



보도 자료

즉시 보도

2020년 3월 26일

연락처:

LA 카운티 비상 운영 합동 정보 센터(Emergency Operations Joint Information Center)

(424) 241-3775

pio@ceooem.lacounty.gov

LA 카운티, COVID-19 전염병 동안 정신 건강 돌보기의 중요성을 강조, 자원과 지원을 제공

Los Angeles—Los Angeles 카운티 보건 요원들은 전 세계 COVID-19 건강 위기로 인해 불확실한 시기에 정신 건강을 돌보고 다른 사람들과의 관계를 유지하는 것이 가장 중요하다고 조언합니다. 카운티는 주민들이 자신의 정신 건강을 유지하고 다른 사람들을 돌볼 수 있도록 정보, 지원 및 자원을 계속 제공합니다.

Los Angeles 카운티 정신 보건국 소장 MD, Ph.D. Jonathan E. Sherin은 “코로나 바이러스를 둘러싼 불확실성과 짧은 시간에 일상 생활에 대한 이러한 중대한 변화를 관리해야 하는 어려움으로 인해 통제력 상실, 안전에 대한 두려움 및 불안감을 느끼는 것이 일반적입니다.”

라고 말했습니다. “카운티는 현재 도움을 제공하고 있으며 정신 건강 문제를 해결하고 웰빙을 향상시키기위한 정보, 자원 및 서비스를 24/7 시간 내내 이용할 수 있습니다.”

증상 알기

전염병 발생 상황 중 스트레스는 다음과 같이 나타날 수 있습니다:

- 개인 건강과 사랑하는 사람의 건강에 대한 두려움과 걱정
- 수면 또는 식습관의 변화
- 집중 어려움
- 만성 건강 문제의 악화
- 알코올, 담배 또는 기타 약물 사용 증가

이 기간 동안 스트레스를 더 심각하게 경험할 수 있는 사람들은 다음과 같습니다:

- 고령 및 기존 질환이 있는 경우를 포함한 고위험 개인
- COVID-19의 더 심각한 합병증에 걸릴 위험이 높은 기존 건강 상태를 가진 노인 및 개인
- COVID-19 대응 최전선에있는 의료 서비스 제공자, 응급 의료의원 및 기타 개인
- 정신 건강 상태 및 약물 사용 장애가있는 사람
- 어린이와 청소년

건강한 습관을 연습하십시오

Sherin은 [Safer at Home](#) (집이 더 안전합니다) 행정명령에 의해 갇혀 있다고 또 폐쇄 공포증을 느끼는 주민들은 불안을 막고 스트레스 관리를 돕기 위해 건강한 생활 습관을 고수해야한다고 조언했습니다.

- 사랑하는 사람들과 화면으로 연락하십시오. 가족, 친구에게 전화, 문자 또는 화상 채팅.
- 미디어 소비를 제한하고 신뢰할 수 있는 출처를 참조하여 최신 정보를 유지하십시오.
- 몸을 잘 관리하십시오. 적절한 수면을 취하고 잘 먹고 집에서 규칙적으로 운동하십시오. 운동 앱을 사용해보십시오.

- 휴식을 취하십시오. 심호흡 운동과 명상 또는 요가가 크게 도움이 될 수 있습니다. 명상 앱을 사용해 보거나 새 취미를 시작하거나 연기했던 프로젝트를 완료하십시오.
- 불안을 마비시키기 위해 약물이나 술을 사용하지 마십시오.
- 개인의 장점에 집중하고 목적을 유지하십시오.
- 관심사 및 취미에 따라 가상 커뮤니티에 접속하고 참여하십시오.

도움 받기

카운티는 귀하와 귀하의 가족을 지원하기 위해 광범위한 서비스를 제공합니다.

- 압도감을 느끼시면 이를 도와줄 24/7지원이 있습니다. 1-800-854-7771로 정신 보건국에 전화하십시오.
- [Coronavirus/COVID19 Mental Health Resources](#) (코로나 바이러스/COVID19 정신 건강 자료)는 정신 건강국 웹 사이트를 방문하십시오.
- 약물 남용으로 어려움을 겪고있는 사람들은 약물 남용 및 정신 건강 서비스국 (SAMHSA)의 재난 조난 도움라인 : 1-800-985-5990 연락 또는 66746 (TTY 1-800-846-8517)에 TalkWithUs (함께 이야기해요) 라고 문자 연락 할 수 있습니다.
- Los Angeles카운티 보안국의 정신 평가 팀은 보안관의 부 담당자와 관련된 상황에서 적극 현장 개입을 제공합니다. Los Angeles카운티 전역에 MET 팀들 (보안관과 임상의)이 서비스합니다. 정신 건강 위기에 대한 MET 지원이 필요한 경우, 지역 보안관서 또는 법 집행 기관에 연락하면 MET 분류 데스크에 연락을 취해줄 것입니다.
- 또 다른 지원 서비스는 [National Domestic Violence Hotline](#) (전국 가정폭력 핫라인): 800-799-SAFE (7233) 및 800-787-3224 (TDD)가 있습니다.

###



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