

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

건강한 습관

2021년 겨울

백신에 대한
관심

내면에
건강한 레시피!

몸 움직이기!
호흡법



쟁점 사안

1 - 백신

3 - 겨울철 레시피

5 - 치료받으러 가야 할 곳 알아두기

6 - 요실금 가이드



관심 사안

백신

코로나바이러스(COVID-19) 백신이

캘리포니아 주민은 누구나 코로나19 예방 백신을 접종할 기회를 얻게 됩니다. 하지만 지금은 백신 공급이 제한적입니다. 이에 따라 노출 가능성이 높은 사람과 65세 이상의 고령자 같은 고위험군이 우선 접종 대상자입니다. 자료가 계속해서 업데이트되고 있으므로, 자격이 되고 예약 창이 열리면 알림을 받을 수 있도록 myturn.ca.gov에서 업데이트 정보를 온라인으로 등록하시는 것이 좋습니다.

폐렴 백신

폐렴은 폐의 폐포에 염증을 일으키는 전염병으로, 예방 가능한 질병임에도 매년 약 50,000명이 폐렴으로 사망¹합니다. 특히 65세 이상 노년층에게 치명적일 수 있으며, 성인이 입원하게 되는 주요 원인²입니다. 백신으로는 프리베나 13과 뉴모박스 23의 두 가지가 있습니다. 귀하에게 가장 적합한 백신이 무엇인지에 대해서는 의사와 상의하십시오. 폐렴 백신을 접종하면 건강을 유지하는 데 크게 도움이 될 수 있습니다.

당사는 귀하에게 폐렴/독감 백신을 무상 제공하여 CDC 지침을 쉽게 준수할 수 있도록 해 드립니다. 지금 의사에게 연락하여 폐렴 및 독감 백신을 예약하거나 CVS, Walgreens 또는 Rite Aid 등의 대형 약국에 방문하십시오. 그리고 Brand New Day 보험 카드를 제시하시면 됩니다.

Brand New Day 회원에게는 진료를 받기 위한 왕복 교통편이 무료로 제공됩니다. 무료 교통편을 예약하려면 월요일부터 금요일까지 오전 8시에서 오후 5시 사이에 1-855-804-3340(TTY 711)번으로 전화하시기 바랍니다.

¹ Center for Disease Control and Prevention. National Center for Health Statistics. Influenza/Pneumonia Mortality by State. Retrieved January 06, 2021 from https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/sosmap/flu_pneumonia_mortality/flu_pneumonia.htm

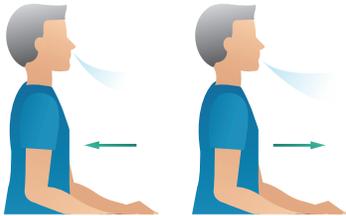
² American Lung Association. Learn About Pneumonia. Received from January, 06, 2021 from <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pneumonia/learn-about-pneumonia>

몸 움직이기!

폐 건강이 그 어느 때보다 중요합니다. 코로나19 생존자로서 건강을 유지하거나 폐 기능을 완전히 회복하려면 다음과 같은 간단한 운동으로 하루를 시작하고 폐를 단련해서 건강하게 유지하십시오.



레벨 I - 호흡법



코로 숨을 깊게 들이마신 뒤 3초간 멈춥니다. 입김으로 촛불을 끄는 것처럼 입술을 오므린 상태에서 숨을 내쉽니다. 약 5초간 계속해서 숨을 내쉬어야 합니다.

이 호흡법을 3회 반복합니다.

레벨 II - 앉아서 하는 운동법



빠른 속도로 서서 뛰는 대신, 앉은 상태에서 최대 30초 동안 빠른 속도로 뒹박질합니다.

바로 이어서 위 레벨 I에 나온 호흡법을 수행합니다.

레벨 III - 서서 하는 운동법 ⚠



30초간 빠른 속도로 제자리 뛰기를 합니다.

바로 이어서 위 레벨 I에서 설명한 호흡법을 수행합니다.



운동할 때 고통스럽거나 따라하기에 너무 위험한 경우, 레벨을 한 단계 낮추어 안정적으로 운동할 수 있도록 합니다. 항상 처음 운동할 때에는 다치지 않도록 주의하십시오. 서두르지 않고 진행하는 것이 운동 능력을 향상시킬 수 있는 가장 좋은 방법입니다!



버터넛 스쿼시 수프 레시피

재료

- 엑스트라 버진 올리브 오일 2테이블스푼
- 노랑고 큰 양파 1개, 다지기
- 천일염 ½티스푼
- 1 버터넛 스쿼시(3파운드)의 껍질을 벗기고 씨를 빼내서 깍둑썰기
- 마늘 3쪽, 다지기
- 신선한 다진 세이지 1테이블스푼
- 신선한 다진 로즈마리 ½테이블스푼
- 신선한 간 생강 1테이블스푼
- **저염** 채수 3~4컵
- 갓 갈아 놓은 후추

큰 냄비에 기름을 넣고 중불로 가열합니다. 양파와 소금, 신선한 후추를 몇 번 갈아서 넣고 부드러워질 때까지 5~8분간 볶습니다. 스쿼시를 넣고 가끔 저어주면서 부드러워질 때까지 8~10분간 익힙니다.

마늘, 세이지, 로즈마리, 생강을 넣습니다. 냄새가 날 때까지 30초~1분간 저어가며 익힌 다음 채수를 3컵 넣습니다. 끓이다가 뚜껑을 덮고 불을 줄여 멍근하게 끓입니다. 스쿼시가 부드러워질 때까지 20~30분간 익힙니다.

약간 식힌 다음 믹서기에 수프를 붓고(필요한 경우 여러 번 먹을 분량 준비) 부드러워질 때까지 섞어 줍니다. 수프가 너무 걸쭉하면 채수를 최대 1컵 더 넣고 섞어 줍니다. 파슬리, 호박씨, 바삭한 빵으로 입맛에 맞게 간을 해서 차려 냅니다.



건강한 팁

버터넛 스쿼시는 칼슘, 마그네슘, 아연 같은 미네랄과 함께 비타민 A, B, C, E 등뿐만 아니라 섬유질을 다량 섭취할 수 있는 식품입니다.

두뇌 게임



스도쿠

2				6			5	7
		8				9	6	
9	6				7		1	
	9		1	2			8	5
	2		7		8		4	
7	8			4	6		9	
	5		4				3	1
	1	2				8		
3	4			8				9

각 행과 열, 각각의 3-3 블록에 1에서 9까지의 숫자가 모두 포함되도록 비어 있는 사각형을 채웁니다.

가야 할 곳 알아두기

의료 보험 옵션을 알고 있는 것이 중요합니다. 올바른 치료 시설을 선택하면 시간과 돈을 아낄 수 있을 뿐 아니라 생명까지도 살릴 수 있습니다. 아래는 다양한 증상 및 치료를 위해 가야 할 곳의 예시입니다. 확실하지 않거나 의료 응급 상황이 발생할 경우, 가장 가까운 응급실로 이동하거나 911에 전화하십시오.



주치의에게 전화

다음 증상이 있을 때:

- ☑ 감기
- ☑ 단순한 요통
- ☑ 인후통
- ☑ 이통
- ☑ 또는 치료를 받아야 하지만 하루이틀 기다려도 안전하다고 느껴질 때



응급 진료 센터로 이동

다음과 같은 상황일 때:

- ☑ 주치의에게 연락할 수 없는 경우
- ☑ 오늘 치료를 받아야 하지만 몇 시간 기다려도 안전하다고 느껴질 때
- ☑ 의사로부터 응급 치료 센터로 가라는 처방을 받았을 때



응급실로 가거나 911에 전화

다음 증상이 있을 때:

- ☑ 호흡 곤란 또는 가슴 통증
- ☑ 실신
- ☑ 갑작스러운 쇠약 또는 무감각
- ☑ 멈추지 않는 출혈
- ☑ 중증의 통증 또는 중상



건강에 집중

요실금 가이드

유형	정의
복압요실금	기침이나 재채기를 할 때, 웃을 때 또는 무거운 물건을 들 때 가해지는 방광 압력 때문에 나타나는 요실금입니다.
절박요실금	화장실을 찾을 여유 없이 급하게 강한 소변 욕구가 들 때 발생하는 요실금입니다.
기능성 요실금	방광이 정상적으로 기능을 하지만 시간 내에 화장실에 갈 수 없는 경우(예: 관절염)에 해당합니다.
복합성 요실금	복압요실금과 절박요실금이 복합적으로 나타나는 것입니다.
범람요실금	소변을 볼 때 방광이 완전히 비워지지 않습니다. 방광이 완전히 비워지지 않아 많이 차 있는 상태로, 화장실 사용 후에 약간의 소변이 셉니다. 새기 전에 소변 욕구를 느낄 수도 있고 느끼지 못할 수도 있습니다. 예로는 당뇨병 감각 장애가 있습니다. 당뇨가 있으면 대개 방광에 소변이 차는 것을 느끼지 못합니다.

요실금에 대해 의사나 간호사 또는 다른 의료 서비스 제공자에게 이야기한 적 있으십니까?

일부 식음료는 방광염을 유발할 수 있습니다¹. 알코올과 카페인, 매운 음식의 섭취를 삼가면 방광 문제를 완화하는 데 큰 도움이 될 수 있습니다.

방광염과 요실금이 노화의 일반적인 증상은 아닙니다. 의사와 상담하는 것이 중요합니다. 요실금에 대해 제대로 이해하면 상담에 도움이 될 수 있습니다. 아래의 간단한 가이드를 확인하면 의사와 상담하는 데 도움이 될 수 있습니다.

플랜에 따라 3개월 또는 6개월마다 사용 가능한 금액이 지원되는 처방전 불필요 혜택이 제공된다는 점을 잊지 마십시오. 혜택에 대한 문의 사항이 있는 경우 1-866-255-4795(TTY 711)번으로 전화하시기 바랍니다.

¹The Johns Hopkins Women's Center for Pelvic Health. Bladder Irritation. Retrieved December 09, 2020 from https://www.hopkinsmedicine.org/johns_hopkins_bayview_docs/medical_services/gynecology_obstetrics/bladder_irritants.pdf



건강한 습관

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

특별 프로그램 내용:

당뇨 - 치매 - ESRD - CHF - COPD - 정신 질환

시간:

연중 내내 | 월 ~ 금, 오전 8시 ~ 오후 8시

10월 1일 ~ 3월 31일 | 월요일 ~ 일요일, 오전 8시 ~ 오후 8시

www.bndhmo.com

도움이 필요하십니까?
당사가 도와
드리겠습니다.
1-866-255-4795
TTY 711

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
PERMIT NO. 949

brand new day
HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT
PO BOX 93122
LONG BEACH, CA 90809