



يستلم أعضاء

Medi-Cal و Molina Marketplace  
هذا البرنامج بدون أي تكلفة.

## هل تريد تقليل خطر إصابتك بالسكري؟

تقدم لك Molina Healthcare و Yes Health برنامجاً للوقاية من السكري يعمل على أجهزتك النقالة وهو مُعتمَد من قبل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).

تعلم كيفية الإنضمام و انضم باتباع الخطوات أدناه:

### 1. قم بزيارة [www.yeshealth.com/molina](http://www.yeshealth.com/molina)

أد إختباراً مُدته دقيقة واحدة لمعرفة إن كنت مؤهلاً.

### 2. عندما تتأهل

ستصلك رسالة بريد الكتروني ترحيبية لتحميل التطبيق.



### 3. إبدأ بإستخدام Yes Health

هو أمر سهل! حاول تسجيل وجبتك الأولى.



### 4. إحصل على التدريب الشخصي

نصائح وإرشادات من فريق أخصائيي التغذية واللياقة عند الطلب.



### 5. إستلم عدتك الترحيبية و ميزاناً رقمياً

توقع وصولها خلال 5 الى 10 أيام عمل.