

# 糖尿病自我管理 (Diabetes Self-Management) (4堂課)



免費課程。

為 **Blue Shield TotalDual Plan (HMO D-SNP)** 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。

請致電登記留座：

**(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：

**(800) 452-4413** (聽障和語障專線 (TTY)：  
**711**)，辦公時間為每週七天上午8:00點至下午8:00點

加入我們的行列，參加這四堂課：