



P R O M I S E

케어스 건강 이야기

2026년 가을호

Medi-Cal 보험 갱신

매년 카운티 사무실에서는 귀하가 Medi-Cal 가입 자격에 계속 해당하는지 확인합니다. 일부 가입자는 자동으로 갱신되지만, 대부분 가입자는 갱신 서류를 작성해야 합니다.

저희가 도와드리겠습니다

갱신과 관련하여 질문이 있거나 도움이 필요한 경우 다음 방법을 이용해 주십시오.

- Blue Shield of California Promise Health Plan 가입 유지 부서에 [\(855\) 636-5251 \(TTY: 711\)](tel:8556365251)번으로 월요일~금요일, 오전 8시부터 오후 6시(PT) 사이에 전화해 주십시오.
- 직접 도움을 받으려면 커뮤니티 자원 센터를 방문해 주십시오.
communityresourcecenterla.org/locations에서 위치를 확인하십시오.

갱신 서류를 받으면, 미루지 마세요

즉시 서류를 열어 안내에 따라 작성하십시오. 이를 작성하여 제출할 수 있는 기간은 60일입니다. 기한을 놓치면 보장이 종료될 수 있습니다.

갱신 완료하는 방법

갱신 서류는 다음 몇 가지 방법으로 제출할 수 있습니다.

- **온라인:** BenefitsCal.com에서 로그인하거나 계정을 만드십시오.
- **우편:** 작성한 서류를 갱신 서류에 기재된 주소로 보내십시오.
- **직접 방문 또는 전화:** 가까운 로스앤젤레스 카운티 공공복지국 사무소를 방문하거나 [\(866\) 613-3777 \(TTY: 711\)](tel:8666133777)번으로 월요일~금요일(공휴일 제외), 오전 7시 30분~오후 5시 30분(PT) 사이에 전화해 주십시오.

Medi-Cal 정보를 최신 상태로 유지하기

중요한 통지서를 놓치지 않도록 주소, 전화번호, 이메일 주소가 최신 정보인지 확인해 주십시오.

앞으로 알아둘 사항

최근 Medi-Cal 자격 및 혜택에 변경 사항이 있었습니다. dhcs.ca.gov/medi-cal/help/medi-cal-changes에서 달라진 사항과 새로운 법률이 귀하에게 미칠 수 있는 영향을 확인해 주십시오.

비용 부담 없이 GED® 취득하기¹

Blue Shield Promise 가입자는 GEDWorks™를 이용할 수 있습니다. 이 프로그램은 고등학교 졸업 자격을 취득하는 데 도움을 드릴 수 있습니다. 자세히 알아보려면 blueshieldca.com/GEDworks에서 확인해 주십시오.

스스로를 관리하며 아기를 돌보는 4가지 방법

아기가 태어나면 아기에게 필요한 것을 먼저 챙기게 되는 경우가 많습니다. 하지만 귀하의 건강도 중요합니다. 출산 후 산모 자신과 아기를 돌보는 4가지 방법은 다음과 같습니다.

1

산후 검진 예약하기

출산 후 3주 이내에 담당 의사에게 진료를 받으세요. 그런 다음 출산 후 2개월 반 이내에 한 차례 더 진료를 받으세요. 이 과정에서 의사는 귀하의 회복 상태가 양호한지 확인합니다. 의사는 귀하의 질문에 답하고 걱정되는 점에 대해 상담해 드릴 수도 있습니다.

2

모유 수유에 관해 궁금한 점을 물어보세요

모유 수유는 아기가 중요 영양소를 섭취하는 데 도움이 될 수 있습니다. 그러나 어려움이 따를 수 있습니다. 궁금한 점이 있으면 담당 의사와 상담해 주십시오. 모유 수유 안내 책자와 동영상을 보려면 blueshieldca.com/healtheducationlibrary 를 방문해 주십시오.

3

정신 건강과 관련하여 상담하기

산후 검진은 현재 기분 상태에 대해 상담할 수 있는 시간이기도 합니다. 담당 의사와 귀하의 정신적 및 정서적 건강 상태에 대해 상담하고 지원 서비스를 안내해 드릴 수 있습니다.

4

식품 및 분유 지원받기

분유도 아기에게 좋은 영양 공급원입니다. 분유 비용이 부담된다면 여성, 영아 및 아동 프로그램(WIC) 대상자가 될 수도 있습니다. 이 프로그램은 주정부 프로그램이며, 가족이 건강한 식품을 먹을 수 있도록 지원합니다. 자세히 알아보려면 [\(800\) 852-5770 \(TTY: 711\)](tel:8008525770) 번으로 월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시(PT) 사이에 전화 주시거나 myfamily.wic.ca.gov 를 방문하여 확인해 주십시오.

지원해 드립니다

산후 검진 방문은 귀하의 플랜에서 보장됩니다. 산전 진료를 받을 수 있으며, 산후 돌라 지원도 최대 12개월까지 받을 수 있습니다. 자세히 알아보려면 Blue Shield Promise 출산 프로그램에 [\(888\) 802-4410 \(TTY: 711\)](tel:8888024410) 번으로 전화해 주십시오. 운영 시간은 월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시(PT)입니다.



귀하와 가족에게 필요할 수 있는 백신

백신은 질병에 걸리기 전에 몸이 감염에 대응할 수 있도록 도와줍니다. 백신 덕분에 많은 위험한 질병 발생이 크게 줄었습니다. 그러나 사람들이 예방접종을 받지 않으면 이러한 질병이 다시 유행할 수 있습니다. 최근 홍역 환자 수의 증가는 질병이 얼마나 빠르게 확산할 수 있는지를 보여줍니다.

예방접종을 제때 받는 것이 중요한 이유

백신은 귀하와 가족이 중증 질환을 예방하고 질병 확산을 늦추는 데 도움을 줍니다. 이는 영아, 고령자, 면역력이 약한 사람에게 특히 중요합니다.

영아 대상 백신(출생~24개월)

생후 첫 2년 동안 영유아 정기 검진을 받는 것은 아주 중요합니다. 이러한 검진은 아기의 성장 상태를 확인하고 우려되는 문제를 조기에 발견하는 데 도움이 됩니다. 또한 아기가 감염에 가장 취약한 시기에 권장 예방접종을 제때 받을 수 있도록 도와줍니다.

- 만 2세까지, 아이들은 일반적으로 10가지 심각한 질병에 대한 예방접종을 받게 됩니다. 여기에는 B형 간염, 로타바이러스, 디프테리아, 파상풍, 백일해, b형 헤모필루스 인플루엔자(Hib), 소아마비, 폐렴구균 질환, 홍역, 볼거리, 풍진, 수두 등이 포함됩니다.

어린이 및 가족 대상 백신

- MMR(홍역, 볼거리, 풍진) 백신:** 학교와 지역 사회에서 빠르게 확산할 수 있는 전염성이 매우 높은 질환을 예방합니다.
- DTaP/Tdap 백신:** 디프테리아, 파상풍 및 백일해를 예방합니다.
- 수두 백신:** 감염과 합병증을 예방하는 데 도움이 됩니다.
- 소아마비 백신:** 장애를 유발할 수 있는 질환을 예방합니다.



예방접종 일정대로 아이들 예방접종하기

미국은 다른 나라보다 접종하는 백신이 왜 더 많은지 궁금해하는 부모들이 있습니다. 미국도 다른 나라들과 마찬가지로 국민의 건강상의 필요에 따라 예방접종 일정을 수립합니다. 이 백신 접종 일정은 아이들이 어릴 때부터 중증 질환과 흔한 질병을 예방할 수 있도록 구성되었습니다. 아이를 보호하기 위해 각 백신을 적절한 시기에 접종합니다. 이는 지역사회에서 질병이 확산하는 것을 막는 데 도움이 됩니다.

청소년 전기 및 청소년 대상 백신

- **HPV 백신:** 일부 암을 예방하는 데 도움이 됩니다.
- **수막구균 백신:** 수막염과 같은 중증 감염을 예방합니다.

성인 대상 백신

- **Tdap 추가접종:** 10년마다 접종할 것을 권장합니다. 파상풍, 디프테리아, 백일해를 예방합니다.
- **대상포진 백신(만 50세 이상):** 대상포진과 대상포진 후 신경통을 예방하는 데 도움이 됩니다.
- **폐렴구균 백신(65세 이상 또는 고위험군):** 폐렴과 기타 중증 감염을 예방합니다.

모든 연령 대상 백신

- **독감 백신(매년):** 계절성 독감을 예방하고 독감의 중증도를 낮추는 데 도움이 됩니다. 생후 6개월부터 8세까지 어린이 중 이전에 독감 백신을 접종받은 적이 없는 경우에는 최소 4주 간격으로 2회 접종이 필요합니다.
- **COVID-19 백신:** 접종 대상인 경우 권장합니다. 중증 질환과 합병증을 예방하는 데 도움이 됩니다.

귀하와 가족에게 어떤 백신이 필요한지 의사와 상담하십시오.

myvaccinerecord.cdph.ca.gov에서 권장 백신 확인, 예방접종 예약, 디지털 예방접종 기록 조회를 할 수 있습니다.

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.

- 진료 예약 지원
- 사전 승인을 받을 수 있도록 지원
- 예약된 진료에 가기 위한 교통편 마련
- 청구서를 받은 경우 도움 제공
- 플랜에 관한 질문에 답변
- 새로운 의사를 찾을 때 도움 제공
- Medicare와 Medi-Cal 통합 플랜에 관한 설명 제공

(800) 605-2556 (TTY: 711)번으로 월요일 ~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT) 사이에 전화해 주십시오.

QR 코드를 스캔하여 저희 전화번호를 휴대 전화 연락처에 저장할 수도 있습니다.



건강 형평성

모든 사람은 가능한 한 건강하게 살아갈 공정한 기회를 누려야 합니다. Blue Shield Promise 건강 형평성 사무처(Blue Shield Promise Health Equity Office)는 집단 간 존재하는 의료 이용과 건강 결과의 격차를 줄이기 위해 노력합니다. 자세히 알아보려면 blueshieldca.com/health-equity를 방문하여 확인해 주십시오.

통역 서비스가 필요하신가요?

의료제공자가 통역사를 미리 예약해 줄 것이라고 생각하지 마십시오. 저희가 도와드리겠습니다. 저희는 가입자에게 미국 수화를 포함한 통역사 서비스를 전화와 대면으로 무료로 제공합니다. 통역사는 귀하가 사용하는 언어로 의료진과 소통할 수 있도록 도와드립니다. 전화 통역 서비스는 고객 서비스로 전화하시면 주 7일, 24시간 이용하실 수 있습니다. 대면 통역이 필요한 경우에는 진료 예약일 최소 5일 전에 고객 서비스로 전화해 주십시오. 진료 예약일 전 달 16일부터 통역사를 요청하실 수 있습니다. 통역사의 몇 가지 장점:

- 의학 용어에 대해 훈련 받았습니다.
- 모든 정보를 이해하도록 돕고, 진단 및 치료 내용을 귀하의 언어로 설명합니다.

가족이나 친구, 특히 미성년자를 통역에 이용하는 것은 권장하지 않습니다. 잘못된 정보를 얻을 수 있어 치료를 위험에 빠뜨릴 수 있습니다. 고객 서비스에 [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556)번으로 월요일~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT) 사이에 전화해 주십시오.

- 전화 통역사나 대면 통역사를 요청하려는 경우
- 귀하 또는 귀하의 승인된 대리인이 귀하의 언어로 된 의사소통 지원이나 점자 또는 큰 글자 등 대체 형식의 자료가 필요한 경우
- 저희가 귀하의 언어 요구 사항을 충족하지 않아 이익을 제기하고자 하는 경우

의사에게 물어보십시오

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

질문: 저는 이제 막 45세가 되었습니다. 제 건강에 대해 알아두어야 할 것이 있나요?

답변: 네, 45세는 중요한 건강 관리 시기입니다. 대장암은 예전보다 더 이른 나이에 발생하고 있습니다. 대장은 몸에서 노폐물을 배출하는데 도움을 주는 큰창자입니다. 전문가들은 건강하다고 느끼더라도 이제는 45세부터 검진받을 것을 권장합니다. 지금 검진을 받으면 자신과 자신을 의지하는 사람들의 건강을 지키는데 도움이 됩니다.

검진이 중요한 이유

대장암은 초기에는 증상이 없는 경우가 많습니다. 몸 상태가 괜찮다고 느껴도 이상이 있다는 사실을 모를 수 있습니다. 검진을 통해 문제가 악화되기 전에 발견할 수 있습니다. 암을 예방하는 데에도 도움이 될 수 있습니다.

검진에서는 암의 징후나 용종이라고 하는 작은 조직의 증식을 확인합니다. 이는 제거한 검체나 시술을 통해 시행할 수 있습니다. 이러한 이상을 조기에 발견하면 암을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

검진 방법이 여러 가지 있습니다

많은 사람들이 대장내시경 검사만이 유일한 방법이라고 생각해 검진을 받지 않으려 합니다. 하지만 대장내시경만이 유일한 방법은 아닙니다.

대부분의 사람은 집에서 할 수 있는 간단한 검사로 검진을 시작할 수 있습니다. 대변 검체를 소량 채취하여 검사실로 보내면 됩니다. 사생활을 보호할 수 있고, 간편하며, 일상생활에 지장을 주지 않습니다.

고위험군이거나 자가 검사에서 이상이 확인된 경우에는 대장내시경 검사가 필요할 수 있습니다.

증상을 알게되면 말하세요

증상은 나중에 나타나는 경우가 많지만, 몸의 변화에 주의를 기울이는 것이 중요합니다.

다음 증상이 있는지 확인해 보십시오.

- 설사 지속 또는 변비 등 배변 습관 변화
- 대변에 피가 섞여 나옴
- 별다른 이유 없이 체중이 감소함
- 복통 또는 복부 팽만감
- 심한 피로감이나 쇠약감

이러한 증상이 나타나면 담당 의사에게 알려주십시오. 이러한 증상이 대장암 때문이 아닐 수도 있지만, 치료해야 할 다른 건강 이상 징후일 수 있습니다. 이러한 증상을 무시하거나, 불편함을 참고 지내실 필요는 없습니다.

담당 의사와 상담하세요

다음 진료 시 본인에게 적합한 검사가 무엇인지 의사와 상담하십시오. 담당 의사는 계획을 세우는 데 도움이 되도록 귀하의 나이와 가족력을 검토합니다.

매년 시행하는 자가 검사든, 10년마다 받는 대장내시경 검사든, 가장 중요한 것은 일단 검사를 받는 것입니다. 이는 건강을 지키는 데 큰 도움이 될 수 있습니다.



알고 계셨나요?

귀하는 올해 대장암 검진을 완료하면 \$25 기프트 카드를 받을 수 있는 대상자에 해당하실 수도 있습니다. 프로그램에 등록하고 자세한 내용을 확인하려면 내 웰니스 리워드(My Wellness Rewards) (wellnessrewards-la.healthmine.com) 에 방문해 주십시오.



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 알아보려면 고객 서비스에

(800) 605-2556

(TTY: 711)번으로 월요일 ~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT) 사이에 전화해

주십시오. 또는

blueshieldca.com/

[health-education-classes](https://blueshieldca.com/health-education-classes)

를 방문하여 확인해 주십시오.



진정한 강인함이란 언제 도움을 청해야 할지 아는 것입니다

전반적인 건강 상태에서 정신 건강은 중요한 부분입니다. 스트레스, 걱정, 슬픔 또는 다른 어려움으로 일상생활이 힘들다면 도움을 받을 수 있습니다.

귀하의 Medi-Cal 정신 건강 혜택은 두 가지 체계로 제공됩니다.

	경증에서 중등도의 정신 건강 서비스	전문 정신 건강 서비스
운영 기관	Blue Shield Promise	카운티 정신 건강 플랜
치료 예시	안정적이고 관리 가능한 정신 건강 문제를 위한 상담 치료 또는 정신의학 진료	중증 또는 복합적 정신 건강 문제에 대한 지원
지원하는 문제의 예	스트레스 관리와 대처 기술을 익히도록 지원	직장 생활, 학교 생활 또는 자기 관리 등 일상생활을 어렵게 하는 정신 건강 문제에 대한 지원

어디서부터 시작해야 할지 모르시겠습니까? 걱정하지 마세요. 간단한 선별검사를 받으려면 아래 연락처 중 원하는 곳으로 문의해 주십시오. 이를 통해 필요한 수준의 케어를 받을 수 있도록 안내해 드립니다. 도움을 받기 위해 정신 건강 평가를 받는 데는 사전 승인이 필요하지 않습니다.

경증 및 중등증 정신 건강 서비스는 다음으로 문의해 주십시오: 행동 건강 서비스 팀에 [\(855\) 765-9701 \(TTY: 711\)](tel:(855)765-9701)번으로 월요일~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT) 사이에 전화해 주십시오. blueshieldca.com/medi-cal/fad에서 온라인으로도 의료제공자를 찾으실 수 있습니다.

전문 정신 건강 서비스: 로스앤젤레스 카운티 정신건강부에 [\(800\) 854-7771 \(TTY: 711\)](tel:(800)854-7771)번으로 주 7일 24시간 언제든지 전화해 주십시오.



커뮤니티 프로그램

가정폭력이나 노인 돌봄 등의 문제를 지원하는 커뮤니티 자원과 기관을 찾으려면 blueshieldpromise.findhelp.com을 방문하여 확인해 주시기 바랍니다. 또한 고객 서비스에 [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:(800)605-2556)번으로 월요일~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT) 사이에 전화해 주십시오.

1 GEDWorks 참여는 선택 사항이며, 자격에 해당하는 모든 Blue Shield of California Promise Health Plan 가입자라면 무료로 이용할 수 있습니다. 귀하는 언제든지 어떤 이유로든 참여를 중단하실 수 있습니다. 이 프로그램에 참여하는 것은 귀하의 Medi-Cal 혜택 또는 혜택 적용에 영향을 미치지 않습니다. GEDWorks는 Blue Shield of California Promise Health Plan과는 별도로 운영되며, Blue Shield Promise와의 계약에 따라 GED 시험 준비 및 GED 시험 서비스를 제공합니다. GED와 GED Testing Service®는 미국 교육위원회(American Council on Education)의 등록 상표입니다. 라이선스에 따라 사용되었습니다.

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 등 다른 형식으로 받아보실 수 있습니다. [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:(800)605-2556)번으로 월요일~금요일, 오전 8시~오후 6시(PT) 사이에 전화해 주십시오. 이 전화는 무료입니다.

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