



# 집에서 나에게 필요한 건강관리를 받으면서 안전하게 지내십시오

## 집에서 건강관리 받기

집에서 필요한 건강관리를 받는 방법을 알아보십시오.

- 증상이 있나요? 먼저 의료 제공자에게 전화하십시오.
- 의료 제공자 진료실로 전화하여 가입한 건강보험을 받아 주는지 확인하십시오. 혜택을 제공하지 않는 경우 **보다 나은 진료 및 건강한 삶을 향한 로드맵**을 참조하여 귀하의 건강보험을 받아 주는 의료 제공자를 찾는 방법에 대한 정보를 확인하십시오.
- 다양한 건강 요구 사항에 따라 일반적인 진료실 방문을 포함하여 여러 가지 원격 의료 서비스 옵션을 이용할 수 있습니다.



## 처방전(RX)을 받을 때가 되었나요?

- 미리 계획하세요!
- 가능하면, 90일분의 약을 요청하십시오.
- 처방약을 우편으로 배송받는 것도 고려해 보십시오. 배송이 지연되지 않도록 미리 확인하십시오.
- 드라이브 스루 또는 배송 옵션에 대해서는 현지 약국에 문의하십시오.
- 현금을 교환하지 마십시오! 가능하면 신뢰할 수 있는 약국에 온라인 또는 전화로 지불하십시오.

## 원격 의료 서비스에 대해 알아보기

### 원격 의료 서비스란?

많은 통상적 의료 서비스는 전화, 포털, 앱 또는 기타 옵션으로 처리할 수 있습니다. 과거에는 의료 제공자가 원격 의료 서비스를 제공하지 않았지만 이제 많은 제공자가 하고 있습니다. 의료 제공자에게 전화해 옵션에 대해 문의하십시오.

- 전화나 화상 채팅을 통해 담당 의사와 실시간으로 대화하십시오.
- 채팅 메시지, 이메일, 보안 메시지 및 환자 포털과 같은 보안 파일 교환을 사용하여 의사와 메시지를 주고받으십시오.
- 원격 환자 모니터링을 사용하여 의료 제공자와 건강 정보를 공유하십시오.



# 무엇을 이용할 수 있나요?

원격 의료 서비스나 기타 통신 기술 기반 서비스를 통해 받을 수 있는 건강관리의 다양함에 놀랄 것입니다.

담당 의사가 건강 요구 사항에 원격 의료 서비스가 적합한지 아닌지를 결정할 것입니다. 예를 들어, 받을 수 있는 혜택은 다음과 같습니다.



웰니스 방문과 같은 일반 건강 관리



의약품 처방



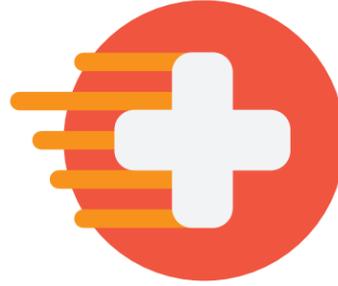
피부과 (스킨 케어)



영양 상담



정신 건강 상담



긴급 진료

축농증, 허리 통증, 요로 감염, 일반적인 발진 등의 질환 치료



원격 모니터링 서비스

의료진에게 진행 중 또는 급성 질환에 대한 정확한 정보 제공



## 방법

- 의료 제공자의 진료실에 전화해서 원격 의료 서비스 제공 여부를 문의하십시오.
- 본인의 건강보험 회사가 원격 의료 서비스에 연결해 줄 수도 있습니다.
- 의료 제공자가 귀하가 가입되어 있는 보험을 받는지 확인하십시오. 코페이 또는 기본 공제가 있을 수도 있습니다. 의료 제공자의 진료실이나 보험 회사에 문의하십시오.
- 보험 보장이 없으면 일부 보건소에서 전화나 비디오를 통해 진료를 제공합니다. 이 도구를 사용하여 가까운 보건소를 찾아 원격 의료 서비스를 제공하는지 문의하십시오.

원격 의료 서비스 및 방문 준비 방법에 대한 추가 정보가 필요하나요? [telehealth.hhs.gov](https://telehealth.hhs.gov)를 방문하십시오.

## 건강하게 지내기

본인과 가족을 돌봄으로써 적극적으로 건강을 관리하십시오. 운동, 식습관, 수면, 휴식은 건강을 유지하는 중요한 요소입니다.

건강 관리에 도움이 되는 몇 가지 자원을 소개합니다.

- 정신 건강에 관한 자세한 정보는 [MentalHealth.gov](https://MentalHealth.gov)를 참조하십시오.
- [Choosemyplate.gov](https://Choosemyplate.gov) 및 [My Plate 앱](https://MyPlate.app)에서는 건강한 식습관, 조리법 등에 관한 정보를 볼 수 있습니다.
- [MillionHearts.hhs.gov](https://MillionHearts.hhs.gov)에는 고혈압, 콜레스테롤 및 기타 심장 건강 정보 관리를 포함하여 심장의 건강을 유지하는 데 도움이 되는 정보가 있습니다.
- Medicare에 가입한 경우, 귀하의 의료 제공자가 만성 질환(진행 중)을 관리하는 데 도움을 줄 수도 있습니다. 담당 의사에게 만성 질환 관리 서비스에 대해 문의하거나 [go.cms.gov/ccm](https://go.cms.gov/ccm)을 참조하십시오.
- 식사, 교통수단, 검사 등에 대한 현지 정보가 필요하나요? **3-1-1**로 전화하십시오.

