

糖尿病管理 (2堂)



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。

這個為期兩節的課程將回顧生活方式的改變，以幫助降低糖尿病併發症的風險。課堂上討論的主題將包括飲食計劃和健康食物選擇、保持活躍、控制壓力、自我監測血糖水平以及對目前用於治療糖尿病的藥物和胰島素的回顧。本課程適合新診斷出糖尿病的人以及患有糖尿病一段時間的人。

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 (聽障和語障專線：711)，辦公時間為週一至週五上午8:00點至下午6:00點

• San Diego縣Medi-Cal會員專線：

(855) 699-5557 (聽障和語障專線：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 (10/22 & 10/29)

時間：下午2:00 點正開始

語言：普通話 (Mandarin)

請按照下列通過電話上課的步驟：

第一堂課 (10/22/2025)

1. 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。
2. 待電話中錄音講完後，請輸入上課識別號碼 367 663 613，然後按井號。

第二堂課 (10/29/2025)

1. 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。
2. 待電話中錄音講完後，請輸入上課識別號碼 660 831 340，然後按井號。

Medi_23_087_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-CT-VD_0323