

# 糖尿病管控

## (Diabetes Management)

### (2 堂課)



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。立即致電我們以瞭解更多資訊！加入我們的行列，參加這兩堂課，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，參加這兩堂課：

日期：兩個星期一 (4/21 & 4/28)

時間：上午10:00點正開始

語言：廣東話 (Cantonese)

衛教講師：陳老師 (Therese)

請按照下列通過電話上課的步驟：

我們將於10點正上課，請於 9:55 點開始撥打電話號碼 (323) 433-2078。

1. 第一堂課 (4/21): 待電話中錄音講完後，請輸入上課識別號碼 310 293 530，然後按井號。
2. 第二堂課 (4/28): 待電話中錄音講完後，請輸入上課識別號碼 584 554 815，然後按井號。

由於名額有限，請必須於星期一，4月7日前聯繫陳老師，電話號碼是 (562) 580-6109，以便我們能及時給您寄出講義。