



명상

세계보건기구(WHO)는 스트레스를 줄이는 방법으로 명상을 추천하고 있습니다. 명상은 현 순간의 마음을 집중시키는 실천 방법입니다. 명상에는 여러 가지 방법이 있습니다. 하지만 모든 명상의 목적은 자아성찰과 집중력 향상입니다.

명상을 하면 다음과 같은 효과를 얻어 스트레스를 줄이는데 도움이 됩니다.

- 몸과 마음의 고요함
- 스트레스 호르몬 생성 감소
- 수면 질 개선
- 기분 전환과 감정 조절
- 자아에 대한 성찰과 공감 강화

온라인과 명상 앱에서 제공하는 명상 가이드에 따라 명상을 실천할 수도 있습니다.

다음은 다양한 언어로 제공되는 몇 가지 명상 가이드입니다.

- 헬스 마인즈 프로그램 앱 ([Health Minds Program App](#)): 항상 무료. 명상 및 마음 챙김 기법
- 스탑, 브레스 앤 싱크([Stop, Breathe & Think](#)): 항상 무료. 어린이용 가이드도 있음.
- 인사이트 타이머([Insight Timer](#)): 항상 무료. 매일 사용하는 앱은 아니지만, 뛰어난 선생님이 알려주는 다양한 유형과 길이의 명상을 검색할 수 있는 아주 좋은 라이브러리.
- UCLA 마인드풀 앱([UCLA Mindful App](#)): 무료(아시아 언어 사용 가능). 다이애나 윈스턴(Diana Winston)이 알려주는 명상.
- <https://www.uclahealth.org/programs/marc/free-guided-meditations/guided-meditations>: 무료(아시아 언어 사용 가능). 다양한 언어로 제공되는 명상 연습.

참고: WHO 세계보건기구



매일 몇 분 정도만이라도 명상을 시작해 보세요. 그리고 좀 더 편안함을 느낄 때마다 점차 시간을 늘려보세요. 다음은 명상을 실천하는 데 도움이 되는 WHO 권장 단계 중 일부입니다.

1. 방해받지 않는 조용한 장소를 찾으세요.
2. 편안한 자세로 바닥이나 의자에 앉으세요.
3. 눈을 감고 몇 차례 깊은숨을 쉬세요.
4. 호흡에 모든 의식을 집중하세요. 숨을 들이마시고 내릴 때마다 오르내리는 가슴의 움직임을 의식하세요.
5. 마음이 흩어지면 부드럽게 호흡으로 마음을 되가져오세요.
6. 원하는 시간만큼 명상을 계속하세요. 명상을 마칠 준비가 되면, 몇 차례 깊은숨을 쉬고 눈을 뜨세요.



2023년 독감 예방 접종

아시아인 헬스 서비스

성인 독감 예방 접종 위치 및 시간*

510-735-3222로 예약 전화 및 문의 하십시오.

19세 이상 성인이면 누구나 가능 (비임산부 대상). 아시아인 헬스 서비스 멤버일 경우, 멤버십 카드와 사진이 있는 신분증을 지참해 주십시오.

Frank Kiang Medical Center

250 East 18th Street

11월 11일

토요일: 오전 9:00 - 오후 1:00

Chenming & Margaret Hu Medical Center

818 Webster Street, 3rd floor

12월 2일

토요일: 오전 9:00 - 오후 1:00

메인 예방 접종 클리닉 - 416 8th Street

매주 수요일 | 오전 9:15 - 오후 12 | 11월 15일 & 12월 20일

소아 독감 예방 접종 위치 및 시간*

510-735-3222로 예약 전화 및 문의 하십시오.

*현 아시아인 헬스 서비스 멤버 중 6개월 부터 만 18세 대상 접종 가능. 멤버는 부모/법적 보호자를 동반해야 합니다. 자녀의 멤버십 카드와 보험증을 지참하십시오.

Chenming & Margaret Hu Medical Center: 818 Webster Street, 3rd Floor

10월 21일, 11월 4일

12월 2일

토요일: 오전 9:00 - 오후 1:00

*다음 증상이 있는 환자는 독감 백신 접종 전 의료 제공자와 상담하셔야 합니다.

- | | |
|---------------|----------------|
| • 발열/오한 | • 새로운 미각/후각 상실 |
| • 기침 | • 코막힘 또는 콧물 |
| • 인후염 | • 메스꺼움/구토 |
| • 호흡 곤란 | • 설사 |
| • 은밀에 새로운 근육통 | |

COVID-19 백신

COVID-19 사례와 입원은 최근 급증하고 있으며, 겨울 동안 계속 증가할 것으로 예상됩니다. 최신 버전의 코로나 백신 및 독감 백신 접종으로 이번 겨울 동안 여러분을 보호하세요. 두 종류 백신을 동시에 접종하는 것을 권장하며 같이 접종하시더라도 안전합니다.

코로나 백신은 병원 또는 지역 약국에서 무료로 접종받을 수 있습니다. [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)에 접속하거나 1-800-232-0233으로 전화하시어 백신 접종을 받을 수 있는 가까운 곳을 확인하세요.

검사 결과가 양성인 경우 어떻게 해야 하나?

- 다른 사람에게 질병을 옮기지 않도록, 집에 머무르면서 최소 5일 동안은 다른 사람과 접촉하지 마세요.
 - 증상이 있다면, 아프기 시작한 날이 0일 차입니다.
 - 증상이 없다면, 검사 결과가 양성으로 확인된 날이 0일 차입니다.
 - 증상이 사라졌거나 증상이 약해지고 개선되었으며, 해열제를 복용하지 않아도 24시간 동안 열이 없다면, 5일 이후에는 자가격리를 종료할 수 있습니다.
- 아프기 시작한 날로부터 최초 5일 이내에만 복용하면 코로나를 안전하고 효과적으로 치료할 수 있는 약이 있습니다. 12세 이상용이며 무료입니다. 더 자세한 내용은 병원 또는 세서미케어(Sesame Care)에 문의하세요.



새로운 백신 접종 대상은?

- 2023년 가을부터 2024년까지 사용되는 화이자와 모더나의 최신 백신은 만 6개월 이상의 모든 연령에게 권장합니다.
- 5세 이상의 모든 사람에게는 최신 버전의 백신 1회를 권장합니다.
- 5세 미만의 경우 백신 접종 이력에 따라 최신 버전의 백신을 1회에서 3회 접종해야 합니다.

COVID-19 예방 방법은?

- 적합한 크기의 고품질 마스크를 착용하세요.
- 감기와 비슷한 증상이 있으시면, 집에 머무르시고 COVID-19, 독감 및 RSV와 같은 바이러스 전파를 방지하도록 검사를 받으세요.

개인납세자식별번호(INDIVIDUAL TAXPAYER IDENTIFICATION NUMBER, ITIN)

개인납세자식별번호(ITIN)란?

ITIN은 국세청(IRS)에서 발급한 세금 처리 번호입니다. ITIN은 '9'로 시작하는 9자리 숫자로 이루어지며, 세금 목적으로만 사용됩니다. ITIN은 이민 상태와 관계없이 발급되며, 사회보장번호를 발급받을 수 없는 비거주/거주 외국 국적 개인이 세금을 신고하고 세금 혜택과 세금 크레딧(credit)을 신청하는 데 사용할 수 있습니다.

한 번에 쉽게 신고하는 방법

W-7 양식을 연방 소득세 환급 신고와 함께 제출하세요. 우편으로 제출하거나 IRS 납세자 지원센터에 직접 제출할 수 있습니다.

알아야 할 중요 정보

- IRS는 여러분의 정보를 이민 당국과 공유하지 않으며, ITIN로 인해 이민 상태가 변경되지 않습니다.
- ITIN 신청에는 비용이 들지 않습니다.
- 최근 3년 동안 ITIN을 사용하지 않으면 만료될 수 있습니다.

어떤 혜택이 있나?

ITIN을 발급받으면 소득이 공개적으로 기록되고 다음과 같은 다른 리소스를 이용할 수 있습니다.

- 운전면허증 발급
- 주택 구매 시 모기지 대출 신청
- 대학 학비 지원 신청 자격 확보
- 캘리포니아주 소득세 크레딧(CalEITC), 아동 세금 크레딧(YCTC), 교육 크레딧, 아동 및 부양가족 돌봄 크레딧 및 은퇴 크레딧 등의 세금 크레딧 자격 확보

재난 대비를 위한 5가지 쉬운 단계 따르기

쉽게 실행할 수 있는 다음 단계를 따르면 재난이 발생하더라도 자신과 사랑하는 사람을 안전하게 보호할 수 있습니다.

1단계 - 대피 방법을 알려면 경보 서비스에 등록하세요. CalAlerts.org에 등록하면 여러분의 카운티 경보를 받을 수 있습니다. 마이셰이크(MyShake) 지진 경고 앱에도 가입할 수 있습니다. 대피 경로 및 대피소에 관해서는 211로 전화하세요. 재난 발생 시 지역 전화 통화가 불가능한 경우 문자 메시지를 보내세요.

2단계 - 내 주변인들을 보호하기 위한 계획을 세우세요. 비상시에 연락하고 싶은 사람이 누구인지 생각해 보고 이름과 연락처를 적어 놓으세요. 목록에 있는 모든 사람과 목록을 공유하세요. 여러분이 거주하는 지역 외부에 있으면서 지역 재해의 영향을 받지 않는 한 사람을 선택하세요. 지역 재해 자원 디렉터리(소방, 경찰, 전력, 가스)를 만들고 대피 경로를 계획하세요.

3단계 - 필요한 물품이 담긴 대피용 배낭(GO BAG)을 준비하세요. 중요한 물품으로는 문서, 현금, 지도, 복약 목록, 휴대용 라디오, 손전등, 응급 처치 용품, 휴대용 컴퓨터 및 LISTOS 재난 가이드(ListosCalifornia.org) 등이 있습니다.

4단계 - 집을 떠날 수 없는 때를 대비하여 비상용 상자(STAY BOX)를 준비하세요. 3갤런의 물(1인당), 상하지 않는 음식, 쓰레기통 등 필요합니다.

5단계 - 다른 사람들이 대비하도록 도와주세요. 재난이 발생하면 여러분의 동네에서 먼저 도움을 줄 수 있는 사람이 누구일지 생각해 보세요. 이러한 고민은 여러분이 준비하고 이웃과 대화를 시작하는 데 도움이 됩니다.

모든 재난 상황에서 여러분과 사랑하는 사람이 준비하고 안전을 유지하는 데 도움이 되는 정보는 'ListosCalifornia.org/resources'에서 확인할 수 있습니다.

다음 QR 코드를 스캔하여 응급 경보 서비스에 등록하세요.



다음 링크에서 응급 재난 가이드 체크리스트를 다운로드하세요.

<https://asianhealthservices.org/emergency-preparedness-resources/>

OCHIN MYCHART 소개 - 더 좋은 건강관리를 위한 관문

아시안헬스서비스(Asian Health Services)는 2023년 11월 출시될 OCHIN MyChart 환자 포털을 통해 여러분의 건강관리 경험에 매우 기대되는 새로움을 더하게 되어 매우 기쁩니다. 아시안헬스서비스는 최고의 의료 서비스를 제공하고자 노력하고 있으며, 여러분의 편의와 웰빙을 고려하여 MyChart를 설계했습니다.

OCHIN MyChart란?

OCHIN MyChart는 여러분의 건강 정보와 클리닉 서비스에 직접 접근할 수 있도록 환자 경험을 강화한 개인화 포털입니다.

OCHIN MyChart 주요 기능

- 1. 의료 기록 액세스:** 몇 번의 클릭만으로 진단, 약, 알레르기 및 예방 접종을 포함한 여러분의 의료 기록을 검토할 수 있습니다. 그 어느 때보다도 쉽게 여러분의 건강 상태를 스스로 추적할 수 있습니다.
- 2. 비긴급 예약 요청:** 병원에 방문해야 하나요? 더 이상 전화를 걸거나 기다릴 필요가 없습니다. MyChart를 사용하여 비긴급 예약을 요청하면 저희 직원이 예약 가능 시간대를 알려드립니다.
- 3. 검사 결과 보기:** 검사 결과가 나오는 즉시 빠르게 접속하여 실시간으로 여러분의 건강 상태에 관한 정보를 확인할 수 있습니다.
- 4. 비의료 사항 문의:** 청구서, 회계, 보험 청구 또는 기타 의료 외 문제에 관한 질문이 있으십니까? MyChart로 우리 직원에게 메시지를 간단하고 안전하게 보낼 수 있고 필요한 답변을 얻을 수 있습니다.
- 5. 예약 내역 및 주소 세부 정보 보기:** 예약 내역과 병원에 쉽게 방문하기 위한 필수 주소 세부 정보를 바로 확인할 수 있도록 정리하세요.

이용 방법:

- 1. 가입:** 문자나 이메일을 통해 가입하는 방법에 관한 자세한 정보가 담긴 안내 전단을 다음 클리닉 방문 때 가져오세요. 그다음 단계별 지침에 따라 계정 설정을 시작하세요. 추가 도움이 필요한 경우 저희 기술 센터(오클랜드 416 8번가)에 방문하면 질문에 대한 답변을 얻을 수 있습니다(월요일~금요일 오전 9시~12시 30분, 오후 1시 30분~4시 운영).
- 2. 신원 확인:** 여러분의 건강 정보 보안을 위해 등록 과정에서 신원 확인을 요청합니다.
- 3. 건강 정보에 접속:** 로그인한 후 기능을 확인하고, MyChart의 혜택을 누리세요.

아시안헬스서비스는 환자 중심의 치료를 제공하고 노력하고 있습니다. MyChart는 여러분의 건강 관리 경험을 향상하는 중요한 단계입니다. 이 혁신적인 플랫폼의 혜택을 여러분이 빨리 경험하기를 진심으로 바랍니다.





ASIAN HEALTH SERVICES

101 8TH STREET, SUITE 100
OAKLAND, CA 94607

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

CEO 및 대표 인사말



Julia Liou,
CEO



Thu Quach,
회장

연말이 다가오고 있으며 이에 환자분들의 건강과 행복을 기원하고자 합니다. 2024년은 우리 병원이 지역사회에 서비스를 제공한 지 50년이 되는 해입니다. 이 오십 년 동안 힘들었던 시기가 있었음에도, 아시안헬스서비스(AHS)는 환자를 위한 서비스의 제공과 확대를 변함없이 지속해 왔습니다.

AHS는 최근 관리직이 아닌 직원을 대표하는 노동조합인 전미서비스노동조합(SEIU)의 1021 지부와 기념비적인 3년 계약을 체결했습니다. 1997년부터 AHS의 직원은 노동조합을 결성하여 활동하고 있습니다. 그 이후 우리는 성공적인 근로 계약을 다수 체결했으며, 이는 우리가 근로자의 권리에 대해 오랫동안 헌신해 왔음을 보여줍니다. 수십 년 동안 새로운 계약을 협상할 때마다 우리는 직원의 임금과 복지를 대폭 늘려왔습니다.

최근 단체협약에서 우리는 역사적인 임금 인상, 주목할 만한 인적 자원 투자, 그리고 개선된 복지에 합의했습니다. 이 새로운 근로계약에 따라 노동조합 소속인 직원의 급여는 3년 동안 평균 22%, 일부 직책의 경우 최대 40%까지 인상됩니다.

이 단체협약에서는 준틴 (Juneteenth)를 공휴일로 인정하며, 건강, 주차, 휴일 및 장례 복지도 확대했습니다.

이 역사적인 협약은 직원에게 의미 있는 지원을 제공하고, 근로자 권리와 노동조합 지지의 긴 역사를 이어가겠다는 AHS의 약속을 나타냅니다. 우리 직원의 전념과 열정적 노력 그리고 환자, 가족, 지역사회에 대한 헌신에 언제나 감사드립니다.



WEBSITE: ASIANHEALTHSERVICES.ORG