

高血壓管控 (2堂課) (Hypertension Management)



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。

在這個兩堂課的課程中，我們一起學習如何透過飲食、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

• 聖地牙哥縣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 (2/19 & 2/26)

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 (2/19/2025)

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 7181 441 288，然後按井號。

第二堂課 (2/26/2025)

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 321 171 56，然後按井號。

Medi_23_094_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-IBP-CT_0322