

blue CALIFORNIA



P R O M I S E

케어스 건강 이야기

2026년 봄

Keep clear for postal barcode

A57444MDC-LA-KO_0326
Med!_26_085_LA_1A022526

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

P R O M I S E



P.O. Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317

FPO
indicia

간병인이 지원을 찾는 5가지 방법

사랑하는 사람을 돌보는 것은 중요한 일입니다. 그러나 다른 사람의 필요에 집중하면 자신을 잊기가 쉽습니다. 당신의 정신 건강은 중요합니다. 다음은 다른 사람들을 돌보는 동안 자신을 돌보는 다섯 가지 방법입니다.

1

짧은 휴식을 취하세요

단지 몇 분의 휴식이라도 기운을 회복하는 데 도움이 됩니다. 바깥의 신선한 공기를 마시거나, 음악을 듣거나, 차 한 잔을 즐기십시오. 이 짧은 휴식이 스트레스를 줄이고, 당신이 균형을 찾도록 도와줍니다.

2

연락을 유지하세요

간병은 종종 외로움을 느끼게 합니다. 친구 또는 가족에게 연락하거나 지원 그룹에 가입하십시오. 짧은 전화 통화도 도움이 될 수 있습니다. 당신의 어려움을 이해하는 다른 사람들과 이야기하면 외로움을 덜 느낄 수 있습니다.

3

번아웃의 징후를 관찰하세요

스트레스는 여러 가지 형태로 나타날 수 있습니다. 항상 피곤을 느끼거나 쉽게 화가 날 수도 있고, 잠을 자기 힘들거나, 좋아하는 일들을 더 이상 즐기지 못하게 되기도 합니다. 이러한 징후가 나타난다면, 도움을 요청할 때가 된 것일 수 있습니다.

4

경계를 정하세요

추가적인 일을 거절하고 자신의 건강을 우선으로 생각해도 괜찮습니다. 우리는 건강하고 충분히 휴식을 취한 상태일 때 타인을 더 잘 돌볼 수 있습니다. 한계를 정하면 에너지를 아끼는 데 도움이 되며, 이로 인해 간병을 감당할 수 있는 수준으로 유지할 수 있습니다.

5

필요한 경우 전문 지원을 받으세요

당신은 보살핌을 받을 자격이 있습니다. 스트레스나 번아웃으로 인해 어려움을 겪고 계시다면, 귀하의 필요에 맞는 정신 건강 지원을 제공해 드립니다. 정신건강 서비스에 [\(855\) 765-9701 \(TTY: 711\)](tel:(855)765-9701) 번으로 월~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT)에 전화하십시오. 자세한 정보를 원하시면 blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal을 방문하십시오.

당신은 혼자가 아닙니다

60%

의 간병인들이 번아웃을 느낀다고 전미정신질환연맹 (National Alliance on Mental Illness, NAMI)의 연구에서 밝히고 있습니다. 이러한 번아웃은 신체적, 정서적, 정신적 피로로 이어질 수 있습니다.

조기 발견은 유방촬영술에서 시작됩니다

유방촬영술은 유방 조직의 초기 변화를 확인하기 위한 간단한 엑스레이 검사입니다. 많은 사람들은 유방암이 처음에는 증상이 없다는 것을 알고 놀랍니다. 유방촬영술을 통해 변화를 조기에 발견할 수 있으며, 이러한 시기에 치료가 더 쉬울 수 있습니다.

검진에 대해 긴장하는 것은 당연한 일입니다

우리는 암 검진을 하면서 불안함을 느낄 수 있습니다. 많은 사람들은 검사가 어떤 것인지 궁금해하거나 결과가 어떨지 걱정합니다. 유방촬영술은 귀하와 담당 의사가 무슨 일이 일어나고 있는지 이해하는 데 도움이 됩니다. 이는 귀하가 정보에 기초한 건강 결정을 내릴 수 있도록 합니다. 또한 암을 조기에 발견하여 더 오래 사는 데 도움이 될 수 있습니다.

유방촬영술은 어떻게 진행되나요

유방촬영술은 몇 분밖에 걸리지 않습니다. 유방을 몇몇 다른 각도에서 촬영하기 위해 소량의 엑스레이를 사용합니다. 잠시 압박감을 느낄 수 있지만 검사는 금방 끝납니다. 치료팀이 각 단계를 안내해 줄 것입니다.

검진을 받아야 할 때

검진은 일반적으로 40세~74세 여성에게 권장됩니다. 의사는 검진을 언제 시작해야 하는지, 유방촬영술을 얼마나 자주 받아야 하는지 결정하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 귀하의 나이와 가족 병력을 바탕으로 일정 계획을 제안할 수 있습니다



검진은 무료입니다

의사가 유방촬영술을 권하는 경우, 본인 부담금 없이 무료로 검진을 받습니다. 집과 가깝고 편한 검진 장소를 선택할 수 있습니다.

검진 장소를 찾는 데 도움이 필요하신가요?

고객 서비스부 [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556)로 월~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT)에 전화하거나 blueshieldca.com/fad를 방문하십시오.

믿음을 가지고 진료받기

무슨 일이 있더라도 건강은 꼭 챙겨야 합니다. 묻지 않고 넘어간 작은 문제가 더 큰 걱정으로 변할 수 있습니다. 사소한 일이라도 조기에 도움을 요청하세요. 이는 건강에 대해 자신감을 갖는 데 도움이 될 수 있습니다.

담당 의사 직접 만나기

대면 진료는 신체 검사, 예방접종 또는 검사에 도움이 될 수 있습니다. 의사의 진료는 항상 비밀이 보장됩니다. 마음속에 있는 어떤 것이든 의사에게 솔직하게 이야기할 수 있습니다.

의사의 진료소는 안전하고 안심할 수 있는 장소입니다

새로운 문제에 대해 물어보든 정기적인 진료를 받으러 가든, 의사의 진료소는 여러분이 안전함과 편안함을 느끼며, 자신의 이야기를 할 수 있는 곳입니다. 이러한 의료 서비스는 무료로 보장됩니다.

의사를 만나는데 도움이 필요하신가요?

예약을 하는 데 도움이 필요하신 경우, 고객 서비스부 [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556)로 월~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT)에 전화하십시오. 또한 무료로 담당 의사의 진료 장소까지 오가는 교통편을 이용하실 수 있습니다. 교통편을 예약하려면

[\(877\) 433-2178 \(TTY: 711\)](tel:8774332178)번으로 주 7일, 하루 24시간 문의하십시오.

집에서 진료를 받는 것이 더 편하다면 그렇게 하실 수 있습니다

많은 의사들이 낮 시간 동안 원격 진료를 제공합니다. 일부 의료 그룹에는 업무시간 외 옵션이 있을 수 있습니다. 주 7일, 하루 24시간 제공되는 도움을 원하시면 간호사 상담 전화 [\(800\) 609-4166 \(TTY: 711\)](tel:8006094166)번으로 전화하십시오.

Teladoc Health 24/7을 통해 비디오 또는 전화 방문을 예약하실 수도 있습니다.

[\(800\) 835-2362 \[TTY: \(855\) 636-1578\]](tel:8008352362)번으로 전화하시거나 Blue Shield of California Promise Health Plan 온라인 계정에 로그인하십시오.

L.A. Care 및 Blue Shield Promise 커뮤니티 리소스 센터(CRC)에 연결하기

CRC는 원격 진료를 위해 무료 Wi-Fi 및 개별 공간을 제공합니다. 또한 피트니스 수업과 식품 지원 서비스를 제공합니다.

communityresourcecenterla.org에서 가장 가까운 CRC를 찾아보십시오.



통역 서비스가 필요하신가요?

저희는 가입자를 위해 전화 및 대면 방식으로 ASL(미국 수화)을 포함한 무료 통역 서비스를 제공합니다. 진료를 받을 때 통역사가 도와드릴 수 있습니다. 5일 전에 미리 예약해 주십시오. 전화 서비스는 연중무휴 제공됩니다. 귀하의 언어 필요가 충족되지 못할 경우에는 불만을 제기하실 수 있습니다. 통역사를 요청하시려면 고객 서비스부에 [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556)번으로 월~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT)에 전화하십시오.



저희가 도와드리겠습니다

고객 서비스 팀은 귀하의 질문에 답변하거나, 귀하의 우려 사항을 경청하거나, 문제를 해결하는 데 도움을 드릴 준비가 되어 있습니다. 저희는 다음과 같은 도움을 드릴 수 있습니다.

- 사전 승인을 받도록 도움 제공
- 예약된 진료를 위한 교통편 예약
- 청구서를 받은 경우 도움 제공
- 플랜에 관한 질문에 답변
- 새로운 의사를 찾을 때 도움 제공
- Medicare/Medi-Cal 통합 플랜에 대한 설명 제공

(800) 605-2556 (TTY: 711)로 월~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT)에 전화하십시오.



이메일로 '케어스 건강 이야기'를 받고 싶으십니까?

blueshieldca.com/go 를 방문하여 커뮤니케이션 선호 방법을 전자적 전달로 설정하십시오.

의사에게 물어보십시오

Blue Shield of California Promise Health Plan
의 최고 의료 책임자가 제공하는 전문 조언

질문: 우리 아이는 천식과 알레르기가 있습니다. 이 두 가지는 어떤 연관이 있습니까? 이번 봄에는 어떻게 관리해야 하나요?

답변: 봄은 야외 활동 시간이 늘어나고 공기 중에 꽃가루가 많아지는 계절입니다. 알레르기 또는 천식이 있는 어린이에게는 힘든 계절이 될 수 있습니다. 자녀의 건강 상태가 나아지도록 할 수 있는 일은 다음과 같습니다.

징후 및 유발 인자에 대해 알기

알레르기는 일반적으로 목 위의 부위에서 증상이 나타납니다. 콧물, 재채기, 가렵거나 눈물이 나는 증상이 포함될 수 있습니다. 천식은 호흡에 영향을 줍니다. 기침(특히 밤에), 쌉쌉거림, 호흡곤란을 유발할 수 있습니다. 일반적인 유발 인자에는 꽃가루, 먼지 진드기, 곰팡이 및 애완동물의 몸에서 떨어진 세포 등이 포함됩니다.

야외 놀이 시간을 위한 계획 세우기

밖으로 나가기 전에 지역 꽃가루 지수를 확인하십시오. 휴대 전화의 날씨 앱과 지역 일기 예보는 꽃가루 및 오염 노출에 대해 알아볼 수 있는 좋은 도구입니다. 꽃가루가 많은 날에는 실내 활동을 고려하거나 자녀가 야외에서 선글라스와 마스크를 착용하도록 하십시오.

전화로 중요한 메시지 받기

안전한 건강 알림 및 플랜 업데이트를 휴대폰으로 바로 전송 받아 계속 연결을 유지하세요.

blueshieldca.com/promisefeed에서 더 자세히 알아보십시오.



집에서 노출 줄이기

꽃가루가 많은 날에는 창문을 닫아 두세요. 먼지 진드기를 줄이기 위해 매주 뜨거운 물에 침구를 세탁하세요. 함께 사는 모든 애완동물을 자주 목욕시키세요. 아이 방에 애완동물이 출입하지 못하게 하세요.

진료를 받아야 하는 시기 알아두기

야간의 잦은 기침이나 가벼운 쌉쌉거림 등의 일상적인 우려 사항에 대해서는 소아과 의사를 방문하십시오. 긴급하지 않은 간단한 상담이 필요할 경우, Teladoc Health 원격 진료를 고려하거나 긴급 치료 센터로 가십시오. 자녀에게 심각한 증상이 있는 경우는 응급실(ER)로 가거나 911로 전화하십시오. 여기에는 약을 먹어도 나아지지 않는 호흡 문제가 포함될 수 있습니다. 아이의 호흡이 빠른지, 또는 숨을 멈추지 않고 완전한 문장으로 말하지 못하는지 확인하십시오. 입술이나 손톱이 파랗게 변하는 것은 즉시 응급실로 가야 한다는 신호입니다.

알레르기 관리에는 팀워크가 필요합니다

증상을 줄이기 위해 소아과 의사에게 알레르기 약물에 대해 문의하십시오. 흡입기는 기도를 여는 데 도움이 될 수 있습니다. 코 스프레이는 부비강을 깨끗하게 만들 수 있습니다. 알레르기 주사는 시간이 지나면 자녀의 알레르기를 감소시킬 수 있습니다. 올바른 계획을 세우면, 자녀가 더 편하게 숨을 쉬고 봄을 즐길 수 있습니다.



커뮤니티 자원 목록

저희는 귀하가 커뮤니티 자원 및 기관을 찾는 것을 도와드릴 수 있습니다. 이 기관들은 가정 폭력 또는 노인 케어와 같은 문제를 지원할 수 있습니다. blueshieldpromise.findhelp.com 을 방문하거나 고객 서비스 센터에 (800) 605-2556 (TTY: 711) 번으로 월~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT)에 전화하십시오.



건강 교육

건강한 식습관, 신체 활동 등과 관련된 수업을 무료로 들으실 수 있습니다. 선호하는 언어 또는 다른 형식으로 된 매체로 혜택 공지 및 건강 브로셔를 받으실 수도 있습니다. 자세히 알아보시려면 고객 서비스에 (800) 605-2556 (TTY: 711) 번으로 월~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT)에 전화하십시오. 건강 교육 브로셔를 보시려면 blueshieldca.com/healtheducationlibrary 를 방문하십시오.



알고 계셨나요?

Blue Shield Promise 플랜은 급성 천식 발작을 줄이기 위한 홈 업데이트에 대한 지원을 제공합니다. 이러한 업데이트에는 필터가 있는 진공 클리너, 제습기 및 공기 필터가 포함될 수 있습니다. 자세히 알아보시려면 고객 서비스에 (800) 605-2556 (TTY: 711) 번으로 월~금요일, 오전 8시~오후 6시 (PT)에 전화하십시오.

혜택을 유지하고 건강을 지키세요

Medi-Cal은 매년 귀하의 혜택 자격을 확인하기 위해 귀하의 정보를 체크합니다. 때로는 카운티에서 조금 더 자세한 정보가 필요로 할 수도 있습니다. 이런 경우, 그들은 우편으로 갱신 패킷을 보냅니다. 이 절차를 재결정이라고 합니다.

Medi-Cal이 귀하에게 연락할 수 있는지 확인하십시오

이사를 한 경우, 카운티에 귀하의 현재 주소가 있는지 확인하는 것이 중요합니다. 이는 중요한 우편물을 놓치지 않도록 도와줍니다.

패킷이 도착하더라도 걱정하지 마십시오

패킷을 받는 것이 뭔가 잘못되었다는 뜻은 아닙니다. 이는 단순히 카운티에서 업데이트 된 정보를 필요로 한다는 것을 의미합니다. 즉시 열어보세요. 대부분의 사람들은 이를 몇 분 안에 완료합니다.

너무 오래 미루지 마십시오

갱신 패킷을 우편으로 보낼 수 있는 기한은 60일입니다. 이는 귀하가 우편물을 받는 날부터 시작됩니다. 60일 이내에 갱신 패킷을 우편으로 발송하지 않는 경우, 귀하는 Medi-Cal 혜택을 상실하게 됩니다.

혜택이 중단된 경우

기한이 지났거나 혜택이 종료된 경우, 귀하에게는 여전히 옵션이 있을 수 있습니다. 고객 서비스부에 [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:(800)605-2556)번으로 월~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT)사이에 전화 주시면 다음 단계를 설명해 드리고 자격을 다시 얻도록 도와드리겠습니다.

갱신에 대해 질문이 있으세요?

가입자 유지 부서

[\(855\) 636-5251 \(TTY: 711\)](tel:(855)636-5251)

번으로 월~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT)

사이에 전화하시거나

blueshieldca.com/renewal/

medi-cal을 방문하십시오.



최상의 컨디션 유지를 도와주는 도구들

Wellvolution®은 건강한 식습관, 체중 조절, 금연 및 스트레스 감소를 위한 디지털 프로그램을 무료로 제공합니다.

wellvolution.com/medi-cal

을 방문하세요.

간호사 상담 전화는 의료 상담 전화입니다. 간호사는 치료나 진단을 위한 의료 서비스를 제공하지 않습니다.

Wellvolution은 Blue Shield of California의 등록 상표입니다. Wellvolution 및 모든 관련 디지털 및 대면 건강 프로그램, 서비스 및 제품은 Solera Health, Inc.에서 관리합니다. Solera는 Blue Shield와 독립적입니다. 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 권리가 있습니다. Wellvolution에 관한 모든 분쟁은 Blue Shield의 이의제기 절차의 적용을 받을 수 있습니다.

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 \(TTY: 711\)](tel:(800)605-2556)번으로 월~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT)사이에 전화하십시오. 이 전화는 무료입니다.

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.