



# ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ԹԵՐԹԻԿ



## Մայիսը անտառային հրդեհների իրազեկման ամիս է



Անտառային հրդեհների սեզոնը մոտենում է արագ: Շատ կարևոր է սովորել, թե ինչպես կարծրացնել ձեր տունը, որոշել, թե արդյոք հրդեհային գոտում եք, պատրաստել շտապ օգնության համար նախատեսված հավաքածու և գրանցվել առտակառգ իրավիճակների ահազանգերի համար:

### Արդյո՞ք գտնվում եք անտառային հրդեհների վտանգի գոտում:

Լուս Անջելեսի համայնքները գտնվում են ավերիչ անտառային հրդեհների մշտական սպառնալիքի տակ: Քանի որ այս ռիսկը մեծանում է, կարևոր է պաշտպանել ձեզ և ձեր ընտանիքը՝ պլանավորելով, նախապատրաստվելով և տեղեկացված մնալով:

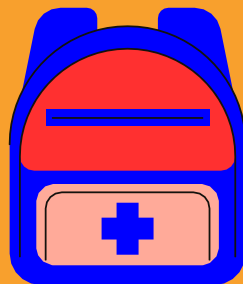
#### ՊԱՏՐՎԱՍԿԵԼ

- ◆ Կարծրացրեք ձեր տունը
- ◆ Ստեղծեք Պաշտպանական տարածք
- ◆ Ընտրեք հրդեհադիմացկուն բույսեր



#### ՀԱՎԱՔԿԵԼ

- ◆ Ստեղծեք անտառային հրդեհների դեմ գործողությունների պլան
- ◆ Պատրաստեք ընտանիքի անդամների տարհանման պլան
- ◆ Հավաքեք «ուղեպայուսակ»



#### ՄԵԿՆԱՐԿ

- ◆ Հետևեք այս տարհանման ուղեցույցին
- ◆ Պատրաստ պահեք ձեր տունը
- ◆ Պաշտպանեք ձեր կենդանիներին



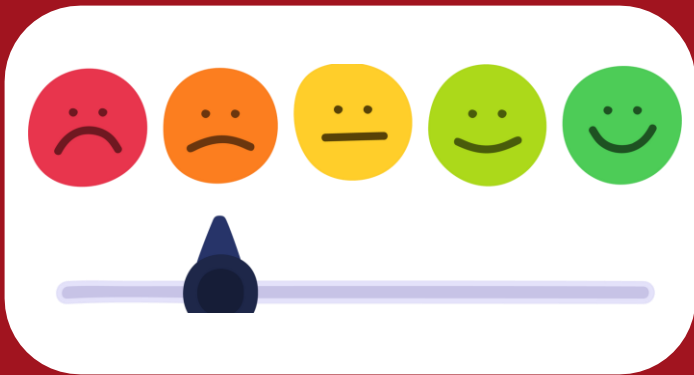
Ճանաչում պատրաստման, հավաքման և մեկնարկման՝ [Cal Fire](#)

Իմացե՛ք ավելին անտառային հրդեհների մասին՝ [LAFD.org](#) կայքում



# Հոգեկան առողջության իրազեկման ամիս

Բարձրացրեք հոգեկան առողջության կարևորության մասին  
իրազեկությունը, բարելավեք առողջությունը և պայթարեք հոգեկան  
հիվանդության հետ կապված խարանի և հոգեկան առողջության խնամքի  
հասանելիության դեմ: Հոգեկան առողջությունը ներառում է մեր հուզական,  
հոգեբանական և սոցիալական բարեկեցությունը:



Աղետները կարող են առաջացնել  
հուզական անհանգստություն և կամ  
ուժեղացնել արդեն գոյություն  
ունեցող հուզական  
անհանգստությունը: Ահա հուզական  
անհանգստության որոշ նշաններ.

- ճնշող տխրություն էներգիայի
- պակաս
- Հեռացումը մարդկանցից կամ այլ  
բաներից
- Չգացողություն, որ պետք է  
գրադված պահեք ձեզ



Սովորեք, թե ինչպես կարող եք աջակցել ինքներդ ձեզ,  
ընկերոջը կամ ձեր խնամքի տակ գտնվող  
երիտասարդին ճգնաժամից առաջ, ընթացքում և  
հետո:

Անվճար ռեսուրսները հասանելի են  
<https://neverabother.org/> կայքում



Լոս Անջելեսի վարչաշրջանի հոգեկան առողջության  
դեպարտամենտը (LACDMH) այս ամիս մեկնարկեց իր  
*Take Action (գործողություն նախաձեռնեք)* Լոս  
Անջելեսի վարչաշրջանի հոգեկան առողջության  
համար արշավը: Այս տարվա Take Action-ի համար  
համայնքային միջոցառումները ներառում են անվճար  
յոգա և մեդիտացիա, արվեստ և երաժշտություն,  
տարածքային երեկույթներ, 5կմ վազք/բայլ, Healing  
Bus և այլն:

Take Action միջոցառումների ամբողջական ցանկի  
համար այցելեք [TakeActionLA.com/events](https://TakeActionLA.com/events):