



# NEWSLETTER



## Ang Mayo ay Buwan ng Kamalayan tungkol sa Wildfire



Mabilis nang Papalapit ang Panahon ng Wildfire! Mahalagang Matutunan Mo Kung Paanong Di Maapektohan ang Iyong Tahanan, Malaman Kung Nasa Fire Zone Ka, Gumawa ng Emergency Kit, At Mag-sign Up Para sa Mga Emergency Alert!

### Nasa Mapanganib Ka Bang Lugar Para sa mga Wildfire?

Ang mga Komunidad sa Los Angeles ay Nasa ilalim ng Patuloy na Banta Ng Isang Mapangwasak na Wildfire. Habang Tumataas ang Panganib na Ito, Mahalagang Protektahan Mo ang Iyong Sarili At Ang Iyong Pamilya Sa Pamamagitan ng Pagpaplano, Paghahanda, At Pananatiling May Kamalayan.

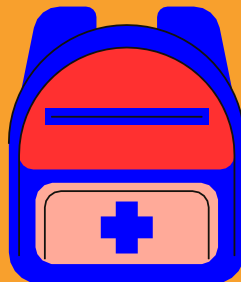
#### READY

- ◆ Protektahan ang Iyong Tahanan
- ◆ Lumikha Ng Sapat na Agwat / Espasyo
- ◆ Pumili ng mga Halamang Hindi Madaling Masunog



#### SET

- ◆ Bumuo ng Plano ng Aksyon para sa Wildfire
- ◆ Maghanda ng Plano ng Paglikas para sa Pamilya
- ◆ Mag-impake ng isang "Go-Bag"



#### GO

- ◆ Sundin Ang Gabay Sa Paglikas Na Ito
- ◆ Ihanda Ang Iyong Tahanan
- ◆ Protektahan ang Iyong Mga Hayop



Kredito Para Sa Ready, Set, Go: Cal Fire

Alamin Ang Higit Pa Tungkol Sa Mga Wildfire Sa: LAFD.org



# Pangkaisipang Kalusugan Buwan ng Kamalayan

Bigyang-pansin ang Kahalagahan ng Mental na Kalusugan, Isulong ang Kagalingan, At Labanan ang Kahihyan na Kaugnay ng Sakit sa Pag-iisip At Paggamit ng Paggamot para sa Kalusugang Pangkaisipan. Kasama sa Mental o Pangkaisipang Kalusugan ang Ating Emosyonal, Sikolohikal, At Sosyal na Kagalingan.



Ang Mga Kalamidad Ay Maaaring Mag-udyok Ng Emosyonal na Pagkabalisa O Magpalaki Pa Sa Nararamdamang Pagkabalisa Ng Damdamin o Emosyon. Narito ang ilang mga palatandaan ng emosyonal na pagkabalisa:

- ◆ Sobrang Kalungkutan
- ◆ Kawalan Ng Enerhiya
- ◆ Paglayo Sa Mga Tao O Mga Bagay
- ◆ Pakiramdam Mo Ay Parang Kailangan Mong Manatiling Abala

## Never a Bother

Alamin Kung Paano Mo Masusuportahan Ang Iyong Sarili, Isang Kaibigan, O Isang Kabataang Inaalagaan Mo --Bago, Habang Nasa Panahon, At Pagkatapos Ng Isang Krisis.

Mayroong Mga Libreng Mapagkukunan Sa <https://neverabother.org/>



Sinimulan na ng Los Angeles County Department of Mental Health (LACDMH) ang kampanya nitong *Take Action for Mental Health L.A. County* ngayong buwang ito! Kasama sa mga kaganapan ng Take Action para sa komunidad ngayong taon ang libreng yoga at meditasyon, sining at musika, block party, 5K run/walk, Healing Bus, at higit pa!

Para sa kumpletong listahan ng lahat ng mga kaganapan ng Take Action, bisitahin ang [TakeActionLA.com/events](http://TakeActionLA.com/events).

Magkaroon Ng Higit Pang Mapagkukunan Tungkol Sa Pangkaisipang Kalusugan Sa [NIH.Gov](http://NIH.Gov)