



**ASIAN HEALTH SERVICES**  
101 8TH STREET, SUITE 100  
OAKLAND, CA 94607

NON-PROFIT  
ORG. US  
POSTAGE PAID  
OAKLAND, CA  
PERMIT NO.  
3630

**ASIAN HEALTH SERVICES**  
HEALTH CARE FOR ALL. ADVOCACY FOR THE UNDERSERVED.

SCAN ME  
본 뉴스레터를 비디오  
로 시청하시기 원하시  
면 옆에 QR을 스캔해  
주십시오

**뉴스레터**  
SUMMER 2023

**BAY AREA  
거주민 여러분! 를 절약하세요 \$30** 새로운(또는 기존의) 인터넷  
요금을 매달 절약해 보세요!

**다음 한가지 조건만 충족해도 신청할 수 있는 자격이 주어집니다.**

- 프로그램 참여 여부
- 가계 소득
- 기타 조건

인터넷 서비스 지원 프로그램 (ACP)에 등록하고 Bay Area  
소재 인터넷 회사로부터 인터넷 요금을 할인 받아보세요

xfinity AT&T verizon Comcast SONIC  
cricket T-Mobile metro 이외에도 더 많습니다!

acpbenefit.org에서 시작해 보세요  
도움이 필요하거나 궁금한 점이 있으신가요?  
문의 전화: 877-384-2575  
월~금, 오전 6시~오후 6시

## CEO 와 회장의 업데이트



Julia Liou,  
CEO

Thu Quach,  
회장

아시안 헬스 서비스를 대표해서 AHS 멤버 커뮤니티의 일원이되어 주신것에 대단히 감사 드립니다. 저희는 50년 가까이, 고품질의 서비스를 지속적으로 제공하는 동시에 여러분의 문화적 그리고 언어적인 선호도와 필요를 충족해 드리고 있음을 자랑스럽게 생각합니다. 올해는 코로나 바이러스로부터 안전을 유지하며 또한 모든 사람들이 다시 모일 수 있게되어 꽤 바쁜 한해를 보내고 있습니다. 저희 모두가 안전하게 지낼 수 있도록 협조해주셔서 감사합니다.

올해 5월은 아시안 아메리칸, 하와이 원주민, 태평양 섬 주민을 기념하는 AAPI 문화유산의 달이였고 동시에 정신건강 인식을 고취하는 달이였습니다. 모든 분들께 건강과 웰빙이 함께 하시길 기원 드립니다. 다시 한번 저희 클리닉을 선택해주셔서 감사합니다.

## MEDI-CAL 갱신! 저희가 도와드릴 수 있습니다!

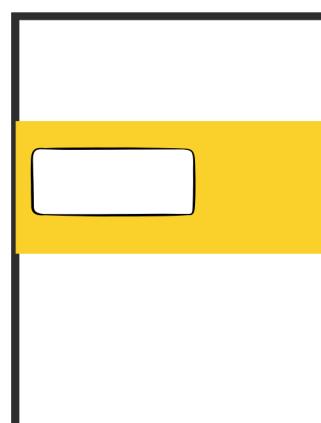
Public Health Emergency (PHE) - 공중보건 응급상황이 종료됩니다. Medi-Cal 보장 종료일은 2023년 3월 31일입니다. 궁금해하시는 내용은 대한 답변은 아래와 같습니다.

### 이것은 무슨 의미인가요?

현재 메디칼 보장을 받고 계신다면 혜택을 유지하기 위해서 종료일 이전에 갱신을 진행하셔야 합니다.

### 갱신은 어떻게 하나요?

- 종료일 60일 이전에 아래와 같은 매디칼 재산정 패킷을 수령하게 되실 것입니다.
- 주에서 발송된 봉투를 수령하셨다면, 그냥 버리지 마십시오!
- 즉시 열어보시고, 도움이 필요하시다면 알려 주십시오
- 매디칼 갱신은 무료입니다. 갱신 절차 진행 시 금전적인 보상을 요구하지 않습니다. 사기에 조심하세요.



### 수입이 증가했습니다

수입이 한도를 초과했다고 생각하시더라도, 수령한 재산정 패킷을 작성하여 송부하십시오. 카운티 공무원들이 귀하의 메디칼 산정을 진행하고, 메디칼 자격에 부합하지 않는다고 판명될 시 귀하를 CoveredCA에서 제공하는 Silver Plan에 자동으로 등록해 드립니다.

### CoveredCA 건강 보험에 자동 등록 후 무엇을 해야 하나요?

가입하기	탈퇴하기	플랜 변경
보험료 지불 플랜	직접 탈퇴하기	선호도에 따라 더 낮거나 높은 혜택의 플랜으로 변경 가능
보험료 없는 플랜	아무것도 하지 않으면 60일 후 자동 취소	

### 노란색 봉투를 받지 못하셨나요?

- 지난 12개월 내 이사하셨나요? 알라메다 카운티 사회 서비스를 통해 주소 변경을 도와드릴 수 있습니다.
- 자동 갱신 되었을 수도 있습니다. 본 클리닉에 연락하시면 자동 갱신 여부를 확인하실 수 있습니다.

관련하여 궁금하신 사항이나 도움이 필요하시면 멤버쉽 서비스 부서로 문의 하십시오. 전화번호: 510-986-6880

직접 방문 시 주소: 800 Webster St, Oakland CA 94607  
월~금: 9 am - 5 pm  
(점심 시간 휴무 12 pm-1 pm)

## 스트레스와 불안 관리

### 스트레스란 무엇인가요?

(National Institute of Mental Health - NIMH) 미국정신건강연구원에 따르면 스트레스란 해야할 일이 너무 많거나 질병과 같은 외부 요인에 대한 신체 및 정신적 반응입니다. 스트레스원은 1회성, 단기간 문제일 수도 있지만 장기간 반복해서 나타날 수도 있습니다.

### 불안은 무엇인가요?

불안은 스트레스에 대한 신체적 반응이며, 실제 위협이 없어도 발생할 수 있습니다.  
불안은 지속적으로 나타나 일상 생활을 방해할 수 있어, 건강에 영향을 미치기도 합니다.

불안 관련 문제는 수면, 면역력, 소화, 심혈관계, 생식계에 영향을 미칩니다. 또한 감정적 웰빙에 영향을 미쳐 정신 건강을 불안정하게 만들 수 있습니다.

### 대처하기

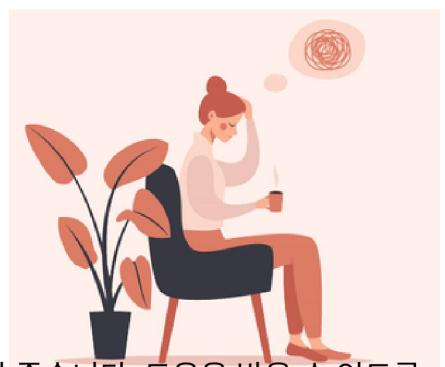
스트레스와 불안의 원인을 이해하고 건강하게 대처하는 기술을 익히면 건강한 삶을 영위할 수 있습니다. 아래 선택하실 수 있는 몇 가지 건강한 대처 활동이 있습니다.

- 일기쓰기.
- 명상 릴렉싱 운동을 알려주는 앱을 다운로드하고 활용하기.
- 운동 및 건강한 식습관.
- 건강한 수면 패턴 유지하기.
- 카페인 과다 섭취를 피하기.
- 부정적, 혹은 도움이 되지 않는 생각들을 파악하고 대처하기.
- 긍정적인 방식으로 대처해 나갈 수 있도록 도움을 줄 친구나 가족에게 연락합니다.

### 지원

스트레스 및 불안을 관리하는 데 어려움을 겪고 계신다면, 전문가와 이야기하는 것이 좋습니다. 도움을 받을 수 있도록 주치의사에게 문의해도 좋습니다.

\*심각한 스트레스 및 정신건강에 어려움을 겪고 계신다면, 988로 전화 하시거나 인터넷 채팅이 가능하십니다 - [988lifeline.org](http://988lifeline.org)



## 원격 치과 예방 프로그램

예방은 건강 관리의 주요 원칙 중 하나입니다. AHS에서는 2023년 3월부터, 0-6세의 아동을 대상으로 한 원격 예방 프로그램을 시범으로 운영하기 시작했습니다. 이 프로그램은 다음과 같은 기준을 충족하는 아동을 대상으로 진행됩니다.

이 프로그램은 현 AHS 멤버이며 0~6세의 아동 중 아래 기준을 충족해야 합니다.

- 충치 중/고 위험군인 아동,
- 오클랜드와 알라마다에 거주하지 않는 아동
- 부모/보호자가 프로그램의 화상 원격 의료가 가능하게 원격치료를 무선기기로 지원 할 수 있는 가정.



위의 기준을 충족하는 환자는 우편으로 불소 바니쉬와 칫솔을 받습니다. 직원들이 부모/보호자와 화상 통화를 준비합니다. 화상 통화에서, 치과 의료인이 치료 계획과 칫솔질 및 치실질에 대한 교육을 검토하고, 절차를 설명하며 다시 한번 동의를 받고, 의료인의 감독 하에 부모/보호자가 아동의 치아에 불소 바니쉬를 바르는 법 등을 교육합니다. 부모/보호자가 불소 바니쉬를 다 바른 후에는 수술 후 관리를 알려드립니다.

프로그램이 오클랜드 외부에 거주하는 아동들에게만 제공되는데, 이는 부모/보호자가 치과로 급하게 향해야 하는 일이 없도록 돋기 위해서입니다. 진료 대기 시간은 이제 6개월이고, 이 프로그램은 외래 방문이 필요한 다른 환자를 위해 진료 예약 칸을 남겨놓을 수 있도록 돋습니다. 또한, AHS는 부모/보호자가 아동에게 직접 바니쉬를 발라줌으로써 아동의 구강 건강을 더 잘 신경쓰도록 할 수 있다고 생각합니다.

\*본 프로그램에 관심이 있으신 분들은 전화 주십시오. **510-250-8300.**

## 코로나 테스팅 변경 사항

저희는 보험에 가입하지 않았거나 보험 보장이 부족한 분들을 대상으로 지속적으로 코로나 테스팅을 지원하고 있습니다. 저희가 지원하고 있는 서비스는 아래와 같습니다 :

커뮤니티 지원	스크리닝	배분	코로나 테스팅	치료 리퍼럴	보험
보험가입/부분 가입자와 보건 장벽으로 어려움을 겪고 계신 분 대상	위험 요인 스크리닝을 통해 적절한 자원 및 위탁 서비스 안내	자가 검사 키트, 키트 시연, 교육 자료 및 최신 코로나 안내 제공	PCR 및 신속 항원 검사 진행	필요한 치료에 대한 리퍼럴 진행	메디칼 및 보험/ 의료 서비스에 대한 문의 및 지원

### 운영 시간:

**월요일** 9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM

\*\*매월 첫째주 월요일은 [Clinton Park \(655 International Blvd, Oakland\)](#)에서 코로나 및 MPox 백신을 제공하고 있습니다.

**화요일** 9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM

**수요일** 1:30-4:00PM

**목요일** 9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM

\*\*코로나 테스팅은 목요일에만 진행

**금요일** 9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM

### AHS Community Hub

**416 8th St, Oakland, CA 94607**  
**510-735-3222**

### 지원 가능 서비스

- COVID-19 PCR 및 신속항원 검사
- 적격 대상자를 위한 COVID-19 백신
- 적격 대상자를 위한 MPox 백신

COVID-19 검사는 건강 보험 미가입자 혹은 부분 가입자만 이용할 수 있습니다. 건강 보험사에서 매달 8개의 무료 검사 키트를 제공할 수 있고, 또한 COVIDtest.gov에서 4개의 무료 검사 키트를 주문할 수 있습니다. 검사 키트는 처방전 없이 지역 약국에서 혹은 온라인으로 구매하실 수 있습니다. 유효기간이 만료된 검사 키트를 폐기하실 때에는, 제조사가 만료일자를 연장했는지 확인하십시오.

자세한 정보는 FDA 웹사이트의 [List of Authorized At-Home OTC COVID-19 Diagnostic Tests](#)(공식 가정 OTC COVID-19 진단 검사 목록)의 [Expiration Date\(만료일자\)](#) 열을 확인하여 주십시오.

### 신규: CDC 백신 가이드라인

- 모든 1가 백신은 허용되지 않습니다.
- 6세 이상의 모든 백신 미접종 아동은 2가 백신을 1회만 접종합니다.
- 또한, 다음은 추가 2가 백신 부스터샷을 접종할 수 있는 자격입니다.
  - 65세 이상의 개인은 첫 2가 백신 접종 후 4개월 후에 2차 2가 백신 부스터샷을 접종할 수 있습니다.
  - 면역력이 약한 개인은 첫 2가 백신 접종 후 2개월 후에 2차 2가 백신 부스터샷을 접종할 수 있습니다.

AHS COVID-19 클리닉에 관한 문의 사항은 COVID-19 헬프라인인  
(510)735-3222로 전화해 주시거나, 웹사이트  
(<https://asianhealthservices.org/covid19vaccine/>)  
를 방문해 주십시오.

