

# 糖尿病管控 (Diabetes Self-Management) (4堂課)



免費課程。為 **Blue Shield of California Promise** 會員免費提供交通服務。

加入我們的行列，參加這四堂課，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，參加這四堂課：

日期：逢星期四 (4/11; 4/18; 4/25; 5/2)

時間：上午10:00 點至11:30點

語言：普通話 (Mandarin)

地點：LA Care & BS Promise Health Plan

社區資源中心  
Community Resource Center  
696 W. Holt Ave,  
Pomona, CA 91768

因座位有限，請於星期四，4月4日前與我聯繫登記留座。電話號碼是 (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。