



خبر نامه

ماه مه، ماه آگاهی درباره آتش سوزی است

فصل آتش سوزی به سرعت در حال نزدیک شدن است! مهم است بدانید که چگونه خانه خود را محکم کنید، بدانید که آیا در منطقه آتش سوزی هستید، کیت اضطراری تهیه کنید و برای دریافت هشدارهای اضطراری ثبت نام کنید!



آیا در منطقه‌ای در معرض خطر آتش سوزی هستید؟

جوامع ساکن لس آنجلس در معرض تهدید مداوم آتش سوزی ویرانگر قرار دارند. با افزایش این تهدید، مهم است که با برنامه ریزی، کسب آمادگی و آگاهی از خود و خانواده خود محافظت کنید.

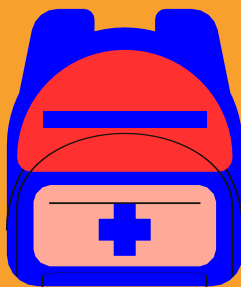
به پیش

- این دستورالعمل ارزیابی را دنبال کنید.
- خانه خود را آماده کنید.
- از حیوانات خود محافظت کنید.



راه اندازی

- یک برنامه اقدام در برابر آتش سوزی تنظیم کنید.
- یک برنامه ارزیابی خانوادگی تهیه کنید.
- یک «کیف نجات» جمع آوری کنید.



آمادگی

- خانه خود را محکم کنید.
- ایجاد یک فضای قابل دفاع را در نظر داشته باشید.
- گیاهان مقاوم به آتش سوزی را انتخاب کنید.



ابتکار آمادگی، راه اندازی، به پیش: اداره جنگلداری و حفاظت از آتش سوزی کالیفرنیا (Cal Fire)

اطلاعات بیشتر درباره آتش سوزی: LAFD.org

ماه آمادگی برای سلامت روان



به اهمیت سلامت روان، ارتقاء تندرستی و مبارزه با بدنامی مرتبط با بیماری روانی و دسترسی به درمان سلامت روان توجه کنید. سلامت روان شامل تندرستی عاطفی، روانی و اجتماعی ما می شود.



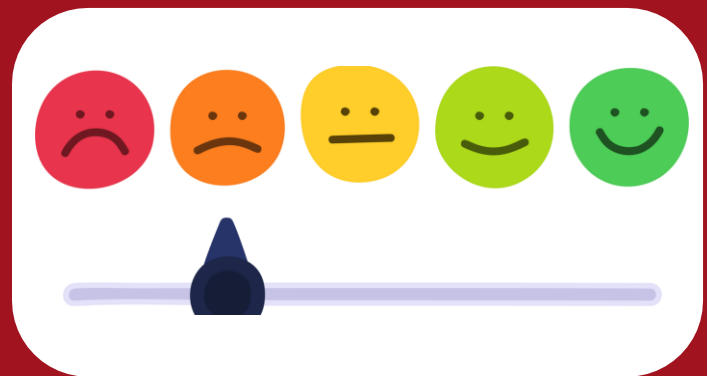
بیاموزید که چگونه می توانید از خود، دوست یا جوان تحت مراقبت، قبل، در حین و بعد از بحران حمایت کنید.

منابع رایگان در نشانی اینترنتی <https://neverabother.org> در دسترس هستند.



اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس (LACDMH) کارزار اقدامات اتخاذی برای سلامت روان شهرستان لس آنجلس را در این ماه آغاز کرد! رویدادهای انجمن اقدامات اتخاذی امسال شامل یوگا و مدیتیشن رایگان، هنر و موسیقی، مهمانی های اهل محل، دویدن/پیاده روی 5 کیلومتری، اتوبوس شفا و غیره می شود!

برای فهرست کامل همه رویدادهای اقدامات اتخاذی، به نشانی اینترنتی TakeActionLA.com/events مراجعه کنید.



بلايای طبیعی ممکن است موجب پريشانی عاطفی شود و یا پريشانی عاطفی را تشدید کند. برخی از علائم پريشانی عاطفی عبارتند از:

- غم و اندوه طاقت فرسا
- کمبود انرژی،
- فاصله گرفتن از مردم یا چیزهای دیگر
- احساسی مثل اینکه باید مشغول باشید