










# 건강 및 웰니스 서비스

CalOptima Health 회원들은 무료로 건강 및 웰니스 서비스를 받을 수 있습니다. 저희는 회원들이 다음과 같은 여러 건강 상태를 관리하도록 도와드립니다:

- 천식 
- 콜레스테롤 
- 당뇨병 
- 심장 질환 
- 고혈압 
- 영양 
- 예방 검사 
- 임신 
- 금연 
- 그리고 더 많은 것들

## 지원은 다음을 통해 제공됩니다:

- 일대일 코칭 
- 그룹 수업 
- 우송된 건강 교육 자료 
- QR 코드를 스캔하여 건강 비디오 보기 

[www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness) 를 방문하거나 또는 번호 1-888-587-8088 (TTY 711) 로 월요일부터 금요일, 오전 8 시부터 오후 5 시 30 분사이 전화하십시오. 의료 제공자들은 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 의 의료 제공자 탭에서 의뢰 양식을 다운로드하실 수 있습니다.

CalOptima Health 는 적용 대상이 되는 연방 시민권법들을 준수하며, 인종, 피부색, 출신국, 연령, 장애 혹은 성별을 기준으로 차별하지 않습니다.