



사교적인 사람 또는 혼자 있기 좋아하는 사람

나의 성향을 알고 알맞은 운동을 꾸준히 하기

대부분의 사람들은 운동은 건강에 좋다는 것에 동의하지만, 꾸준히 운동하는 것에 대해 어려움을 호소합니다. 그 이유는 단순히 선택한 운동 프로그램이 성격과 맞지 않기 때문일 수 있습니다.

그래서 성격 특성을 파악하기 위해 심리학에서 사용하는 일반적인 방법 중 몇 가지를 이용해 퀴즈를 구성해 보았습니다. 이것이 왜 중요할까요? 그 이유는 바로 여러분의 성격이 올바른 운동을 선택하는데 영향을 주기 때문입니다.

건강을 개선하기 위한 방법으로 자신의 성격을 파악하는 것이 유일한 방법은 아니지만, 본인이 좋아할 활동을 선택하는데 도움을 줄 수 있습니다. 이를 통해 각자 꾸준히 할 수 있는 운동 프로그램을 만들 수 있습니다.

2 페이지에서 퀴즈를 풀어 주십시오.

이번 호 소개

CEO 메시지: 드디어 만나뵙게 되어 반갑습니다 3

회원 서비스 Q&A 3

노인 생활 커뮤니티가 본인에게 맞나요? 4

화장실 문제: 요로 감염증 (UTI)이 있나요? 5

독감 예방 접종의 필요성 6

온라인 SCAN 클럽에 가입해야 하는 3가지 이유 6

시력 관련 의료 혜택 7

퀴즈:



사교적인 사람 또는 혼자 있기 좋아하는 사람



1. 누군가가 본인에게 최신 유행하는 운동 강좌를 소개하는 전단지를 줍니다. 나의 선택은?

A 항상 새로운 것을 시도하는 것을 좋아하기 때문에 바로 전화해 등록합니다.

본인의 운동 성격은 다양성을 중시하며, 재미와 도전적인 활동을 교대로 할 수 있는 운동 루틴을 계획할 필요가 있습니다. 많은 SCAN PLAN은 무료 운동 혜택을 포함합니다. 이를 통해 다양한 강좌와 기타 기능(수영장 등)을 제공하는 여러 가지 헬스 클럽 장소의 선택지 사이에서 선택할 수 있습니다. 해변에서의 요가, 공원 산책 및 언덕을 올라가는 것과 같이 야외 활동을 추가하는 것도 좋은 방법입니다.

B 전단지를 바로 휴지통에 버리고, 본인이 편안하게 생각하는 활동을 선호합니다.

본인은 일관성과 익숙함을 좋아합니다. 한 장소에서 유사한 운동과 활동을 포함해 규칙적인 일정으로 운동 루틴을 계획해 보시기 바랍니다. 일상 생활 속에서 실천하고 있거나 추가하고 싶은 신체 활동이 있나요? 예를 들어, 앉아서 좋아하는 TV 쇼의 광고를 시청하는 대신, 스쿼트를 하거나 탄력 밴드를 이용해 스트레칭을 시도해 보시기 바랍니다.

2. 귀하의 새해 결심은 연말 5K 마라톤 대회에 참여하기 위해 훈련하는 것이었습니다. 4월에 본인의 상태는?

A 훈련 일정에 맞게 운동을 꾸준히 하고 있습니다.

운동 계획을 짜는 것이 본인의 성격에 맞습니다. 계속해서 새로운 운동을 시도할 수 있도록, 자전거 타기, 조정 또는 등산과 같이 일주일 운동 계획에 다른 활동을 추가하는 것을 고려해 보시기 바랍니다.

B “운동화를 어디에 두었지?”라고 생각합니다.

운동 계획에 따라 꾸준히 운동을 이어가기 위해 모바일 앱 및/또는 활동 추적 앱을 이용하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 온라인 운동 프로그램인 Rally를 통해 운동 목표를 설정하고 진행 상태를 확인할 수 있습니다. SCAN 온라인 회원 계정을 통해 해당 프로그램을 이용할 수 있습니다. 이 외에도 SCAN PLAN에는 활동 추적을 하고 계속해서 운동할 수 있도록 동기 부여를 주는 무료 운동 모니터링 프로그램들이 있습니다 (예를 들어, Fitbit).

3. 친구들이 그룹 스쿼어 댄스 수업에 초대하였습니다. 나의 선택은?

A 운동을 하면서 친구들과 시간을 보내고, 새로운 사람을 만나는 것이 재미있을 것 같다고 생각합니다. 빨리 시작하고 싶어 합니다!

그룹 활동과 강좌가 적성에 맞는 것 같습니다! 줌마 수업과 함께 4인 1조로 골프를 치거나 무리하지 않는 선에서 소프트볼 팀 또는 볼링 리그에 참여해 보는 것을 고려해 보세요. 그룹으로 참여하는 운동을 선호하면서도, 말을 많이 하지 않고 1개 이상의 도전적인 운동을 원하는 경우, 실내 사이클링 수업 역시 적성에 맞을 수 있습니다.

B 수업에 가지 않을 핑계를 대기 위해 다른 일정을 계획합니다.

일부사람들은 복잡한 체육관과 시끄러운 그룹 강좌 대신 혼자 운동하는 것을 선호합니다. 본인이 이런 성향이라면, 본인의 공간에서 자신의 속도에 맞게 운동할 수 있는 활동을 찾아보시기 바랍니다. 조깅, 수영, 집에서 헬스 또는 야외에서 자전거를 즐기는 것을 고려해 볼 수 있습니다. SCAN 회원들에게 제공되는 많은 체육관 회원권은 집에서 본인의 일정에 맞게 할 수 있는 온라인 강좌를 포함합니다.

4. 운동으로 테니스를 좋아합니다. 나의 성향은?

A 테니스 실력을 높일 수 있는 훈련을 하기 위해 운동을 하지만, 게임을 뛰거나 점수를 집계하는 것은 원치 않습니다.

귀하는 게임에서 이기는 것보다 협력과 팀워크를 중시하고, 서로 도움을 주는 환경에서 운동하는 것을 선호합니다. 테니스 실력을 높일 수 있는 코칭을 받거나 그룹 강좌를 알아보면 좋을 것 같습니다.

B 지난 주에 자신을 상대로 이긴 친구에게 친선 “복수전”을 계획합니다.

경쟁심을 통해 몸과 마음을 단련할 수 있는 활동이 귀하에게 만족감과 동기부여를 줄 수 있습니다. 다른 사람들을 상대로 자신의 패기를 시험하기 위해서는 스포츠 팀 또는 리그에 참여하는 것이 적절합니다. 이 외에도 자신의 한계를 뛰어넘는 것에 관심이 있는 경우 런닝, 서킷 트레이닝 및 파워 요가와 같은 활동에 도전해 보십시오.

본인의 성격 특성 및 유형에 대해 더 자세히 알고 싶나요? 온라인에서 “The Big Five” 및 “Meyers-Briggs”를 검색해 보십시오.



의사와 함께 걸으며 건강을 챙기고, 사회성을 키우고, 정보를 얻어 보세요

건강을 위한 최고의 운동 중 하나는 걷기이며, 의사와 함께 걸으면 건강에 대해 배우면서 새로운 친구를 사귄 수 있습니다. SCAN 의사와 함께 걷기 행사는 재미있고, 무료이며, 신체 활동을 할 수 있는 동기부여를 줍니다. 각 행사 시작 시 간략하게 건강에 대한 중요한 주제에 대해 얘기하고, 각자의 속도로 SCAN 의사 또는 의료인과 함께 걷기 운동을 합니다.

SCAN 의사와 함께 걷기 행사는 매월 캘리포니아 롱비치에서 진행됩니다. 일정, 장소 및 참여 방법은 scanhealthplan.com/events를 통해 확인 가능합니다.

CEO 메시지: 대면 교류의 즐거움

올해 여름은 어떻게 지내고 계신가요? 지난 몇 달 동안 SCAN 팀에게는 매우 좋은 시간이었습니다—드디어 여러분들을 직접 만날 수 있기 때문입니다!

저는 2020년 7월부터 SCAN에 합류하게 되었지만 최근까지 COVID-19 상황으로 여러분들을 직접 만날 수 없었습니다. 5월에는 SCAN 본사에서 소규모 점심 모임을 갖기 시작했고, 매일 캘리포니아 롱비치의 공원에서 SCAN 의사와 함께 걷기 행사를 진행합니다. 근처에 사시는 분들은 이러한 월간 행사에 참여하면 좋을 것 같습니다. 자세한 사항은 2 페이지를 통해 확인할 수 있습니다.

여러분들이 SCAN 혜택에 대해 다시 한번 확인해 볼 것을 권장합니다. 최근 만난 회원들을 통해 알게 된 것 중 하나는, 회원들이 알지 못하거나 잊어버린 혜택들이 많다는 것입니다!

SCAN 혜택에 대해 확인할 수 좋은 방법은 SCAN 홈페이지 (scanhealthplan.com/extras)를 이용하는 것입니다. 이 외에도 보장 증명서를 통해 전체 보험 보장 내용을 확인할 수 있습니다.

회원들이 SCAN 혜택을 충분히 활용한다는 소식을 들으면 기분이 좋아집니다. 그렇기 때문에, SCAN 회원권에 더 많은 가치를 제공할 수 있는 의견이 있을 경우, 언제든지 알려주시기 바랍니다. sjain@scanhealthplan.com을 통해 저에게 직접 이메일을 보낼 수 있으며, 또는 더 빠른 답변을 원할 경우, 회원 서비스에 전화해 SCAN에게 도움을 줄 수 있는 방법에 대해 알려주시기 바랍니다.

감사합니다.

Sachin H. Jain, MD, MBA, FACP
사장 및 CEO, SCAN Health Plan



6월에 첫 번째 의사와 함께 걷기 행사에서 “의사”로 참여할 수 있어 영광이었습니다.

회원 서비스 Q&A

Q: 저를 대신해 의사와 SCAN에게 전화를 걸도록 딸에게 자주 부탁드립니다. 딸이 본인의 동의하에 전화를 한다는 증거가 필요하나요?

A: 일반 정보를 얻거나 본인의 SCAN ID 카드 또는 기타 자료를 주소로 보내달라는 요청을 하기 위해 딸이 전화를 하는 경우, 회원 서비스에서 귀하의 동의 없이 도움을 줄 수 있습니다. 하지만 개인 건강 상태 또는 받고 있는 의료 서비스에 대한 논의를 하기 위해 전화를 한 경우, 귀하를 대신해 전화를 건 사람은 귀하의 동의하에 전화를 한다는 증거가 필요합니다. 동의를 증명할 수 있는 방법은 두 가지가 있습니다:

1. **딸이 통화할 때 함께 참여합니다.** 귀하의 딸 또는 대리인이 회원 서비스에 전화를 건 경우, 딸이 통화를 하는 것에 대해 동의하고, 통화 목적이 무엇인지 회원 서비스 도우미에게 알려줘야 합니다. 동의는 해당 통화 및 명시한 목적에 대해서만 유효하다는 점을 참고하시기 바랍니다.
2. **대리인 동의 양식에 서명합니다.** 이를 통해 귀하의 의료 서비스와 관련하여 개인 건강 정보를 논의할 수 있는 대리인의 성명을 말할 수 있습니다. 귀하가 서명할 수 있는 대리인 동의 양식 또는 “대리인 지정 양식”은 주치의의 병원에서 받을 수 있습니다. 이 외에도 SCAN 홈페이지를 통해 다운로드가 가능하며— “AOR”을 검색하시기 바랍니다. SCAN과 주치의에게 사본을 제출해 주시기 바라며, 대리인이 귀하를 대신해 전화를 걸면 귀하의 동의 여부를 미리 알 수 있습니다.

Q: 올해 가을에 여행이 몇 차례 계획되어 있습니다. 여행 중일 때 본인의 SCAN 보장 내용은 무엇인가요?

A: SCAN 회원들은 여행 중일 경우 주치의의 진료를 받을 때까지 기다릴 수 없는 상황에 놓일 경우 의료 서비스 보장이 됩니다. 다시 말해, 긴급하거나 심각한 건강 상의 문제가 있거나 응급실에 가야할 경우 의료 보장을 받을 수 있습니다.

이 외에도 다른 추가 혜택들이 여행 중에도 보장되며—여행지가 미국 내인지 해외인지에 따라 추가 혜택 여부가 달라질 수 있습니다.

자세한 사항은 scanhealthplan.com/extras를 통해 확인하시기 바랍니다. 이후 여행지에 따라 다음을 확인하시기 바랍니다:

- 미국 내 여행지일 경우 **SCAN on the go**
- 해외 여행지일 경우 **SCAN 여행자 보험**

온라인을 통해 접속할 수 없나요?
회원 서비스에 전화해 메일로 정보를 보내주도록 요청할 수 있습니다.

노인 생활 커뮤니티가 본인에게 맞나요?



노인 생활 커뮤니티에 사는 것에 대해 생각해 본 적이 있나요? 저희는 이것이 매우 중요한 결정인 것을 알기에, SCAN 사내 전문가를 통해 다양한 형태의 커뮤니티에 대해 알아 보았습니다. Tomas Rios는 SCAN Embrace (HMO SNP)의 시장 매니저로, SCAN Embrace는 노인 생활 커뮤니티에 거주하고 있는 회원들에게 직접 의료 서비스를 제공하는 캘리포니아 내 특수 니즈 플랜 중 하나입니다.

Tomas는 먼저 각 명칭의 의미에 대해 간략하게 알아볼 것을 제안했습니다: 노인 생활 커뮤니티란 주거 공동체가 될 수 있으며, 아파트 또는 노인 전용 이동 주택 단지가 될 수 있습니다. 그는 “비슷한 연령대의 사람들과 함께 살수 있는 커뮤니티를 찾는다면 최고의 선택이 될 수 있습니다”라고 설명하며, “노인 주거 형태는 거의 도움을 원하지 않거나 필요로 하지 않는 사람들뿐만 아니라 24시간 케어를 필요로 하는 사람들을 위한 커뮤니티 및 시설을 의미하기도 합니다”

활동적인 노인들을 위한 커뮤니티

이 커뮤니티는 독립 생활 커뮤니티라고도 하며, 이 커뮤니티에 사는 사람들은 각자 독립적으로 생활합니다. 이러한 커뮤니티는 보통 가정 내 의료 서비스, 식사 또는 가사 서비스를 제공하지 않습니다 (추가 비용 지불 시 제공 가능).

오락 시설과 함께 다양한 사회적 활동에 참여할 수 있는 커뮤니티 센터 등을 제공하는 경우가 많습니다.

생활 지원 커뮤니티

일상 활동에 있어 도움을 필요로 할 경우, 생활 지원 커뮤니티에서 생활하는 것을 검토해 볼 수 있습니다. 이러한 커뮤니티는 보통 일부 가정 내 의료 서비스를 제공합니다. 공동 식당 또는 카페테리아에서 식사가 제공되지만, 개별 생활 공간에 작은 주방이 있기도 합니다.

Tomas는 “생활 지원 커뮤니티이지만 걱정할 필요 없이 여전히 활동적인 삶을 살 수 있습니다”라고 설명합니다. “생활 지원 커뮤니티에 살고 있는 많은 사람들이 여전히 나가서 스스로 활동을 하거나 그룹 활동에 참여합니다.”

최대 6명까지 수용하는 작은 규모의 기숙사 및 요양원 역시 생활 지원 시설로 간주됩니다.

치매 노인을 위한 커뮤니티

치매 노인을 위한 커뮤니티는 다양한 치매 단계에 있는 노인들 중 전적으로 케어가 필요한 노인들을 위한 커뮤니티입니다. 커뮤니티 형태 및 필요한 케어 수준에 따라 개별 아파트 또는 개별실, 또는 공유실 등을 이용할 수 있습니다. 안전상의 이유로 이러한 시설을 이용하는 사람들은 보통 혼자 외출이 허용되지 않습니다.

전문 요양 시설

만성 질환 또는 장애로 인해 더 이상 스스로 돌볼 수 없는 경우, 전문 요양 시설은 24시간 장기 간호 서비스를 제공합니다.

지속적 돌봄 노인 주택 지구

편안한 노후를 즐길 수 있는 생활 공간을 찾는 경우, 노인 주택 지구가 올바른 선택이 될 수 있습니다. 이 노인 주택 지구에는 독립 생활 공간에서 생활 지원 시설 및 전문 요양 시설까지 모두 구비되어 있습니다. Tomas는 노인주택지구에 대해 “필요한 케어 상황이 달라지더라도 배우자 및 친구들 가까이에서 살 수 있는 좋은 방법입니다”라고 설명합니다.

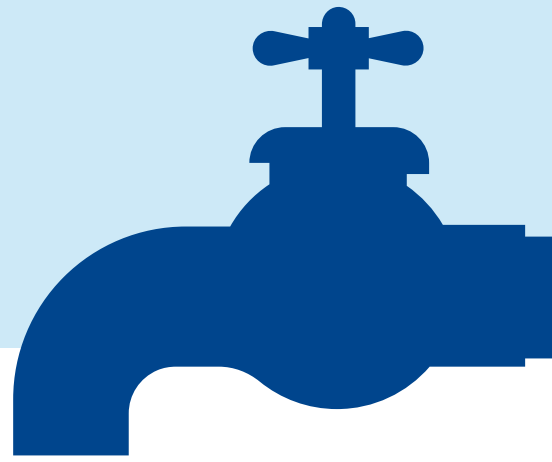
이주를 고려 중입니까?

본인 또는 가족 구성원의 독립형 또는 생활 지원 커뮤니티로의 이주를 고려하는 경우, 그 전에 확인해야 할 부분이 몇 가지 있습니다:

- 친구들이 살고 있는 커뮤니티를 살펴 봅니다. 실제 커뮤니티의 모습에 대해 살고 있는 친구로부터 정확한 정보를 얻을 수 있으며—실제로 이주를 결정할 경우 이미 커뮤니티 내 친한 사람이 있기 때문에 편리합니다.
- 지역 내에 있는 여러 장소를 직접 방문합니다. 커뮤니티 내 식당에서 식사를 제공하는 경우, 직접 식사에 참여해 분위기를 확인하는 것도 좋은 방법입니다.
- 위치를 고려합니다—친구 및 가족 근처에 있기를 원합니까, 아니면 이번 기회에 본인이 그동안 바랬던 것처럼 산이 있는 자연과 더 가까이 살기를 원합니까?

화장실 문제

요로 감염증 (UTI) 식별 및 예방법



몸이든 기계든 문제되는 부분이 있으면 답답하고 불편합니다: 자동차에서 이상한 소리가 나거나, 컴퓨터가 켜지지 않고, 주방 싱크대가 다시 새는 경우도 마찬가지입니다. 가장 큰 도전과제는 문제의 근원을 찾아 제대로 대처하는 것입니다.

우리의 몸도 마찬가지이며, 진단하기 어려운 일반적인 증상 중 하나가 요로 감염증 (UTI)입니다. 증상은 많은 불편함을 주며, 방치할 경우 심각한 문제로 이어질 수 있습니다. 그래서 초기에 감염을 확인하는 것이 매우 중요합니다.

요로 감염증 (UTI)이 얼마나 흔할까요? 조지아 주, 애틀랜타의 에모리 의과 대학 연구 결과에 따르면, 50% 이상의 여성이 살면서 최소 한 번은 요로 감염증 (UTI)에 걸린다고 합니다. 그리고 UTI의 81%가 여성에게 발병되지만, 그렇다고 남성들도 안심할 수 없습니다! 성별 및 나이에 상관없이 누구나 걸릴 수 있는 질환입니다.

UTI는 불편함뿐만 아니라 시간이 지나면 통증까지 동반되는 상태로 악화될 수 있지만, 초기에는 사소한 문제로 보일 수 있습니다. 특히 노인 환자의 경우 증상을 다른 문제인 것으로 오해하기 쉬워 치료가 지연될 수 있습니다. UTI를 치료하지 않고 방치할 경우, 감염이 요로 전체로 확대될 수 있으며, 손상으로 이어질 수 있습니다. 신장 근처 요로 윗 부분이 손상될 경우 특히 위험할 수 있으며, 요로 아래 부분의 손상은 통증을 유발해 신장 결석이 생긴 것과 같은 통증이 나타납니다.

요로 감염증 (UTI)의 전조 증상은 비교적 보편적입니다:

- 소변이 자주 그리고/또는 지속적으로 마려울 경우
- 혼탁뇨
- 심한 악취
- 미열
- 혈뇨
- 소변 시 통증 또는 작열감
- 골반 통증 (주로 여성에게 발생)

또한 UTI는 일부 노인들에게 갑작스럽거나 설명할 수 없는 혼란, 불안감 또는 이탈감을 줄 수 있습니다.

쉬운 치료 및 더욱 쉬운 예방.

요로 감염증 (UTI)을 예방할 수 있는 방법은 간단합니다. 운동 및 식사 후에 물 한컵을 마시는 습관을 가지면 됩니다. 또한 크랜베리에 일부 예방 성분이 함유되어 있기 때문에, 일주일에 몇 차례 한 컵 마시면 도움이 됩니다. 이 외에도 규칙적으로 화장실에 가야 합니다. 소변이 잘 나오지 않거나 잔뇨감이 있는 경우 반드시 주치의와 상의하시기 바랍니다.

불결한 위생, 가족력 및 성행위로 인해 요로 감염증 (UTI)에 걸릴 가능성이 높아질 수 있습니다. 아침에 일어났을 때 위에서 설명한 증상이 몇 가지 확인되는 경우, 근본 원인이 요로 감염증 (UTI)일 가능성이 높습니다. 치료 방법은 보통 매우 간단하며, 단기적으로 항생제를 복용하면 됩니다

주치의의 빠르고 간단한 검진을 통해 문제를 쉽게 해결할 수 있습니다. 주방 싱크대가 새는 것을 고치는 것 보다 쉬울 것입니다... 완전히 다른 유형의 배관 작업이니까 말입니다!

당뇨 및 요로 감염증 (UTI)

당뇨 (특히 2형 당뇨병)가 있는 경우 UTI의 확률이 크게 높아질 수 있으며, 더 중요한 점으로, 당뇨가 있을 경우 UTI 식별이 더욱 어려울 수 있습니다. 당뇨병은 특히 혈류와 민감도에 영향을 미칩니다. 요로 감염증 (UTI)에 있어 다음과 같은 문제가 있을 수 있습니다:

- 낮은 혈류는 혈액 순환이 잘 되지 않는다는 것을 의미하기 때문에 감염이 발생할 수 있는 가능성이 높아집니다.
- 민감도가 낮다는 것은 불편함의 초기 단계를 알아차릴 가능성이 적다는 것을 의미합니다.

당뇨가 있는 경우, UTI 증상에 대해 보다 주의 깊게 살펴볼 필요가 있습니다. 감각과 느낌에만 의존하는 것이 충분하지 않을 수 있습니다. 혼탁뇨, 악취 및 소변 색과 같이 더 구체적이고 눈에 띄는 증상을 확인하시기 바랍니다.



독감 예방 접종의 필요성

2021년-2021년 독감 시즌 때 독감 사례가 특이하게 적었지만, 그렇다고 독감 예방 접종이 불필요한 것은 아닙니다. 사실 의료 전문가들은 독감이 이전보다 더 빠르고 강력하게 돌아올 것이라고 경고합니다.

두 가지 주요 원인은 다음과 같습니다:

1. COVID-19가 과거와 비교해 줄어들면서, 많은 사람들이 마스크 착용 및 사회적 거리 두기를 중단하였습니다. 그렇게 되면 감기와 독감 등의 바이러스가 확산되기 쉽습니다.
2. 작년에 독감 사례가 적었기 때문에, 독감 바이러스에 대한 충분한 면역력이 생기지 않았습니다. 그렇다면 올해 독감에 걸릴 가능성이 높아지게 됩니다.

대부분의 사람들은 일주일 정도면 독감에서 회복되지만, 그렇다고 안심할 수 없습니다. 인플루엔자가 심해지면 폐렴으로 이어지거나 만성 질환이 악화될 수 있습니다. 또한 독감과 COVID-19가 동시에 확산되는 경우, 더 많은 사람들이 “플루로나”에 걸릴 가능성이 높습니다. 두 가지 질환에 동시에 걸릴 경우 증상이 더 심할지에 대해서는 정확히 알려진 바는 없지만, 썩 기분이 좋지는 않을 것입니다.

백신만이 해결 방안입니다!

독감과 COVID-19로부터 자신을 보호할 수 있는 가장 좋은 방법은 예방 접종을 받는 것입니다.

올해는 인플루엔자 바이러스 연구원들이 독감 시즌 동안 가장 유행할 것으로 예상되는 4가지 인플루엔자 바이러스로부터 보호할 수 있도록 독감 백신이 개선되었습니다. 65세 이상을 위해 승인된 몇 가지 독감 백신이 있으며, 그 중 2가지 백신은 노인들에게 더 강한 면역 반응을 일으키도록 설계되었습니다. 본인에게 맞는 백신과 관련하여 주치의와 상의하시기 바랍니다.

백신 접종은 더 심각한 합병증으로 위험해질 수 있는 친구 및 가족들을 포함해 다른 사람들을 안전하게 지킬 수 있는 방법입니다. 그리고 사람이 많은 장소에서는 계속해서 마스크를 착용하고 사회적 거리 두기를 실천해야 하며, 몸이 좋지 않을 경우 외출을 자제해야 합니다. 이 방법의 효과가 입증되었기 때문에 반드시 지켜주시기 바랍니다!



시간을 아낄 수 있는 방법을 알려드리면, 주치의 사무실 또는 가까운 약국을 방문해 독감 예방 접종과 COVID-19 접종 또는 부스터 샷을 한 번에 맞출 수 있습니다. 권장 기간을 준수할 경우 두 예방 접종을 동시에 맞는 것은 안전합니다.

온라인 SCAN 클럽에 가입해야 하는 3가지 이유

1. 우편으로 서류 사본이 올 때까지 기다리지 않아도 됩니다. 다음 SCAN 클럽 뉴스레터가 준비되면 링크가 포함된 이메일을 받게 됩니다. 절대 놓치지 마시기 바랍니다!
2. 예전 뉴스레터에서 읽었던 내용 중 지금 필요하지만 해당 뉴스레터를 못찾은 적이 있나요? 온라인에서도 SCAN 클럽 뉴스레터를 확인할 수 있습니다. scanhealthplan.com/members에서 아래로 내려 “SCAN 클럽 뉴스레터”를 클릭합니다.
3. 종이로 된 뉴스레터 대신 이메일을 통해 받길 원한다고 요청할 경우, 종이 낭비를 줄여 환경에 도움을 줄 수 있습니다.

SCAN 클럽 디지털 구독을 원할 경우, SCAN 온라인 계정에서 수신 방법을 간편하게 변경하시면 됩니다. 또한 월간 요약서 (혜택 설명)과 같은 기타 SCAN 정보를 우편이 아닌 전자 우편으로 받길 원하는지 선택할 수 있습니다.

온라인 계정이 아직 없나요? scanhealthplan.com/register를 통해 빠르고 간편하게 가입할 수 있습니다.

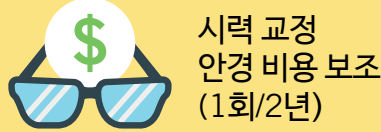
시력 관련 의료 혜택



시력의 변화를 경험한 적이 있나요? EyeMed®를 통한 SCAN 시력 의료 혜택으로 시력 검사를 받아 보시기 바랍니다.

어떤 의료 보장이 되나요?

시력 관련 의료 혜택은 다음을 포함합니다.*



- 본인부담금
- 보조금



본인 부담금 및 보조금 금액과 관련하여 세부 사항은 보장 증명서를 확인하십시오.

SCAN은 이 보장을 위해 EYEMED와 파트너십을 체결하였습니다

이 정기 시력 검사는 귀하의 의료 보장과 별도입니다. 백내장과 같은 기타 문제의 경우, 주치의와의 진료를 통해 전문의 추천을 받아야 합니다.



안경 비용 보조금 사용...



콘택트 렌즈



새로운 안경테 및 렌즈



가까운 EyeMed에서 검사, 안경 또는 두 가지 모두에 대해 보험 적용이 되는지 확인하세요!

추천서가 필요하지 않으며, SCAN 회원 ID 카드만 보여주세요

가까운 EyeMed 지점을 찾기 위해서는...



www.eyemedvisioncare.com
에서 확인하세요
(EyeMed “선택” 네트워크 검색)

OR



EyeMed 전화
1-844-226-2850 (TTY: 711)

교통편이 필요하십니까?

SCAN 교통편 서비스에 연락하시기 바랍니다:
1-844-714-2218 (TTY: 711)

시력 교정 예약을 위한 차량 예약을 할 수 있습니다.

여러분의 시력은 중요합니다

EyeMed®를 통한 SCAN 시력 관련 의료 혜택으로 선명한 시력을 지키시기 바랍니다.



세부 정보

scanhealthplan.com/vision

*시력 관련 의료 혜택 및 본인 부담금은 차이가 있을 수 있습니다. 자세한 정보는 본인의 SCAN PLAN을 확인하시기 바랍니다

도움이 필요하십니까? SCAN Health Plan®은 언제든지 도움을 제공합니다.



상품 판매 정보

1-800-547-1317; TTY: 711
10월 1일 - 3월 31일까지 주 7일 이용 가능
4월 1일 - 9월 30일까지 월요일 - 금요일 이용 가능



회원 서비스

1-800-559-3500; TTY: 711
8 a.m. - 8 p.m.
10월 1일 - 3월 31일까지 주 7일 이용 가능
4월 1일 - 9월 30일까지 월요일 - 금요일 이용 가능
MemberServices@scanhealthplan.com



페이스북

facebook.com/scanhealthplan



홈페이지

scanhealthplan.com



온라인으로 등록하세요
모든 플랜 정보를 볼 수 있습니다

scanhealthplan.com/register



SCAN Club Editor
3800 Kilroy Airport Way, Suite 100
Long Beach, CA 90806-5616
SCANClub@scanhealthplan.com

NON PROFIT ORG
U.S. POSTAGE
PAID
PERMIT 1333
SANTA ANA CA

건강 및 웰니스 또는 예방 정보

Y0057_SCAN_13015_2022_C IA 07132022

M2121-3CA 07/22

scanclub

ISSUE 3, 2022

이번 호 소개:



노인 생활 커뮤니티가
본인에게
맞나요?

4 페이지



독감 예방 접종의
필요성

6 페이지



시력 관련
의료 혜택

7 페이지