

糖尿病管控 (Diabetes Management) (2 堂課)



免費課程。報名參加我們的線上健康課程，以實現您的健康目標。立即致電我們以瞭解更多資訊！加入我們的行列，參加這兩堂課，學習如何管理糖尿病前期和糖尿病。瞭解您可以在生活中做出哪些改變來降低發生糖尿病併發症的風險。知道如何規劃三餐、選擇健康的食品、保持身體的活力、應對壓力、檢查血糖指數以及詳細檢視用於治療糖尿病的藥物和胰島素。

請致電參加課程：

(562) 580-6109，辦公時間為週一至週五，上午8:30點至下午5:00點。

如需更多資訊，請致電客戶服務部：

• 洛杉磯縣Medi-Cal會員專線：

(800) 605-2556 (聽障和語障人士請撥打711)，辦公時間為週一至週五上午8:00點至下午6:00點。

• 聖地牙哥縣Medi-Cal會員專線：

(855) 699-5557 (聽障和語障人士請撥打711)，辦公時間為週一至週五上午8:00點至下午6:00點。

加入我們的行列，參加這兩堂課：

日期：兩個星期三 (4/23 & 4/30)

時間：下午2:00點正開始

語言：普通話 (Mandarin)

衛教講師：陳老師 (Therese)

請按照下列通過電話上課的步驟：

我們將於下午2:00點正上課，請於 1:55 點開始撥打電話號碼 (323) 433-2078。

1. 第一堂課 (4/23): 待電話中錄音講完後，請輸入上課識別號碼 557 159 217，然後按井號。
2. 第二堂課 (4/30): 待電話中錄音講完後，請輸入上課識別號碼 590 306 257，然後按井號。

由於名額有限，請必須於星期三，4月9日前聯繫陳老師，電話號碼是 (562) 580-6109，以便我們能及時給您寄出講義。

Medi_23_090_LS_IA032823_CT

Blue Shield of California Promise Health Plan與L.A. Care Health Plan簽署合約，在洛杉磯縣提供Medi-Cal管理式護理服務。LA Care 和 Blue Shield Promise 是獨立的實體。