

# 高血壓管控

## Hypertension Management (2 堂課)



免費課程。為 **Blue Shield TotalDual Plan (HMO D-SNP)** 會員提供交通服務。

在這個兩堂課的課程中，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。會員參加兩堂課程後即可獲得免費血壓計。

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

如需索取更多資訊，請致電客戶服務部：

**(800) 452-4413** (聽障和語障專線 (TTY): 711)，辦公時間為週一至週五，早上8:00點至晚上8:00點。

加入我們的行列，參加這兩堂課：