

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



免費課程。為 **Blue Shield Promise Health Plan** 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 (10/16; 10/23; 10/30 & 11/6)

時間：下午1:30 點至 3:00點

語言：廣東話 (Cantonese)

健康教育者：陳老師 (Therese)

地點：LA Care & Blue Shield Promise
Health Plan

社區資源中心

Community Resource Center

3570 Santa Anita Ave,

El Monte, CA 91731

由於名額有限，請於星期四，10月9日前聯繫陳老師登記留座。電話號碼是(562) 580-6109。如果未能接聽您的電話，請留言我會儘快回覆您。

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。