blue california
Promise Health Plan

高血壓管控
Managing Hypertension

免費課程。為 Blue Shield Promise 會員免費提供交通服務。在這個兩堂課的課程中，我們一起學習如何透過飲食、運動和壓力管理來降低血壓。此外，學習如何在家中監測血壓。

請致電登記留座：

(562) 580-6109，辦公時間爲
週一至週五**上午8:30點至下午5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（聽障和語障專線 711），
辦公時間爲週一至週五上午8點至下午6點

聖地牙哥縣Medi-Cal會員專線：
(855) 699-5557（聽障和語障專線 711），
辦公時間爲週一至週五上午8點至下午6點

加入我們的行列，參加這二堂課：

日期：兩個星期四 (10/26 & 11/2)
時間：上午10時正開始
語言：普通話 (Mandarin)
地點：El Monte社區資源中心
Community Resources Center
3570 Santa Anita Ave,
El Monte, CA 91731

因坐位有限，請於星期五，10月20日前登記留座。請與我聯繫 (562) 580-6109。如果我未能接聽您的電話，請給我留言我會儘快給您回電。

Medi_23_094_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。

Blue Shield of California Promise Health Plan是Blue Shield Association的獨立持照者。

A53319MDC-IBP-CT_0322