



# 新聞簡報

## 五月是野火宣傳月

野火季節即將來臨關鍵是要了解如何加固您的房屋、了解您是否處於火災區、準備應急包並註冊緊急警報！



您是否處於野火高危地區？

洛杉磯的各個社區都持續受到毀滅性野火的威脅。隨著風險的增加，您必須通過計劃、準備和保持警惕來保護自己和家人。

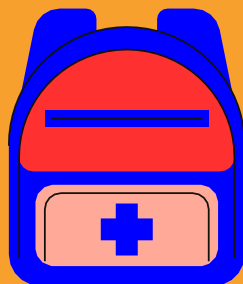
### 準備

- ◆ 加固房屋
- ◆ 建造防禦空間
- ◆ 選擇耐火植物



### 制定

- ◆ 野火行動計劃
- ◆ 準備家庭疏散計劃
- ◆ 準備應急包



### 行動

- ◆ 遵循本疏散指南
- ◆ 為您的房屋做好準備
- ◆ 保護您的動物



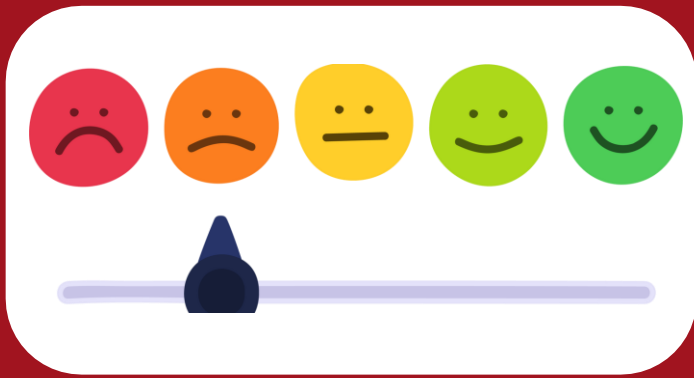
版權所屬：Ready, Set, Go: [Cal Fire](#)

如需了解有關野火的更多信息，請訪問 [LAFD.org](https://www.lafd.org)



# 心理健康 宣傳月

讓人們關注心理健康的重要性，促進健康，消除與心理疾病和接受心理健康治療有關的恥辱感。心理健康包括我們的情感、心理和社會福祉。



災難可能引發  
情緒困擾，或加劇已經存在的  
情緒困擾。以下是一些情緒困  
擾的跡象：

- 過度悲傷
- 缺乏活力
- 遠離人或事物
- 感覺必須保持忙碌



了解如何在危機發生之前、期間和之後為  
自己、朋友或受您照顧的青少年提供支  
持。

請訪問 <https://neverabother.org/>  
獲取免費資源



洛杉磯縣心理衛生局（LACDMH）於本月啟動了  
“為洛杉磯縣心理健康採取行動”活動！今年的  
“採取行動”社區活動包括免費瑜伽和冥想、藝  
術和音樂、街區派對、5 公里跑步/健走、“治癒  
巴士”等！

如需了解所有“採取行動”活動的完整列表，請  
訪問 [TakeActionLA.com/events](https://TakeActionLA.com/events)。

獲取更多心理健康資源，請訪問：[NIH.Gov](https://NIH.Gov)