



BOLETÍN



Mayo es el mes de la concienciación sobre los incendios forestales



¡La temporada de incendios forestales se acerca rápidamente! Es fundamental que aprenda a proteger su casa, sepa si está en la zona de incendios, prepare un kit de emergencia y se inscriba para recibir alertas de emergencia.

¿Se encuentra en una zona de riesgo de incendios forestales?

Las comunidades de Los Ángeles se encuentran bajo la amenaza continua de un devastador incendio forestal. A medida que aumenta el riesgo, es importante que se proteja a sí mismo y a su familia mediante la planificación, la preparación y la concienciación.

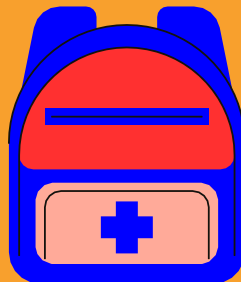
LISTO

- ◆ Proteja su casa
- ◆ Crear un Espacio defendible
- ◆ Seleccione plantas resistentes al fuego



PREPARADOS

- ◆ Elabore un plan de acción contra incendios forestales
- ◆ Prepare un plan de evacuación familiar
- ◆ Paquete A "bolso para incendios"



YA

- ◆ Siga esta guía de evacuación
- ◆ Prepare su casa
- ◆ Proteja a sus mascotas



Crédito para Preparados, listos, ya: Cal Fire

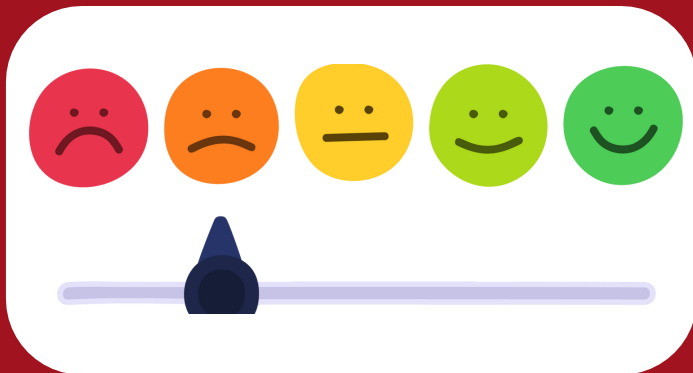
Obtenga más información sobre incendios forestales en: LAFD.org



Salud mental

Mes de la concienciación

Prestar atención a la importancia de la salud mental, promover el bienestar y luchar contra el estigma asociado a las enfermedades mentales y el acceso al tratamiento de la salud mental. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social.



Las catástrofes pueden desencadenar angustia emocional o amplificar la preexistente. Estos son algunas señales de malestar emocional:

- ♦ Tristeza abrumadora
- ♦ Falta de energía
- ♦ Alejamiento de personas o cosas
- ♦ Sensación de tener que estar ocupado

Never a Bother

Aprende cómo puede ayudarse a sí mismo, a un amigo o a un joven a su cargo, antes, durante y después de una crisis.

Recursos gratuitos disponibles En

<https://neverabother.org/>



El Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (LACDMH, por sus siglas en inglés) inició este mes su campaña *Póngase en acción por la salud mental del condado de Los Ángeles*. Los eventos comunitarios de Póngase en acción de este año incluyen yoga y meditación gratuitas, arte y música, fiestas en las calles, una carrera/caminata de 5 km, el autobús sanador y mucho más.

Para obtener una lista completa de todos los eventos de Póngase en acción, visite TakeActionLA.com/events.

Obtenga más recursos sobre salud mental en: NIH.Gov