



# 뉴스레터



## 5월은 산불 인식의 달입니다



산불은 무척이나 빠르게 번집니다! 집을 튼튼히 하고, 화재 위험 구역에 있는지 확인하고, 비상 키트를 만들고, 비상 알림에 가입하는 방법을 배우는 것이 중요합니다!

### 산불 발생 위험 지역에 거주하시나요?

로스앤젤레스 내 커뮤니티는 파괴적인 산불의 지속적인 위협을 받고 있습니다. 이러한 위험이 증가함에 따라 계획하고, 대비하고, 경각심을 유지하여 자신과 가족을 보호하는 것이 중요합니다.

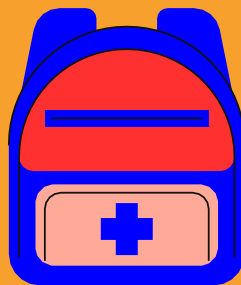
#### 대비하기

- ◆ 집에 내열성을 갖추세요
- ◆ 반드시 방어용 공간을 만들고 내열성 식물을 기르세요



#### 계획하기

- ◆ 산불시 행동 계획을
- ◆ 세우고 가족 대피 계획을
- ◆ 이동 가방"을 만들어 놓으세요



#### 실천하기

- ◆ 이 대피 안내서를 따르세요
- ◆ 집에 대비를 해놓으세요
- ◆ 반려동물을 지키세요



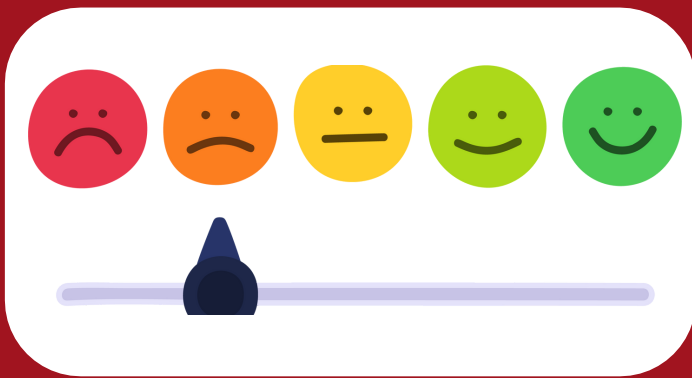
대비, 계획, 실천 정보 출처: [Cal Fire](http://CalFire.org)

산불에 대해 자세히 알아보기: [LAFD.org](http://LAFD.org)



# 정신 건강 인식의 달

정신 건강의 중요성에 주목하고, 건강을 증진하며, 정신 질환 및 정신 건강 치료와 관련된 낙인과 싸우세요. 정신 건강에는 정서적, 심리적, 사회적 웰빙이 포함됩니다.



## 재난은

감정적 괴로움을 일으키고, 이미 존재하는 정서적 고통을 늘릴 수도 있습니다. 정서적 고통의 몇 가지 징후는 다음과 같습니다:

- 압도적인 슬픔 에너지 부족
- 사람이나 사물로부터 멀어지기
- 계속 바쁘게 지내야 할 것
- 같은 느낌



위기 상황 전, 도중, 후에 자신, 친구 또는 돌보는 청소년을 어떻게 지원할 수 있는지 알아보세요.

무료 리소스

제공처 : <https://neverabother.org/>



로스앤젤레스 카운티 정신건강부(LACDMH)는 이번 달에 *LA 카운티 정신건강을 위해 행동하기* 캠페인을 시작했습니다! 올해 행동하기 공동체 이벤트에는 무료 요가와 명상, 예술과 음악, 블록 파티, 5K 달리기/걷기, 힐링 버스 등이 포함됩니다!

모든 행동하기 이벤트의 전체 목록을 보려면 [TakeActionLA.com/events](https://TakeActionLA.com/events)를 방문하세요.

더 많은 정신 건강을 위한 자원을 확인하기: [NIH.Gov](https://NIH.Gov)