



Promise Health Plan

케어스 건강 이야기

2024년 봄

A54761MDC-LA-KO_0324

Medi_24_104_LA-KO_1A021524

<Mail ID> <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 91365-4317

부담 없이 즐길 수 있는 건강하고 맛있는 식단



많은 비용을 들이지 않더라도 가족들에게 영양가 있는 식사를 제공할 수 있습니다. 통조림 콩, 현미와 같은 통곡물, 다양한 통조림 및 냉동 채소와 같은 건강한 기본 식재료를 비축해 두는 것이 중요합니다. 저염 또는 저나트륨 옵션을 선택하십시오.

그런 다음 저지방 치즈와 플레인 요구르트와 같은 유제품과 함께 몇 가지 신선한 과일과 채소를 선택하십시오.

간편하고 건강한 식단 몇 가지를 여기에 소개합니다.

콩과 치즈 토스타다

통조림 콩(강낭콩 또는 검은 콩), 통조림 토마토와 강판에 간 저지방 치즈를 그릇에 넣고 섞습니다. 신선한 고수를 넣습니다. 옥수수 토르티야를 팬에 올리고 각각의 토르티야에 위의 재료를 조금씩 올려놓습니다. 치즈가 녹을 때까지 오븐에서 굽습니다. 살사와 플레인 요구르트로 토핑합니다.

건강적인 이유: 콩은 섬유질과 단백질을 섭취할 수 있는 좋은 재료입니다. 토마토에는 비타민 C가 풍부합니다.

토핑을 얹은 구운 감자

오븐에 감자를 굽습니다. 찐 브로콜리와 저지방 체다 치즈 또는 검은 콩, 살사 및 아보카도를 토핑으로 얹어서 드십시오.

건강적인 이유: 감자는 칼륨, 비타민 C, 섬유질의 좋은 공급원입니다(껍질 채로 드십시오). 토핑은 구운 감자를 든든한 한 끼 식사로 만들어 줍니다.

저녁 식사용 오믈렛

큰 오믈렛을 만듭니다. 고추, 호박, 브로콜리, 시금치, 토마토 등 조리된 다양한 채소로 안을 채웁니다. 저지방 체다 또는 모차렐라 치즈를 추가합니다.

건강적인 이유: 계란은 훌륭한 단백질 공급원입니다. 야채는 비타민과 섬유질이 풍부하고 칼로리가 낮습니다.

곡물 보울

현미나 퀴노아와 같은 통곡물을 조리합니다. 구운 호박, 가지, 버섯 또는 파프리카를 함께 밥그릇에 담아서 내십시오. 시금치 또는 케일, 병아리콩 또는 통조림 참치를 추가합니다. 올리브 오일, 허브 및 식초로 양념하세요.

건강적인 이유: 단백질, 통곡물 및 채소를 포함한 섬유질이 풍부한 식사입니다. 올리브 오일은 심장 건강에 좋은 지방입니다.

푸드뱅크 서비스

L.A. Care 및 Blue Shield Promise 커뮤니티

센터에서는 매주 또는 매월

무료로 식료품을 배포합니다. 위치를

알아보려면 이 코드를 스캔하거나

communityresourcecenterla.org를

방문하십시오.





십대 자녀와 정신 건강에 대해 이야기하는 방법

오늘날 많은 십대 청소년이 웰빙을 유지하는 일에 어려움을 겪고 있다는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 실제로 미국 고등학생의 42%는 주기적으로 슬픔이나 절망감을 느낀다고 말하며, 29%는 자신의 정신 건강이 좋지 않다고 말합니다.

이러한 안타까운 숫자 이면에는 무엇이 있을까요? 오늘날 십대들은 불안감 또는 우울감을 느낄 수

988 자살 및 위기 대응 생명의전화

귀하 혹은 사랑하는 이가 자살을 생각하고 있습니까? **988**번으로 전화하거나 문자 메시지를 보내면 자살 및 위기 대응 생명의전화에 연결됩니다. 연중무휴로 도움을 받을 수 있습니다.

있는 많은 압박에 직면해 있습니다. 학업, 소셜 미디어, 아르바이트, 또래 친구들 등으로부터 압박을 느낍니다.

십대 자녀와 대화를 시작하는 것이 중요합니다. Blue Shield of California의 행동 건강 디렉터인 David Bond는 “어려움을 겪고 있는 청소년들에게 누군가가 자신을 주목하고 관심을 기울이며 이해하고 신경을 써준다는 것을 느끼게 하는 것의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않습니다”라고 말합니다.

자녀에게 도움이 필요하다는 징후

우울감 또는 불안감을 가진 십대 청소년은 일반적으로 다음과 같은 뭔가 잘못된 징후를 보여줍니다.

- 수면, 체중 또는 식습관의 변화
- 항상 절망적이거나 슬픈 것처럼 보임
- 스포츠나 친구와 시간을 보내는 것 등 전에 좋아하던 것에 대한 흥미를 잃음
- 친구와 가족으로부터 멀어진 것 같음
- 집중하거나 주의를 기울이는 것이 어려워짐
- 많은 것을 매우 걱정하거나, 떨쳐버릴 수 없는 두려움을 갖고 있음
- 이유 없이 갑자기 화를 냄

이러한 징후는 하나만으로는 별다른 의미가 없을 수도 있습니다. 그러나 반복적으로 나타나거나 뭔가 이상하게 느껴진다면, 이는 바로 대화를 나눠야 할 때입니다.

해야 할 말과 행동

관찰한 것을 십대 자녀에게 이야기하십시오. 그런 다음 그들의 말에 귀를 기울이십시오. 그러면 자녀는 이해 받고 있다는 느낌을 가지게 됩니다. 그들이 혼자가 아니며, 나아질 수 있다는 사실을 알려주십시오.

도움을 받을 수 있는 가장 좋은 방법은 자녀의 의료제공자를 이용하는 것입니다. 소아과의사는 항상 정신 건강 문제를 다룹니다. 또한 행동 건강서비스에 전화하여 십대 자녀에게 적합한 정신 건강 지원을 찾으실 수 있습니다.

(855) 765-9701(TTY: 711)번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시까지 전화하십시오.

출처: 질병통제예방센터, 미국정신건강협회, 미국소아과학회

COVID 장기 후유증에 대한 최신 정보



COVID-19에 감염된 지 몇 달이 지났지만 여전히 피곤하거나 기침이 심하면 COVID 장기 후유증일 수 있습니다.

대부분의 사람들은 며칠 또는 몇 주 이내에 COVID-19 감염을 극복합니다. 하지만 어떤 사람들은 증상이 더 오래 지속되기도 합니다. 다음은 이에 관한 4가지 질문에 대한 답변입니다.

1. COVID 장기 후유증이란 무엇입니까?

COVID 장기 후유증을 앓고 있는 사람은 최초 감염 후 한 달이 지났는데도 한 가지 이상의 증상이 남아 있거나 새로운 증상이 나타납니다. 이는 증상이 가벼운 경우에도 마찬가지입니다. 증상은 몇 달 또는 심지어 몇 년 동안 지속될 수 있습니다.

과학자들은 왜 일부 사람들에게 COVID 장기 후유증 증상이 나타나는지 확실히 알지 못합니다. 그들이 아는 것은 COVID 장기 후유증이 뇌에서 발에 이르기까지 신체의 모든 부분에 영향을 줄 수 있다는 것입니다.

2. COVID 장기 후유증의 증상은 무엇입니까?

전신에 영향을 줄 수 있으므로 증상이 매우 다양합니다. 많은 사람들은 이 중에서 일부

증상만을 겪습니다. 일반적인 증상으로는 피곤하거나 기력이 소진된 느낌, 호흡 곤란, 브레인포그(머리에 안개가 낀 것 같은 느낌), 후각 또는 미각 상실, 두근거리는 심장, 계속되는 기침 등이 있습니다.

3. 누가 장기 후유증을 경험할 위험이 높은가요?

누구라도 COVID 장기 후유증을 경험할 수 있지만, 일부 그룹은 고위험군에 속합니다. 여기에는 다음이 포함됩니다.

- COVID-19로 인해 병원에 입원해야 했거나 중증 확진을 받은 사람
- 천식이나 당뇨병과 같은 기저질환이 있는 사람
- COVID-19 백신을 접종하지 않은 사람
- COVID-19에 두 번 이상 감염된 사람
- 히스패닉 또는 라틴계 혈통의 사람

4. COVID 장기 후유증을 예방할 수 있나요?

가장 좋은 방법은 COVID-19 백신 및 부스터 접종 상태를 최신으로 유지하는 것입니다. 이는 재감염(또는 최초 감염)을 방지하는 데 도움이 됩니다. 고위험군에 속한다면 마스크를 쓰고 규칙적으로 손을 씻는 것과 같은 추가 조치를 취하십시오.

COVID 장기 후유증을 앓고 있다고 의심되는 경우 귀하의 의료제공자와 상의하십시오. 이 상태에 대한 치료법은 아직 없지만, 담당 의사가 귀하의 특정 증상을 치료하기 위한 계획을 세울 수 있습니다.

출처: 미국 국립보건원, 질병통제예방센터, Mayo 클리닉

GED 무료로 따기



Blue Shield Promise 가입자는 고등학교 학력 자격증을 따는 데 도움이 되는 특별 프로그램인 GEDWorks™를 이용할 수 있습니다. 자세한 내용은 blueshieldca.com/GEDworks에서 확인하십시오.



Dr. Nuovo에게 물어보세요

병원에 가는 것이 긴장되시나요?

Blue Shield of California Promise Health Plan의 최고 의료 책임자이며 의학박사인 Jennifer Nuovo의 전문가 조언

Q 병원에 가는 것이 싫어요. 의사들이 제 말을 듣지 않거나 명확하게 설명해 주지 않는 것 같아요. 어떻게 해야 하나요?

병원 방문이 불편하게 느껴지는 데에는 많은 이유가 있습니다. 때로는 언어 또는 문화적 장벽 때문이기도 합니다. 또한 시간이 충분하지 않다는 느낌일 수도 있습니다. 의사는 진료 시간 중에 많은 일을 처리해야 하므로 귀하가 상담하고자 하는 것에 즉시 응답하지 못할 수 있습니다.

주어진 시간을 최대한 활용하려면 미리 준비하십시오. 여기에 방법을 소개합니다.

질문을 미리 작성하십시오. 검사대에 누워서 하고 싶은 말을 기억하는 것은 어려운 일입니다. 그러므로 상담해야 할 가장 중요한 사항 5가지를 적어보십시오. 새로운 건강 문제인 경우 증상이 언제 시작되었는지, 얼마나 자주 느끼는지, 그리고 증상이 호전되는지 악화되는지에 집중하십시오.

약물을 지참하십시오. 여기에는 가끔씩만 복용하는 것을 포함하여 복용 중인 모든 약물이 포함됩니다. 비타민과 보충제도 포함하십시오. 약물 목록을 작성하거나 스마트폰으로 사진을 찍을 수도 있습니다.

자유롭게 말하십시오. 당황스러운 증상이더라도 귀하의 의료제공자에게 솔직하게 이야기 하는 것이 좋습니다. 또한 담당 의사가 불명확하게 말하거나 의료 용어를 사용하는 경우 다른 방법으로 설명해 달라고 요청하는 것을 부끄러워하지 마십시오.

지원을 받으십시오. 귀하의 진료 시간에 참석할 통역사를 예약하십시오. 또한 필요한 경우



가족이나 지인을 동반하여, 질문도 하고 귀하를 돌보는 방법을 배우게 할 수도 있습니다. 그리고 새로운 의료제공자를 찾는 데 도움이 필요한 경우 고객 서비스부에 **(800) 605-2556(TTY: 711)** 번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시까지 전화하십시오.

후속 상담을 요청하십시오. 시간이 부족하여 모든 주제에 대해 상담할 수 없었다면 떠날 때 의사 또는 간호사에게 이를 알리십시오. 그러면 다음에 해야 할 일이 무엇인지 알 수 있습니다.

건강 교육 자료

선호하는 언어 또는 다른 형식으로 된 매체로 혜택 공지 및 건강 브로셔를

받으실 수 있습니다. 고객 서비스에 **(800) 605-2556(TTY: 711)**번으로

월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시까지 전화하십시오. 또한 스마트폰으로

이 코드를 스캔하거나 blueshieldca.com/healtheducationlibrary를 방문하여 새로운 건강 라이브러리에 액세스하실 수 있습니다.





고혈압이 있지는 않은지 알고 계신가요?

사람들은 의사가 검사하기 전까지는 혈압에 대해 생각하지 않는 경향이 있습니다. 그러나 미국 성인의 거의 절반은 혈압이 높습니다(고혈압). 그리고 이러한 사람 4명 중 단 1명만이 이를 조절하고 있습니다.

고혈압은 보통 증상이나 징후가 없습니다. 그러나 고혈압은 심장, 뇌, 눈 및 신장을 포함한 신체의 많은 부분을 손상시킬 수 있습니다. 또한 심장마비와 뇌졸중 위험을 증가시킵니다.

좋은 소식은 고혈압은 치료가 가능하다는 것입니다. 그렇기 때문에 자신에게 고혈압이 있는지 파악하는 것이 중요합니다.

담당 의사가 혈압이 높은지 여부를 알려드릴 수 있습니다. 혈압은 간단히 말해 혈액이 동맥 벽을 밀어내는 힘입니다. 정상 혈압 수치는 120/80 미만입니다. 수치가 그 이상으로 올라가면 상승된 혈압 또는 고혈압이 있음을 의미합니다.

어떤 사람들은 고혈압의 가능성이 더 높습니다. 특정 요인에 따라 가능성이 높아질 수 있습니다. 다음과 같이 어찌해 볼 수 없는 요인도 있습니다.

- **연령:** 나이가 많을수록 고혈압을 앓을 가능성이 높습니다.
- **성별:** 65세까지 여성보다 남성에게 고혈압이 더 많이 발생합니다.
- **가족력:** 부모 중 한 명 또는 형제 중 한 명이 고혈압을 앓고 있는 경우, 귀하도 그럴 수 있습니다.
- **인종 또는 민족:** 아프리카계 미국인 및 히스패닉 성인은 백인 또는 아시아계 미국인 성인보다 고혈압을 앓는 경우가 더 많은 경향이 있습니다.

건강한 습관은 도움이 됩니다. 생활 습관을 바꾸면 수치를 건강한 범위로 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 다음의 몇 가지가 중요합니다.

- **더 많이 움직이세요.** 매일 걷기 등 규칙적인 신체 활동을 하세요.
- **건강한 체중을 유지하세요.** 과체중 또는 비만은 고혈압이 발생할 가능성을 높입니다.
- **짠 음식 섭취를 줄이세요.** 그리고 술을 너무 많이 마시지 마세요.
- **흡연을 하고 있다면, 끊으세요.** 폐에 좋지 않고 혈압에도 좋지 않습니다.

적어도 1년에 1회 혈압 검사를 받으세요. 귀하의 의료제공자가 연례 신체검사에서 혈압을 측정할 것입니다. 수치가 상승했거나 높은 경우, 담당 의사가 신체 활동을 늘리고 올바른 식생활을 하는 것과 같이 건강한 변화를 만드는 방법에 대해 조언해 줄 것입니다.

약물도 도움이 될 수 있습니다. 담당 의사가 처방한 약이라면 몸 상태가 괜찮더라도 반드시 복용하십시오. 약물은 수치를 낮추어 주고 심각한 건강 문제를 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

출처: 질병통제예방센터, 미국심장협회, 국립심장/폐/혈액연구소

저희가 도와드리겠습니다

귀하의 건강은 저희에게 가장 중요한 것입니다. 저희는 의료 서비스가 복잡할 수 있다는 것을 알고 있습니다. 저희 고객 서비스 팀은 귀하의 질문에 답변하거나, 우려 사항을 경청하거나, 문제를 해결하는 데 도움을 드릴 준비가 되어 있습니다.

저희는 다음과 같은 일을 할 수 있습니다.



치료 승인을 받도록
도움 제공



예약된 진료에 가기 위한
교통편 마련



청구서를 받을 경우
도움 제공



플랜에 관한 질문에
답변



새로운 의사를 찾을 때
도움 제공

저희 고객 서비스 팀에 **(800) 605-2556**
(TTY: 711)번으로 월요일부터 금요일,
오전 8시부터 오후 6시까지 전화하십시오.

더욱 건강하게 살기

Wellvolution®은 건강한 식습관, 체중 감량, 금연 및 스트레스 감소에 도움을 주기 위해 설계된 프로그램을 제공하는 디지털 플랫폼입니다. 귀하의 플랜으로 추가 비용 없이 이용하실 수 있습니다. 자세히 알아보려면 스마트폰으로 이 코드를 스캔하거나 [wellvolution.com/medi-cal](https://www.wellvolution.com/medi-cal)를 방문하십시오.



Medi-Cal 갱신

카운티는 매년 귀하의 Medi-Cal 자격을 검토합니다. 카운티에서 귀하의 자격을 전자적으로 확인할 수 있는 경우, 귀하의 보장은 자동으로 갱신됩니다. 그렇지 않은 경우 우편으로 갱신 패키지를 받게 됩니다. 가입 상태 유지를 위해, 연락처 정보가 변경된 경우에는 저희에게 알려주십시오. **(855) 636-5251**
(TTY: 711)번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시까지 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 서비스부에 **(800) 605-2556(TTY: 711)**번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시까지 전화하십시오.



건강 교육 프로그램

저희는 귀하가 더욱 건강한 식생활을 하고, 많은 활동을 하며, 건강 관리를 잘 할 수 있도록 도움이 되는 수업을 제공합니다. 가입비는 없습니다. 또한 귀하는 전화로 건강 교육 담당자와 상담하여 개별 도움을 받으실 수 있습니다. 자세히 알아보시려면 고객 서비스부에 **(800) 605-2556(TTY: 711)** 번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시까지 전화하여 건강 교육부를 찾으시기 바랍니다.

커뮤니티 자원 목록

가입자들에게 커뮤니티 자원 및 기관 목록을 제공합니다. 이 목록에는 가정 폭력이나 노인 케어와 같은 문제를 도와줄 수 있는 기관에 대한 정보가 있습니다. 사본을 원하시면 고객 서비스부에 **(800) 605-2556(TTY: 711)**번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시까지 전화하십시오.

Wellvolution은 Blue Shield of California의 등록 상표입니다. 이러한 프로그램 서비스는 Blue Shield 건강플랜의 보험 적용 혜택이 아니며 Blue Shield 건강플랜의 어떠한 약관도 적용되지 않습니다. Blue Shield는 언제든지 통지 없이 이 프로그램을 종료할 수 있는 권리를 보유합니다.

Blue Shield of California Promise Health Plan은 L.A. Care Health Plan과 계약을 맺고 로스앤젤레스 카운티에서 Medi-Cal 관리 의료 서비스를 제공하고 있습니다. 귀하는 본 문서를 무료로 대형 활자 인쇄본, 점자 또는 오디오 등의 다른 형식으로 받아보실 수 있습니다. (800) 605-2556(TTY: 711)번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시 사이에 전화하십시오. 이 전화는 무료입니다.

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