

# 당뇨병 건강 지도 서비스

귀하의 당뇨병을 관리하기가  
어려우십니까? **저희가 도와  
드리겠습니다!** CalOptima 회원은  
무료로 당뇨병 교육과 건강 지도를  
받으실 수 있습니다. 귀하의 혈당  
조절을 돕기 위해, 저희 건강  
지도사가 귀하에게 맞는 개별  
건강관리 계획을 세워 드릴 수  
있습니다.

## 주제:

- 혈당 관리 — 귀하의 증상, 치료법 및 예방에 대한 점검
- 영양 및 운동 — 귀하의 혈당 수치에 미치는 영양에 대한 점검
- 예방치료 — 매일 하는 발 관리 및 연례 검진에 대한 점검

## 장소:

- 전화로 저희 건강 지도사와 상담
- 우편으로 건강 교육 자료 수령

## 방법

온라인 건강 교육 자료는 [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness) 에서 확인할 수 있습니다. CalOptima 건강관리부 1-714-246-8895 로 문의하십시오. 월-금요일 오전 8 시부터 오후 5 시까지 상담해드리며 TTY 사용자를 위한 무료전화는 1-800-735-2929 입니다. 저희 직원이 귀하의 언어로 도와 드립니다.

의사 및 의료서비스 제공자가 건강 및 웰니스 의뢰 양식을 제출해 드릴 수 있습니다. [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 를 방문하여 Providers (의료 제공자) 를 클릭한 후 Common Forms (일반 양식) 으로 가십시오.



A Public Agency

# CalOptima

Better. Together.