다.

# 건강을 지키기 위한 당뇨병 모니터링

당뇨병은 귀하의 혈당(포도당)을 증가시킬 수 있는 건강 질환입니다. 당뇨병을 완치할 수 있는 방법은 없지만 당뇨병을 관리하기 위해 취할 수 있는 조치가 있습니다.

신체 활동이 많지 않고 과체중인 경우 제2형 당뇨병이 발병할 가능성이 더 높습니다.

**당뇨병의 징후는 다음과 같습니다.**



**극심한 갈증**



**잡은 배뇨**



**두통**



**시야가 흐림**



**메스꺼움**

## 당뇨병 검사 수준

	공복 혈당	A1C
보통	99 mg/dL 이하	5.7% 미만
전당뇨병	100~125 mg/dL	5.7%~6.4%
당뇨병	126 mg/dL 이상	6.5% 이상

## 어떻게 하면 당뇨병이 있는지 알 수 있습니까?

A1C 검사는 지난 3개월 동안 혈액 속에 있는 평균적인 포도당의 양을 측정하는 혈액 검사입니다. 이 검사는 당뇨병을 진단하고 치료하는 데 도움이 됩니다.

## 다음 당뇨병 관리 요령을 따르십시오.

- 매일 운동하기.
- 집에서 정기적으로 혈당 수치 확인하기.
- 1년에 2번 이상 A1C 검사 받기.
- 매년 당뇨병 눈 검사 받기.
- 의사의 처방대로 당뇨병 약 복용하기.
- 매일 발 확인하기. 베인 곳, 색상의 변화, 부기 살펴보기.
- 건강한 식단으로 식사하기. 매일 동일한 시간에 소량의 음식 섭취하기.



당뇨병에 대해 궁금한 사항이 있을 경우 CalOptima Health 고객 서비스부에 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 회원님이 사용하시는 언어로 상담해 드립니다. [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness) 를 방문하십시오.

# 천식 관리하기

## 천식이란?

천식은 기도가 좁아져 숨쉬기 힘들어지는 폐 질환입니다. 천식을 완치할 방법은 없지만, 관리하는 가능합니다.

## 일반적인 천식 증상:

- 호흡 곤란
- 기침, 쌉쌉거림 또는 호흡 곤란
- 가슴 답답함 또는 통증

천식 유발 요인 (천식을 일으키는 원인) 에 노출되면 천식 발작이 나타날 수 있습니다.

- 스모그
- 향수
- 꽃가루, 꽃, 나무
- 운동
- 먼지 및 곰팡이
- 반려동물 및 동물



## 천식이 잘 관리되고 있는지 확인하려면 3 가지 질문을 자신에게 해보세요.

1. 일주일에 2 회 이상 천식 증상이 있거나 신속 완화제를 사용하나요?
2. 천식 증상 때문에 한 달에 2 회 이상 잠에서 깨나요?
3. 신속 완화제 흡입기를 일 년에 2 회 이상 재보충해야 하나요?

천식이 잘 관리되지 않는다고 느껴지시면 예약을 통해 담당 의사를 방문하세요.

## 담당 의사에게 다음 질문을 하세요.

- 폐 기능 검사가 필요한가요?
- 천식 조절제가 필요한가요?
- 최대 호기량 측정기가 필요한가요?  
 필요하다면 언제 어떻게 사용하나요?
- 천식 행동 계획서를 작성해 주실 수 있나요?
- 언제 후속 진료 예약을 해야 하나요?

## 천식 약

- 조절제 (조절 흡입기)
  - 매일 투여
  - 부기, 조이는 증상, 점액 감소에 도움
  - 약효가 나타나기까지 최대 2 주가 소요될 수 있음
- 신속 완화제 (응급 흡입기)
  - 가끔 사용해야 함
  - 천식 발작을 멈추기 위해 기도를 빠르게 열어 줌
  - 운동 전 또는 천식 유발 요인에 노출될 경우 투여할 수 있음

## 팁:

- 천식 발작 시 대처 방법을 알 수 있도록 천식 행동 계획을 만드세요.
- 의사와 상담하여 자신에게 가장 적합한 약을 알아보세요.

# 기다리지 말고 백신을 접종받으십시오!

## 어떤 백신이 권장되나요?

면역 체계는 나이가 들수록 약해지며 특정 질병에 걸릴 위험이 높아집니다. 백신은 이러한 질병을 예방하는 가장 쉽고 안전한 방법 중 하나입니다.

### 백신이 보호하는 대상은 누구입니까?

- 여러분 자신
- 여러분이 사랑하는 사람들
- 여러분의 공동체

현재 필요한 백신에 대해 담당 의료 서비스 제공자나 약사에게 문의하십시오. 이러한 백신은 CalOptima Health 회원에게 무료로 제공됩니다.

백신	연령	접종 횟수
파상풍, 디프테리아 및 백일해 (Tetanus, Diphtheria, and Pertussis, Tdap)	빠르면 2 개월부터 접종 가능	임신 시 1 회 접종 10 년마다 1 회 부스터 접종
COVID-19	6 개월 이상	1 년에 1 회 접종
독감	6 개월 이상	1 년에 1 회 접종
대상포진	50 세 이상	2~6 개월 간격으로 2 회 접종
호흡기세포융합바이러스 (Respiratory syncytial virus, RSV)	60 세 이상	1 회 접종
폐렴구균	65 세 이상	1 회 접종

백신에 대한 자세한 내용을 알아보려면 CalOptima Health 웹사이트인 [www.caloptima.org/en/HealthAndWellness/Immunizations](http://www.caloptima.org/en/HealthAndWellness/Immunizations) 를 참조하십시오.

## 원격 (Telehealth) 행동 건강 서비스 이용 가능

CalOptima Health 는 저희 파트너인 TeleMed2U 를 통해 회원들에게 행동 건강 관리를 위한 원격 의료 서비스를 제공하고 있습니다. 이 서비스는 일상적인 행동 건강 외래 서비스를 위한 진료 옵션과 접근성을 개선하기 위해 4 월 1 일에 시작되었습니다. TeleMed2U 제공자는 경증부터 중등도까지의 다양한 질환을 치료합니다. 그들은 외래 환자 정신 건강 평가를 제공하고 정신 건강 약품을 관리하며 치료를 제공할 수 있습니다. 직접 TeleMed2U 의 번호 **1-562-268-0955** 번으로 전화하여 원격 의료 서비스를 요청할 수 있습니다. 이 프로그램 및 기타 행동 건강 서비스에 대한 자세한 정보를 원하시면 CalOptima Health 행동 건강 무료번호 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 번으로 주 7일, 24 시간 전화하십시오.

# 정신 건강과 임신에 대해 이야기해 봅시다

임신과 출산 중에 나오는 호르몬은 정신 건강에 변화를 가져올 수 있습니다. 초보 부모가 기분 변화를 겪는 것은 흔한 일이지만, 5 명 중 1명은 심각한 정신 건강 문제를 경험합니다.

지속적인 관리는 귀하와 아기의 건강을 유지하고 의사가 임신 중 및 임신 후에 잠재적인 문제를 발견하는 데 도움이 됩니다.

## 귀하의 정신 건강은 중요합니다

정신 건강에 집중할 수 있는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.



출산부터 출산 후까지 건강한 임신 상태를 유지하기 위해 담당 의사와 계획을 세우십시오.



임신 중 한 번 이상, 출산 후에 다시 우울증 검사를 받으십시오.

- 우울증은 강한 슬픔의 감정을 포함하고 자신과 아기를 돌보는 것을 어렵게 만드는 정신 건강 질환입니다.



출산하고 1~12 주 후에 산부인과 의사 또는 주치의에게 산후 검진을 받으십시오.

- 몸이 치유되는 동안, 그리고 신생아를 돌볼 때는 자신을 돌보는 것이 어려울 수 있습니다. 기분이 좋더라도 귀하와 아기를 위해 진료 예약을 지키는 것이 중요합니다.



CalOptima Health 의 Bright Steps maternity program 에 참여하여 가족이 건강하게 시작할 수 있도록 해주십시오. 고객 서비스부에 수신자 부담 전화 **1-888-587-8088** (TTY **711**) 번으로 문의해 주십시오.

- 개인 관리 코디네이터는 건강한 임신을 위한 교육, 중요한 알림 및 리소스를 제공합니다.

정신 건강 지원을 받으려면 주 7 일, 하루 24 시간 운영하는 CalOptima Health 의 Behavioral Health Line 에 수신자 부담 전화 **1-855-877-3885** (TTY **711**) 번으로 문의해 주십시오. 회원님이 사용하시는 언어로 상담해 드립니다.



**알고 계시나요? 산후 검진을 완료하면 \$50 의 건강 보상금을 무료로 받으실 수 있습니다. 자세한 내용을 보려면 3 페이지의 (으)로 이동하십시오.**

# 기억력 문제에 대해 조기에 도움을 받으십시오

CalOptima Health 의료 책임자인 Dr. Shilpa Jindani 는 치매에 대해 설명하고 기억력 문제가 있는 경우 즉시 의사와 상담하는 것이 얼마나 중요한지 설명합니다. 그녀는 알아두어야 할 증상들과 해야 할 일에 대한 지침을 제공합니다.

“저는 의사로서 치매 초기 증상을 보이는 환자들을 만나봅니다. Mrs. Robinson 은 엄마의 기억 상실을 걱정하는 딸과 함께 왔습니다. Mrs. Robinson 은 그것이 큰 문제라고 생각하지 않았지만 대화와 테스트를 통해 그녀가 기억력과 단어 찾기에 어려움을 겪고 있다는 것이 분명해 졌습니다. 전문의에게 의뢰한 후, 그녀는 초기 알츠하이머병이라는 진단을 받았습니다.”

“저희는 규칙적인 운동, 건강한 식단, 기억력 운동, 약물 선택을 통해 질병의 진행을 유지하고 늦추는 방법에 대해 이야기했습니다. 저희는 Mrs. Robinson 과 그녀의 가족에게 상태, 진행 및 치료에 대한 명확한 정보를 제공했습니다.”

## 치매 환자는 다음과 같은 문제를 겪을 수 있습니다:

- 기억
- 집중
- 소통
- 추리, 판단 및 문제 해결
- 시력 문제



## 치매 징후:

- 잘 아는 동네에서 길을 잃는 경우
- 가까운 가족이나 친구의 이름을 잊어버리는 경우
- 옛 추억을 잊는 경우
- 독립적으로 해야 할 일을 완료할 수 없는 경우



## 아는 사람이 치매에 걸렸는지 의심이 가는 경우 할 수 있는 것들:

- **대화하기** - 길을 잃거나 시간 개념을 잃는 등 눈에 띄는 변화와 우려 사항을 공유하기 위해 제공자와 검진 일정을 잡는 것에 대해 이야기하십시오.
- **검사** - 연례 웰니스 진료 중에 치매 검사에 대해 문의하십시오.
- **계획** - 치매 환자가 자신의 소망을 가족, 관리 팀, 법률 전문가와 공유할 수 있도록 관리 계획을 세웁니다.
- **원하는 사항들을 문서화** - 사전 지시서와 함께 원하는 사항들을 문서화하는 것에 대해 알아보려면 [www.caloptima.org/en/HealthAndWellness](http://www.caloptima.org/en/HealthAndWellness) 를 방문하십시오

Mrs. Robinson 의 여정은 기억력 문제에 대한 의학적 도움을 조기에 찾는 것의 가치를 강조합니다. 의사와 상담하면 적시에 진단을 받고 삶의 질이 향상될 수 있습니다.

자세한 정보 및 자원을 위해 알츠하이머 오렌지 카운티 협회 웹사이트 [www.alzoc.org](http://www.alzoc.org) 를 방문하십시오.



# 회원들은 새로운 행동 건강 인센티브를 받을 자격이 있을 수 있습니다



## \$ ADHD (주의력 결핍/과잉 행동 장애) 약물 처방을 받은 아동을 위한 후속 관리

CalOptima Health 는 ADHD 진단을 받은 6~12 세의 적격 회원을 위한 신규 회원 건강 보상을 제공합니다. 자격을 갖춘 회원은 ADHD 약을 처방받은 후 5 개월 이내에 3 회 후속 진료를 완료하면 무료 \$25 선물 카드를 받을 수 있습니다. 저희 웹사이트

[www.caloptima.org/ko-KR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards](http://www.caloptima.org/ko-KR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards)

에서 이 보상 양식을 작성하여 2025 년 1월 31 일 이전에 CalOptima Health 로 보내시면 \$25 상당의 무료 선물 카드를 받으실 수 있습니다.



## \$ 항정신병 약물을 사용하는 정신분열증 또는 양극성 장애 환자에 대한 당뇨병 선별검사

당뇨병 검사를 받는 것은 건강에 중요합니다. CalOptima Health Medi-Cal 회원으로서 당뇨병 검사를 무료로 받으실 수 있습니다. 의사와 진료하는 동안 당뇨병 검사를 위한 검사실 의뢰서를 받아야 합니다. 그렇지 않은 경우 하나를 요청하십시오. 18~64 세의 적격 회원은

2024 년 1월 1일부터 2024 년 12 월 31 일 사이에 당뇨병 검사를 완료하면 무료 \$25 선물 카드를 받으실 수 있습니다. 나머지는 CalOptima Health 가 처리해 드립니다. 보내실 양식이 없습니다.

이미 당뇨병 진단을 받은 회원은 자격이 되지 않습니다. 또한 다음 링크에 나열된 항정신병 약물 중 최소 1 가지를 처방 받아야 합니다.

질문이 있는 경우 행동 건강 무료번호 **1-855-877-3885** (TTY **711**) 번으로 전화하십시오. 회원 건강 보상에 대한 자세한 정보를 위해 [www.caloptima.org/ko-KR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards](http://www.caloptima.org/ko-KR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards) 를 방문하십시오.



## CalFresh 는 식료품 구입을 위한 비용을 제공할 수 있습니다

건강한 식료품을 사는 것과 월세와 같은 생활비를 지불하는 것 사이에서 선택할 필요가 없습니다. CalFresh를 신청하면 4인 가족의 경우 월 최대 **\$973\***, 개인의 경우 월 최대 **\$291\*** 를 받을 수 있습니다. 이 프로그램은 식료품점, 농산물 직매장 및 온라인에서 사용할 수 있는 대빗형 카드로 혜택을 발행합니다. 지금 [GetCalFresh.org](http://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.

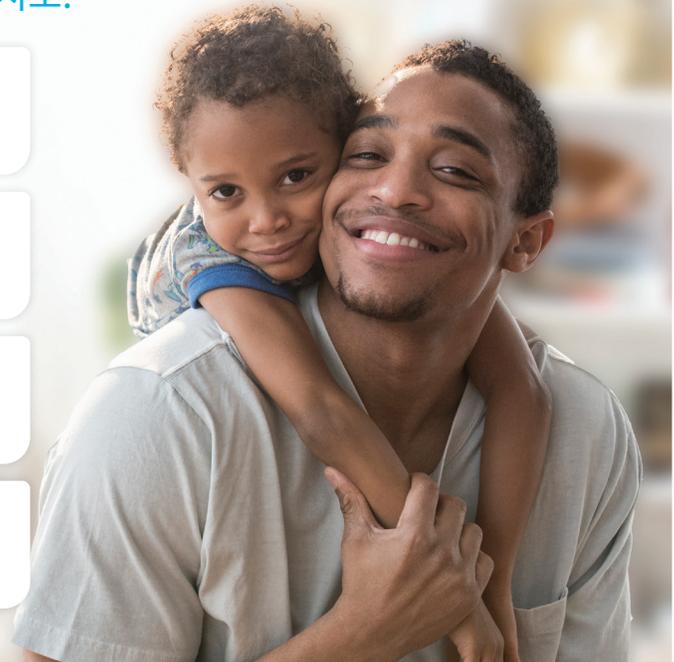
# Medi-Cal 갱신 — Medi-Cal 을 유지할 수 있도록 행동을 취하십시오

County of Orange Social Services Agency (SSA, 오렌지 카운티 사회 복지부) 는 매년 모든 Medi-Cal 회원의 자격을 검토합니다. 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.

## Medi-Cal 을 유지하기 위해 다음 단계를 따르십시오:

-  1. 귀하의 SSA 정보를 업데이트 하십시오.
-  2. **BenefitsCal.com** 의 계정을 만들거나 확인하십시오.
-  3. 우편으로 보내지는 노란색 봉투에 들어 있는 갱신 양식을 확인하십시오.
-  4. 받으셨다면 갱신 양식을 작성하십시오.



**BenefitsCal.com** 에서 귀하의 Medi-Cal 계정을 방문하거나 SSA 번호 1-800-281-9799 로 전화하십시오. Medi-Cal 을 유지하기 위해 행동을 취하십시오!



### CalOptima Health 회원 안내서

가장 최신의 회원 안내서는 저희 웹사이트 [www.caloptima.org/ko-KR/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments](http://www.caloptima.org/ko-KR/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments) 및 신청하여 받아 보실 수 있습니다. 우편으로 받길 원하시면, 저희 고객 서비스부로 전화하십시오.



### 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.

# 신규 회원은 이곳에서 시작하십시오

새 CalOptima Health 회원으로서 귀하는 “CalOptima Health 가입을 환영합니다” 패킷을 우편으로 받으실 것입니다. 다음이 포함되었습니다:

- 혜택 요약서
- 건강 네트워크 선택 양식 및 선택 양식 안내서
- 회원 안내서를 사용하는 방법에 대한 정보
- 기타 주요 정보
- CalOptima Health 회원 ID 카드

**즉시 패킷을 열고 다음을 먼저 수행하십시오:**



## 1. 주치의 (PCP) 및 건강 네트워크 선택하기

본 패킷에는 CalOptima Health 웹사이트 [www.caloptima.org/ko-KR/ForMembers/Medi-Cal/FindAProvider](http://www.caloptima.org/ko-KR/ForMembers/Medi-Cal/FindAProvider) 에서 건강 네트워크 제공자 목록을 사용하는 방법에 대한 지침이 포함되어 있습니다. 귀하가 선택한 건강 네트워크와 계약을 맺은 PCP (필요한 진료를 받도록 도와주는 의료 제공자) 를 선택하십시오. CalOptima Health 에 가입 후 45 일 이내에 선택하지 않으시면 저희가 귀하를 위해 PCP 를 선택해 드립니다.



## 2. 건강 네트워크 선택 양식을 작성하십시오

선택한 건강 네트워크와 주치의를 양식에 적고 서명한 후 최대한 빨리 CalOptima Health 에 제출해야 합니다. 회원 포털 [www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal](http://www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal) 에서도 선택할 수 있습니다.



## 3. CalOptima Health 회원 안내서를 읽어보십시오

귀하의 안내서에는 CalOptima Health 의 프로그램 및 서비스에 대한 정보가 있습니다. 저희가 보장하는 혜택, 건강 네트워크 또는 PCP 변경 방법 및 기타 사항을 위해 안내서를 읽어보십시오. 회원 안내서는 [www.caloptima.org/ko-KR/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments](http://www.caloptima.org/ko-KR/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments) 에서 온라인으로 보실 수 있습니다. 회원 안내서를 우편으로 받아 보길 원하시면 고객 서비스로.



## 4. 3 개월 이내에 첫 진료 예약하기

CalOptima Health 에 가입한 후 첫 3 개월 이내에 담당 PCP 와 진료 예약을 하십시오. 첫 번째 진료는 의사와 즉시 협력하여 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.



## 5. 회원 건강 보상 프로그램에 대해 알아보기

CalOptima Health 는 자신의 건강에 적극적인 역할을 한 자격이 되는 회원에게 무료 회원 건강 보상을 제공합니다! 자세한 내용을 위해 [www.caloptima.org/ko-KR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards](http://www.caloptima.org/ko-KR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards) 를 방문하십시오.

도움이 필요하시면, CalOptima Health 고객 서비스 무료번호 **1-888-587-8088** (TTY **711**) 로 월요일부터 금요일, 오전 8 시부터 오후 5 시 30 분사이 전화하십시오. 귀하의 언어를 구사하는 직원이 있습니다.

## 차별 금지에 관한 통지

차별대우는 법으로 금하고 있습니다. CalOptima Health 는/은 주 및 연방 민권법을 준수합니다. CalOptima Health 는/은 성별, 인종, 피부색, 종교, 혈통, 출신 국가, 민족 그룹 식별, 연령, 정신 장애, 신체 장애, 건강 상태, 유전 정보, 결혼 여부, 성별, 성 정체성 또는 성적 취향을 이유로 사람들을 불법적으로 차별하거나 배제하거나 다르게 대우하지 않습니다.

CalOptima Health 는/은 다음을 제공합니다:

- 보다 나은 소통을 위한 장애인 무료 지원 및 서비스:
  - ✓ 자격을 갖춘 수화 통역사
  - ✓ 기타 지원 형식으로 된 서면 자료(큰 활자, 음성, 장애인용 전자 형식 및 기타 형식)
- 주로 사용하는 언어가 영어가 아닌 사람들을 위한 무료 언어 서비스:
  - ✓ 자격을 갖춘 통역사
  - ✓ 영어 이외의 언어로 작성된 자료

이런 서비스가 필요하시면, CalOptima Health 에 번호 **1-714-246-8500** 또는 무료 번호 **1-888-587-8088** 로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분 사이 전화하십시오. 청각 또는 언어 장애가 있다면, **711** 으/로 전화하십시오. 요청하시면, 사용이 가능한 점자, 큰글자, 오디오 카세트 또는 전자식 형식으로 제공됩니다. 이러한 대체 형식 중 하나로 사본을 얻으려면 다음 주소로 전화하거나 편지를 보내십시오:

CalOptima Health  
505 City Parkway West  
Orange, CA 92868  
**1-714-246-8500 (TTY 711)**

### 불만 제출 방법

만약 CalOptima Health 에서 이러한 서비스를 제공하지 않거나 성별, 인종, 피부색, 종교, 혈통, 출신 국가, 민족 그룹 식별, 연령, 정신 장애, 신체 장애, 건강 상태, 유전 정보, 결혼 여부, 성별, 성 정체성 또는 성적 취향을 근거로 불법적으로 차별했다고 생각하는 경우, CalOptima Health 에 불만을 제출할 수 있습니다. 불만 사항은 직접 접수하거나 다음 연락처를 통해 서면, 전화, 이메일로 접수할 수 있습니다:

- **전화:** CalOptima Health 의 전화번호 **1-714-246-8500** 또는 무료 번호 **1-888-587-8088** 로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분 사이 전화하십시오. 청각 또는 언어 장애가 있다면, **711** 으/로 전화하십시오.
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:  
CalOptima Health Grievance and Appeals  
505 City Parkway West  
Orange, CA 92868
- **직접:** 귀하의 의사 사무실 또는 CalOptima Health 를 방문하여 불만제출을 원한다고 알려주십시오.
- **전자식으로:** CalOptima Health 의 웹사이트 **www.caloptima.org** 를 방문하십시오.

---

## 시민권 사무국 - 캘리포니아 보건 서비스국

또한 캘리포니아주 보건 서비스부 민권 담당국에 민권과 관련한 불만 사항을 다음 연락처로 서면, 전화, 이메일로 접수할 수 있습니다:

- **전화:** 916-440-7370 로 전화. 청각 또는 언어에 장애가 있으시면 711 로 전화 (통신 중계 서비스).
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:

**Deputy Director, Office of Civil Rights  
Department of Health Care Services  
Office of Civil Rights  
P.O. Box 997413, MS 0009  
Sacramento, CA 95899-7413**

불만 양식은 [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx) 에서 찾을 수 있습니다.

- **전자식으로:** [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov) 로 이메일을 보내십시오.

---

## 시민권 사무국 - 미국 보건복지부

귀하가 인종, 피부색, 출신 국가, 연령, 장애 또는 성별을 이유로 차별을 받았다고 생각되는 경우, 미국 시민권 사무국, 보건복지부에 전화로 서면으로 또는 전자적으로 민권 불만을 제기할 수도 있습니다:

- **전화:** 1-800-368-1019 로 전화. 청각 또는 언어에 장애가 있으시면 TTY/TDD 1-800-537-7697 로 전화.
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:

**U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201**

불만 양식은 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 에서 찾을 수 있습니다.

- **전자식으로:** 시민권 사무국 불만 포털 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> 을 방문하십시오.

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call 1-888-587-8088 (TTY 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-888-587-8088 (TTY 711). These services are free of charge.

(Arabic) الشعار بالعربية

يُرَجَى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-888-587-8088 (TTY 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير اتصل بـ 1-888-587-8088 (TTY 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-888-587-8088 (TTY 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք 1-888-587-8088 (TTY 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

បុលសមុគ្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បម្រើនក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទទួលខេ 1-888-587-8088 (TTY 711) ។ ជំនួយ និង សំនែងមួយ សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជា អក្ខរសរសេរ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជា អក្ខរសរសេរព័ត៌មាន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទទួលខេ 1-888-587-8088 (TTY 711) ។ សំនែងមួយទាំងនេះមិន គិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Simplified Chinese)

请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 1-888-587-8088 (TTY 711)。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务, 例如盲文和大字体阅读, 提供您方便取用。请致电 1-888-587-8088 (TTY 711)。这些服务都是免费的。

繁體中文標語 (Traditional Chinese)

注意: 如果您需要以您的語言獲得幫助, 請致電 1-888-587-8088 (TTY 711)。為殘障人士也提供幫助和服務, 例如盲文和大字體的文件。致電 1-888-587-8088 (TTY 711)。這些服務是免費的。

(Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-888-587-8088 (TTY 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-888-587-8088 (TTY 711) این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

ગુજરાતી ટેગ લાઇન (Gujarati)

ધ્યાન આપો: જો તમને તમારી ભાષામાં મદદની જરૂર હોય તો આ નંબર પર કોલ કરો: 1-888-587-8088 (TTY 711). વક્રિલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવા ઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટ માં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: 1-888-587-8088 (TTY 711). આ સેવા વનિમૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે.

हंदी टैगलाइनी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-888-587-8088 (TTY 711) पर कॉल करें। अशकलता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे बरेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-888-587-8088 (TTY 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नः शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-888-587-8088 (TTY 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-888-587-8088 (TTY 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は 1-888-587-8088 (TTY 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 1-888-587-8088 (TTY 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-888-587-8088 (TTY 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-888-587-8088 (TTY 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທງໂລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-888-587-8088 (TTY 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນ ເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-888-587-8088 (TTY 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-888-587-8088 (TTY 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo waaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-888-587-8088 (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

## Frase em português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braille ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Esses serviços são gratuitos.

## ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

## Titlu în limba română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Aceste servicii sunt gratuite.

## Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

## Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). Estos servicios son gratuitos.

## Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-587-8088** (TTY **711**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-888-587-8088** (TTY **711**). Libre ang mga serbisyonang ito.

## แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

## Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-888-587-8088** (TTY **711**) numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-888-587-8088** (TTY **711**). Bu hizmetler ücretsizdir.

## Примітка українською (Ukrainian)

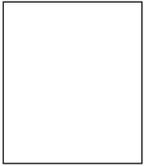
УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Ці послуги безкоштовні.

## (Urdu) اردو ٹیگ لائن

توجہ: اگر آپ کو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

## Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-888-587-8088** (TTY **711**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-888-587-8088** (TTY **711**). Các dịch vụ này đều miễn phí.



## 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, **911** 로 전화하시거나 또는 가까운 응급실로 가십시오.

### CalOptima Health 고객 서비스부

월요일-금요일, 오전 8시-오후 5시 30분  
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 7일, 24시간

무료 번호: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

### 건강 교육부

귀하의 건강 유지를 위해 건강 및 웰빙 자료를 제공합니다.  
월요일-금요일, 오전 8시-오후 5시  
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 7일, 24시간.

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

### Medi-Cal 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 Health의 고객 서비스전화.

이 번호는 VSP를 위한 번호.

무료 번호: **1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-4833**