

2025년 여름 Healthy Together

1-800-562-4620 • WWW.OHPCC.ORG

필요한 건강한 식품을 섭취할 수 있도록 지원

오리건 건강 플랜(OHP)이 건강한 음식을 섭취하는 데 도움이 된다는 사실을 알고 계셨나요? 사람들이 기본적인 필요를 충족시키는 것이 중요합니다. 필요를 충족시키지 못하면 건강을 유지하기가 더 어려워질 수 있습니다. OHP는 건강 관련 사회적 요구(HRSN) 혜택을 제공합니다. HRSN 영양 혜택은 건강한 식사를 할 수 있도록 도와줍니다. 음식 지원에는 의학적으로 맞춤화된 식사와 영양 교육 두 가지가 있습니다.

특별 식사 계획에 관한 도움말

의료진은 건강한 식습관을 위한 목표를 설정할 수 있습니다. 심장병이나 당뇨병과 같은 질병에 도움이 될 수 있습니다.

그 다음에는 영양사라고 불리는 전문적으로 훈련받은 사람과 상담을 진행하게 됩니다. 여러분의 건강에 대해 상담하고 식단 계획 수립에 도움을 줄 것입니다. 새로운 식이 계획에는

여러분의 건강 상태에 맞게 특별히 설계된 식사인 '의료 맞춤형 식사'가 포함될 수 있습니다. OHP는 이러한 특별한 음식을 구할 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다.

건강한 식품 선택하기

의료 서비스 제공자는 건강 목표 달성에 도움이 되는 영양 교육을 제안할 수 있습니다. 이는 건강한 식습관을 배우고 음식이 몸에 어떻게 도움이 되는지 알아볼 수 있는 기회입니다. 자격이 되는 경우 담당 의료 서비스 제공자 및 의료 팀이 이 서비스를 받을 수 있도록 도와드릴 수 있습니다.

이 도움을 받을 수 있나요?

첫째, OHP 회원이어야 합니다. 그렇다면 다음과 같은 경우 자격이 될 수 있습니다:

- 위탁 보호 또는 감옥에 수감된 적이 있는 경우
- 임신 중이거나 만 6세 미만의 어린이 또는 만 65세 이상인 경우
- 심각한 건강 상태 또는 장애가 있는 경우
- 충분한 음식을 구하기 어려운 경우
- 응급실을 여러 번 방문한 적이 있는 경우

질문이 있거나 도움이 필요하신가요?

이메일로 문의해 주시면

orhrsh@acentra.com으로

답변드리겠습니다. 또는

ohpcc.acentra.com/hrsn을 방문해 주시기 바랍니다. 1-800-562-4620으로 전화주셔도 됩니다.

건강을 유지하고 최상의 컨디션을 유지할 수 있도록 도와드리겠습니다!



여러분이 복용 중인 약물은 햇빛에 민감할 수 있습니다

여름철에는 야외에서 즐길 수 있는 재미있는 것들이 많이 있습니다. 야외로 나가기 전에 한 가지 간단한 작업을 수행하십시오. 약 보관함을 살펴보세요. 일부 약물은 햇빛에 오래 노출될 때 예상치 못한 자극을 일으킬 수 있습니다.

햇빛에서

일부 약물은 피부를 햇빛에 더 민감하게 만들 수 있습니다. 따라서 일 년 중 언제라도 야외에 나가면 발진, 물집 또는 일광화상 유사한 증상이 발생할 수 있습니다. 이러한 반응은 햇빛에 노출된 지 몇 시간 후에 나타날 수 있습니다. 하지만 때로는 며칠 후에 나타날 수도 있습니다.

모든 사람에게 이러한 부작용이 나타나는 것은 아닙니다. 일부 사람들은 가끔씩만 경험하고 매번 겪는 건 아닙니다.

주의해야 할 목록

의료 서비스 제공자가 햇빛에 노출될 경우 반응을 일으킬 수 있는 몇 가지 유형의 약을 처방할 수 있습니다. 찾아볼 수 있는 항목은 다음과 같습니다:

- 감염 퇴치에 사용되는 항생제
- 피임약(경구 피임약)
- 콜레스테롤을 낮추는 데 사용되는 스타틴
- 제2형 당뇨병 치료를 위한 설폰요소제

이러한 부작용을 일으킬 수 있는 일반 의약품도 있습니다. 일반적인 약물로는 항히스타민제와 이부프로펜, 나프록센과 같은 비스테로이드성 항염증제가 있습니다.

각 약품에는 경고 정보가 함께 제공됩니다. 모든 내용을 주의 깊게 읽어보십시오. 햇빛을 피하라고 알려줄 수도 있습니다. 궁금한 점이 있으면 담당 의료 제공자와 상담하십시오.

피부 보호

간단한 조치로 피부암으로부터 피부를 보호하고 햇빛으로 인한 부작용 위험을 줄일 수 있습니다:

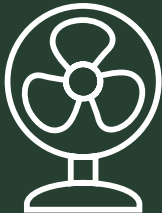
- 오전 10시부터 오후 2시까지 햇빛이 직접 닿지 않는 그늘진 곳을 찾아보세요.
- 긴소매 셔츠, 바지, 선글라스, 챙이 넓은 모자를 착용하세요.
- 광범위 자외선 차단제와 내수성 자외선 차단제를 사용하세요. 또한 SPF 30 이상이어야 합니다. 2시간마다 자외선 차단제를 덧발라주세요.



+ 건강 소식 요약

올 여름 시원하게 보내기

오리건의 기온은 매우 더울 수 있습니다. 더위는 위험할 수도 있습니다. 무더운 날씨에는 열사병과 같은 심각한 질병에 걸릴 수 있습니다. 자신과 가족을 보호하기 위한 조치를 취할 수 있습니다. 집을 나서기 전에 매일 날씨를 확인하세요. 또한 에어컨이 잘 작동하는지 확인하세요. 지역 냉각 센터를 찾을 수 있는 위치를 알아보세요. 지역 쇼핑몰이나 도서관일 수도 있습니다. 자세한 내용은 www.heat.gov에서 확인하세요. 시원하게 지내는 방법이나 장소를 검색에 도움이 더 필요하다면 1-800-562-4620으로 전화하세요.



산불 연기로부터 안전 지키기

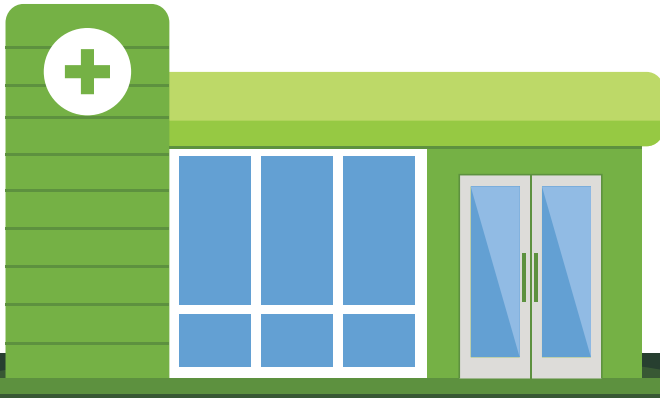
오리건주에서는 산불이 매우 강해질 수 있습니다. 산불은 넓은 지역을 가로지르며 오랫동안 지속될 수 있습니다. 안전을 위해 경계를 늦추지 말아야 합니다. 불이 너무 가까워지면 집을 떠날 계획을 세우세요. 연기로 인해 공기 질도 악화될 수 있습니다. 공기를 마시면 심각한 건강 문제가 발생할 수 있습니다. 지역 대피소 목록을 보관하세요. 해당 지역의 긴급 알림을 신청하세요. oralert.gov에서 가입할 수 있습니다. 에어 필터 구입에 도움이 필요하다면 1-800-562-4620으로 문의하세요.



적시에 적절한 장소로 이동

자동차 정비공에게 잔디를 깎아달라고 부탁하지는 않습니다. 그리고 꽃집에서 오일 교환을 기대할 수 없을 것입니다. 건강 관리도 같은 방식으로 작동합니다.

의료 서비스 제공자는 더 나은 건강을 위한 주요 연락 창구 역할을 합니다. 하지만 긴급하거나 심각한 치료가 필요하거나 근무 시간 이후에는 어디로 가야 할까요? 필요에 따라 방문하기 가장 좋은 곳을 소개합니다.



긴급 진료 클리닉

일부 건강 문제는 응급 상황은 아니지만 빠른 도움이 필요합니다. 긴급 진료 클리닉에서 치료합니다:

- 감기, 독감 및 COVID-19 증상
- 심각하지 않은 화상 및 알레르기 반응
- 좌상, 염좌 및 골절
- 가벼운 굵힘 및 베임
- 벌레 물림, 벌레 물림, 옷나무 접촉 및 기타 발진

이러한 클리닉은 신속하지만 여러분의 의료 기록을 가지고 있지 않습니다.

응급실 방문 후 해야 할 일

응급실에 있을 때 가장 중요한 사항은 안전하고 건강하게 집으로 돌아가는 것입니다. 다음은 병원을 재방문하지 않도록 도움이 되는 3가지 중요한 팁입니다.

1 지시를 따릅니다. 퇴원하기 전에서면으로 작성된 응급실 퇴원 지침을 주의 깊게 읽고 궁금한 점이 있으면 질문하세요. 집에 돌아가면 그 규칙을 지키세요.

2 약에 주의하세요. 모든 처방약, 특히 응급실에서 처방받은 새로운 약도 모두 지시대로 복용하십시오. 증상이 호전되더라도 의료 제공자가 중단하라고 지시할 때까지 계속 복용하세요.

3 다음 방문을 예약하세요. 퇴원 시 안내문에는 의료진과 다시 연락해야 하는 시기가 명시되어 있을 수 있습니다. 체킨인 약속을 예약하고 이를 지키세요. 증상이 악화되거나 새로운 증상이 나타나기 시작하면 즉시 연락하세요. 또한 지침에 대해 궁금한 점이 있으면 전화로 문의하세요.

저희는 언제든지 여러분을

도울 준비가 되어 있습니다. 연중
무휴 간호사 상담 전화

1-800-562-4620원할 때
언제든지 전화해 주시면 간호사와
상담이 가능합니다.

응급실

심하게 다치거나 아플 때는 분초의 시간이 중요합니다. **911**로 전화하거나 응급실로 가세요. 생명을 위협하는 응급 상황에는 다음이 포함됩니다:

- 호흡 또는 말하기 문제
- 갑작스럽고 심한 통증, 특히 가슴이나 배에 통증이 있는 경우
- 기침 또는 피를 토하는 경우
- 심각한 자동차 사고로 인한 부상
- 멈출 수 없는 출혈, 구토 또는 설사
- 머리 또는 척추 부상

응급 진료소나 응급실에 가시든, 방문 후에는 반드시 의료 제공자와 상담을 받으세요.



Oregon Health Plan Care Coordination
P.O. Box 2480
Tualatin, OR 97062

담배를 끊을 준비가 되셨나요?

170개 이상의 언어로 24시간
연중무휴로 금연 코치에게
전화하세요:

1-800-QUIT-NOW(1-800-784-8669)
1-855-DÉJELO-YA(1-855-335-3569)

온라인:

www.quitnow.net/oregon

이 뉴스레터의 주제 또는 기타 건강 문제에 대해 문의하려면 **1-800-562-4620**으로 전화하세요.

웹사이트 방문: **www.OHPCC.org**

10292G

WebMD Ignite 솔루션인 Krames가 개발했습니다.

성공적인 신학기 도시락

이제 새롭게 시작할 때입니다. 새 학기가 시작되는 자녀의 점심시간 루틴을 다시 생각해 보세요. 식사의 절반은 채소와 과일로 구성하세요. 나머지는 통곡물과 단백질을 있어야 합니다. 기름기 적은 닭고기나 소고기, 해산물, 계란, 견과류, 씨앗, 콩류, 두부 또는 다른 콩 제품 등을 생각해 보세요. 또한, 다음과 같은 맛있는 간식과 팁을 활용하세요:

- 흰 빵 대신 통밀 또는 통곡물 빵, 잉글리시 머핀, 토르티야 또는 피타 샌드위치로 대체하세요.
- 치즈, 구운 닭고기, 과일, 채소는 조각, 큐브 또는 작은 덩어리로 자르면 먹기 쉽습니다.(핑거푸드는 먹는 시간도 절약할 수 있습니다!)
- 살사나 후무스로 점심 식사를 더욱 풍성하게 즐겨보세요. 두 가지 모두 생야채, 사과 슬라이스, 통곡물 크래커, 큐브 식품 및 기타 건강한 간식과 잘 어울립니다.
- 신나고 재미있으며 사랑이 넘치는 점심 시간을 보내세요. 쿠키 커터를 사용하여 정사각형 샌드위치를 재미있는 모양으로 만드세요. 냅킨에 메모를 적을 수도 있습니다.



건강을 지키는 예방주사

자녀의 백신 접종이 최신 상태인가요? 백신은 홍역이나 백일해와 같은 심각한 질병으로부터 아이들을 안전하게 지켜줍니다. 지금과 추후에도 효과가 있습니다.

아동용 백신은 세균이 쉽게 퍼지는 것을 방지합니다. 이를 통해 교실이나 공원과 같은 장소를 모두가 더 건강하게 이용할 수 있습니다. 예방주사는 자녀에게 도움이 되지만, 예방주사를 맞기에는 너무 어린 아거나 건강 문제가 있는 아기에겐도 질병이 퍼지는 것을 예방하는 역할도 합니다.

아이의 건강 관리 전문가와 상담하여 궁금한 점과 아이가 필요로 하는 백신에 대해 상의하실 수 있습니다.

