

내 예방 진료 체크리스트

이 체크리스트에는 65세 이상 가입자에 대한 가장 중요한 건강 검사 몇 가지가 포함되어 있습니다. 65세 미만인 경우, 의사에게 검사를 완료해야 하는 시기를 물어보십시오.

검사 및 선별 검사

진료 유형	권장 빈도	완료 시기/장소
연례 신체 검사 또는 건강 검진 방문	매년 의사에게.	
골밀도 검사	65세 이후나 의사가 권고하는 대로, 그리고 골절 후 6개월 이내.	
유방암 검사	유방 조영상은 평균적인 위험성이 있는 55~74세 여성의 경우에는 2년에 한 번, 75세 이상일 경우 의사가 권고하는 대로.	
대장암 검사	매년 대변 검사, 또는 3년에 한 번 DNA 대변 검사, 또는 10년에 한 번 대장내시경검사.	
의사나 약사의 약물 검토	매년 의사에게.	

예방접종

백신 유형	권장 빈도	완료 시기/장소
COVID-19: COVID-19 및 그 변이에 대한 보호	백신 제조사에 따라, 완전 접종에 한 번 (J&J/얀센) 또는 두 번(모더나 또는 화이자)의 접종이 필요합니다.	
COVID-19 부스터샷: COVID-19 및 그 변이에 대한 추가적인 보호	미국에서 승인을 받은 모든 COVID-19 백신은 원래 받은 접종에 관계 없이 부스터샷으로 사용할 수 있습니다. 참고: 이는 2022년 1월 현재 정보입니다. 부스터샷에 대한 업데이트된 가이드라인을 준수하십시오. -화이자 또는 모더나 백신을 접종받은 경우: 백신 일정 완료 후 5개월 이상 지난 시점에 부스터샷 접종. -J&J 백신을 접종받은 경우: 접종받은 후 2개월 이상 지난 시점에 부스터샷 접종.	
독감: 계절성 독감 보호	매 계절마다 한 번씩.	
폐렴구균: 폐렴 보호	65세 이후 두 가지 백신 이용 가능. 옵션 및 시기는 의사와 상의하십시오.	
대상포진: 대상포진 보호	두 가지 종류의 백신이 있으므로, 더 잘 맞는 것이 무엇인지 의사에게 물어보십시오.	
Tdap 또는 Td: 파상풍, 디프테리아, 백일해 보호	어렸을 때 이미 Tdap 접종을 받은 경우에는 10년에 한 번 부스터샷 1회. Tdap 접종을 받은 적이 없는 경우, 먼저 1회 접종받아야 합니다.	

의사와 상의

주제	상의 시기	물어볼 내용
낙상 예방	일어날 때 불안정하고, 어지럽거나 또는 넘어진 적이 있는 경우.	운동, 가정 안전, 약물 및 보행보조기.
정신 건강	울적하고, 우울하거나 불안함을 느끼고 있는 경우.	정신 건강 전문의 소개, 지원 그룹 및 운동과 같이 기분이 더 나아질 수 있는 다른 것들.
통증 관리	통증이 생활에 지장을 주거나 새로운 통증이 생긴 경우.	통증의 원인과 이를 관리할 수 있는 방법을 알아내기 위한 통증 검사.
요실금	과거 6개월 동안 실수로 소변이 새어나온 적이 있는 경우.	도움이 되는 제품, 팁 또는 운동. 복용하는 약물이 이 문제의 원인이 되는지 알아보기 위한 약물 검토.
체중 관리	체중 감량에 도움이 필요하거나 노력하지 않았는데 체중이 감소한 경우.	건강한 체중을 얻거나 유지하기 위해 할 수 있는 일.

진료 관리에 도움이 되는 도구

건강 검사 기록: 기록을 기반으로 한 2022년 대화형 진료 기록. SCAN 가입자 계정에서 확인하세요. scanhealthplan.com/register에서 계정에 가입할 수 있습니다.

Abridge: 이 앱을 사용하여 나중에 참조할 수 있도록 의사와의 대화를 기록하세요. scanhealthplan.com/extras에서 상세 정보를 확인하세요.

참고: 당뇨와 같은 만성 질환이 있는 경우, 필요한 추가 검사가 있는지 의사에게 물어보십시오.

진료가 필요할 때 가야할 곳

이 차트는 건강 관리가 필요할 때 가야 할 곳을 아는 데 도움이 될 수 있습니다. 공란에 정보를 기입하십시오. 그런 다음, 필요할 때 찾아볼 수 있도록 차트를 비치하십시오.

의료적 응급 상황을 겪고 있는데 병원에 갈 수 없는 경우, 즉시 911에 전화하십시오!

	진료소	긴급 진료 센터	응급실
필요한 진료 유형	다음과 같은 비응급, 비긴급 진료는 주치의에게 확인하십시오. - 정기 후속 진료 - 만성 질환 관리 - 예방 진료 - 예정된 진료를 기다릴 수 있는 경우	긴급 진료 센터는 응급은 아니지만, 일반 의사에게 신속하게 진료를 받을 수 없을 때 이용할 수 있습니다. 몇 가지 예: - 요로 감염 - 독감 증상 - 자상 및 경미한 화상 - 컷병 - 피부 질환 - 염좌 또는 관절통	다음과 같이 기다릴 수 없는 의학적 질환이 있을 때는 응급실로 가십시오. - 흉부 통증 또는 뇌졸중 증상 - 골절 - 두부 손상 - 발작 - 심한 복통 - 호흡 곤란 - 갑작스러운 심한 통증, 마비 또는 쇠약 - 멈추지 않는 출혈
연락처 정보 및 시간	담당 의사 진료소 전화 번호: 근무 시간:	담당 의사와 협력하는 가장 가까운 긴급 진료 센터: 시간:	가장 가까운 병원 응급실: 시간: 주 7일, 하루 24시간 근무.
내원하기 전에 알아야 할 사항 어디에서 진료를 받든 항상 SCAN 가입자 ID 카드를 소지하십시오. 자기부담금은 이용하는 서비스에 따라 다를 수 있습니다.	의사에게 전화를 걸어 진료 일정을 예약하고 증상을 설명해 주십시오. 의사에게 문의할 질문 목록 및 복용 중인 약물 목록을 작성하십시오. 필요할 경우, 친구나 가족과 함께 가십시오. 의사가 제시하는 모든 진료 지침을 따르십시오.	먼저 의사에게 전화해 증상을 설명하십시오. 의사가 그날 바로 진료를 볼 수 있거나 또는 긴급 진료가 올바른 선택일 경우 알려줄 것입니다. 운전할 수 없는 경우, 누군가에게 요청하십시오. 담당 주치의 이외의 사람으로부터 긴급 진료를 받는 경우, 귀하의 상태, 지시받은 새로운 처방이나 받은 지침에 관해 주치의 진료소에 최신 정보를 알려주십시오.	즉시 911에 전화하거나, 누군가가 가장 가까운 응급실로 태워줄 수 있도록 하십시오. 귀하 또는 보호자가 다음과 같이 해야 합니다. - 전화를 걸어 응급 담당자가 현재 일어나는 일에 대해 알 수 있도록 합니다. - 주치의 진료소에 전화를 걸어, 일어난 일을 알리고 후속 진료가 필요한지 알아냅니다.



긴급 진료를 위한 또 다른 옵션: 원격 의료



원격 의료 상담은 긴급 진료 센터에서 받고자 하는 일종의 비응급 진료에 대해 자택에서 의사의 진료를 받을 수 있는 편리한 방법입니다. 원격 의료 혜택을 이용하려면, 최대한 빨리 MDLive로 전화를 걸어 일정을 예약하거나 전문의와 직접 상의하십시오. MDLive는 주 7일 하루 24시간 무료로 이용하실 수 있습니다. 자세한 내용은 scanhealthplan.com/telehealth에서 찾아보십시오.

MDLIVE®

1-888-993-4087(TTY: 1-800-770-5531)

