ՄԱՄՈՒԼԻ ՀԱՂՈՐԴԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՆՄԻՋԱՊԵՍ ԱՐՁԱԿԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ
26, Մարտի 2020 թ.

Կապվեք:

Los Angeles Վարչաշրջանի Արտակարգ Գործողությունների Համատեղ Տեղեկատվական Կենտրոն

(424) 241-3775

pio@ceooem.lacounty.gov

LOS ANGELES ՎԱՐՉԱՇՐՋԱՆԸ ԸՆԴԳԾՈՒՄ Է «ԿՈՎԻԴ-19» ՀԱՄԱՃԱՐԱԿԻ ԺԱՄԱՆԱԿ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ, ՏՐԱՄԱԴՐՈՄ Է ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ ԵՎ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ

Los Angeles — Ձեր հոգեկան առողջությանը հոգալը և ուրիշների հետ կապի զգացումը պահպանելը շատ կարևոր նշանակություն ունի աշխարհում «ԿՈՎԻԴ-19» առողջական ճգնաժամի արդյունքում ստեղծված անորոշ ժամանակաշրջանում, խորհուրդ են տալիս Los Angeles Վարշաշրջանի առողջապահության պատասխանատուները: Վարչաշրջանը շարունակում է տրամադրել տեղեկատվություն, աջակցություն և ռեսուրսներ բնակիչներին օգնելու պահպանել իրենց հոգեկան առողջությունը և խնամել ուրիշներին:

«Կորոնավիրուսի շրջապատի անորոշությունների և մեր կարճ ժամանակահատվածում մերօրյա կյանքի այդպիսի նշանակալի փոփոխությունների կառավարման

մարտահրավերների հետ մեկտեղ, նորմալ է զգալ վերահսկողության կորուստ, վախի ապահովության և ուժեղ անհանգստության զգացում», - ասաց Ջոնոնաթան Ի. Շերինը: Բ.գ.դ., դոկտոր, Los Angeles Վարչաշրջանի հոգեկան առողջության վարչության տնօրեն: «Վարչաշրջանը այստեղ է օգնելու, և մենք մնում ենք մատչելի 24/7 տեղեկատվության, ռեսուրսների և ծառայությունների օգնությամբ հոգեկան առողջության պահպանման հարցերը լուծելու և բարեկեցությունը բարելավելու համար »:

ՃԱՆԱՉԵԿ ՆՇԱՆՆԵՐԸ

Վարակիչ հիվանդության բռնկման ժամանակ սթրեսը կարող է դրսևորվել որպես.

- Վախը և անհանգստությունը անձնական առողջության և սիրելիների առողջության մասին
- Փոփոխություններ քնի կամ սնվելու
- Կենտրոնանալու Դժվարություն
- Վատթարացման քրոնիկ առողջական խնդիրների
- Ալկոհոլի, ծխախոտի կամ այլ դեղամիջոցների ավելացում

Մարդիկ, ովքեր այս ընթացքում կարող են ավելի սուր զգալ սթրեսը, ներառում են.

- Բարձր ռիսկի ունեցող անձինք, ներառյալ ավելի բարձր տարիքի և առկա բժշկական պայմանների
- Տարեց մարդիկ և առողջության հիմքում ընկած անձինք, ովքեր ավելի մեծ ռիսկի են ենթարկում COVID-19- ից ավելի լուրջ բարդություններ
- Առողջապահական ծառայություններ մատուցողները, առաջին պատասխանողները և այլ անձինք, ովքեր գտնվում են COVID-19- ի պատասխանի առաջնագծում
- Հոգեկան առողջության պայմանների և նյութերի օգտագործման խանգարումներ ունեցող մարդիկ
- Երեխաներ և պատանիներ

Առողջ Սովորություններ Գործադրեք

Շերինը խորհուրդ է տվել, որ բնակիչները, որոնք զգում են փակ և կլաստրոֆոբիկ «Տնային տնտեսություն» կարգի ներքո, պետք է հավատարիմ մնան առողջ ռեժիմին անհանգստությունը կանխելու և սթրեսը կառավարելու համար:

- Կապվեք սիրելիների հետ հասնելով իրականորեն: Զանգահարեք, տեքստային կամ վիդեո զրույցի համակարգով ընտանիքի և ընկերների հետ:
- Սահմանեք լրատվամիջոցների սպառման սահմանները և տեղեկացված մնացեք վկայակոչելով հավաստի աղբյուրներին տեղական իրավիճակի վերաբերյալ թարմացումների համար:
- Հոգ տանել ձեր մարմինը: Ստացեք պատշաճ քուն, լավ սնունդ և կանոնավոր վառժություններ կատարել տանը: Փորձեք մարմնամարզման ծրագիր:

- Ժամանակ տրամադրեք հանգստանալու համար: Խորը շնչառական վարժությունները և մեդիտացիան կամ յոգան կարող են մեծապես օգնել: Փորձեք միջնորդության ծրագիր, սկսեք նոր զբաղմունք կամ ավարտեք հետաձգված նախագծերը:
- Մի օգտագործեք թմրանյութեր կամ ալկոհոլ անհանգստության կամ հոգնածության համար:
- Մնացեք ձեր անձնական ուժեղ կողմերի վրա և պահպանեք ձեր նպատակը:
- Միացեք և մասնակցեք վիրտուալ համայնքներին հիմնվելով ձեր հետաքրքրությունների և հոբբիների վրա:

Օգնություն Ստանալ

Վարչաշրջանը առաջարկում է ծառայությունների լայն տեսականի ձեզ և ձեր սիրելիներին աջակցելու համար.

- Եթե դուք ճնշվածություն եք զգում, շաբաթվա մեջ 7 օր, 24 ժամ, աջակցություն կա ձեզ համար: Զանգահարեք հոգեկան առողջության վարչություն 1-800-854-7771 հեռախոսահամարով:
- Այցելեք հոգեկան առողջության վարչության կայք Coronavirus/COVID19 Հոգեկան Առողջության Աղբյուրների համար:
- Թմրամիջոցների չարաշահման դեմ պայքարող մարդիկ կարող են դիմել «Թմրամիջոցների չարաշահման և հոգեկան առողջության պահպանման ծառայություններ» կազմակերպության (SAMHSA- ի) Աղետների աղետալի օգնության հեռախոսահամարով. 1-800-985-5990 կամ տեքստային TalkWithUs 66746 համարին (TTY 1-800-846-8517):
- Los Angeles Վարչաշրջանի Շերիֆի վարչության հոգեկան գնահատման թիմերը տրամադրում են կարեկցող դաշտային միջամտություն Շերիֆի տեղակալի շփումների հետ կապված իրավիճակներում: MET թիմերը (կլինիկայի բժշկի տեղակալ) սպասարկում են Los Angeles Վարչաշրջանը: Եթե Ձեզ անհրաժեշտ է MET օգնություն հոգեկան առողջության ճգնաժամի համար, զանգահարեք ձեր տեղական Շերիֆի բաժանմունք կամ իրավապահ մարմին, որը կկապվի MET Triage Desk- ի հետ:
- Օժանդակ մեկ այլ ծառայություն է ընտանեկան բռնության ազգային թեժ գիծը: Զանգահարեք 800-799-SAFE (7233) և 800-787-3224 (TDD):

County of Los Angeles, Chief Executive Office, Office of Emergency Management (OEM)
For questions, please contact OEM on-call PIO at communications@ceooem.lacounty.gov.

SHARE

SUBSCRIBER SERVICES: Manage Subscriptions | Help

Translate