THÔNG CÁO BÁO CHÍ

PHÁT HÀNH NGAY LẬP TỨC

Ngày 26 Tháng Ba, 2020

Liên lạc:

Trung Tâm Liên Hợp Thông Tin về Hoạt Động Khẩn Cấp của Quận LA

(424) 241-3775

pio@ceooem.lacounty.gov

QUẬN LA NHẤN MẠNH TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN TRONG CƠN ĐẠI DỊCH COVID-19, CUNG CẤP NGUỒN LỰC VÀ HỖ TRỢ

Los Angeles— Chăm sóc sức khỏe tinh thần của quý vị và duy trì cảm giác gắn bó với những người khác là điều tối quan trọng trong thời điểm bất ổn gây ra bởi cuộc khủng hoảng sức khỏe COVID-19 trên toàn thế giới, các viên chức y tế của Quận Los Angeles khuyến cáo. Quận tiếp tục cung cấp thông tin, hỗ trợ và các nguồn lực để giúp cư dân duy trì sức khỏe tinh thần của mình và chăm sóc cho người khác.

"Với sự bất ổn định xung quanh dịch coronavirus và những thách thức trong việc quản lý các thay đổi quan trọng như vậy đối với cuộc sống hàng ngày của chúng ta trong một khoảng thời gian ngắn như thế, việc cảm thấy mất kiểm soát, sợ hãi về sự an toàn và lo lắng tăng cao là điều bình thường, Bác Sĩ, Tiến Sĩ, Giám Đốc Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles, Jonathan E. Sherin phát biểu. Quận có mặt ở đây để giúp đỡ và chúng tôi luôn sẵn sàng 24/7

với thông tin, nguồn lực và dịch vụ để giải quyết các mối quan tâm về sức khỏe tâm thần và tăng cường an sinh."

Nhận biết các Dấu hiệu

Sự căng thẳng trong đợt bùng phát dịch bệnh truyền nhiễm có thể biểu hiện như:

- Sợ hãi và lo lắng về sức khỏe cá nhân và sức khỏe của những người thân yêu
- Các thay đổi về giấc ngủ hoặc cách ăn uống
- Khó tập trung
- Các vấn đề mãn tính của sức khỏe trở nên xấu đi
- Sử dụng rượu, thuốc lá hoặc các loại thuốc men khác tăng lên

Những người có thể gặp căng thẳng nghiêm trọng hơn trong thời đoạn này bao gồm:

- Những cá nhân với nguy cơ cao bao gồm cả những người ở độ tuổi cao hơn và với các tình trạng y tế có từ trước
- Người già và cá nhân có tình trạng tiềm ẩn về sức khỏe là người có nguy cơ cao bị biến chứng nghiêm trọng hơn từ COVID-19
- Những người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, người ứng cứu tiên khởi và các cá nhân khác đang ở tuyến đầu của việc ứng phó COVID-19
- Người có tình trạng sức khỏe tâm thần và việc rối loạn sử dụng chất gây nghiện
- Trẻ em và thiếu niên

Thực Hành các Thói Quen Lành Mạnh

Ông Sherin đã khuyên rằng các cư dân cảm thấy bị giam hãm và ngột ngạt theo lệnh An Toàn Hơn tại Nhà nên tuân thủ các thói quen lành mạnh để ngăn chặn sự lo lắng và giúp kiểm soát căng thẳng.

- Kết nối với những người thân yêu bằng cách tương tự như tiếp cận. Gọi điện thoại, nhắn tin hoặc trò chuyện video cùng gia đình và bạn bè.
- Đặt ra một giới hạn về mức sử dụng phương tiện truyền thông và mức độ được thông báo bằng cách tham khảo các nguồn tin tức đáng tin cậy cho việc cập nhật về tình hình địa phương.
- Chăm sóc cơ thể của mình. Ngủ đủ giấc, ăn uống tốt và tập thể dục thường xuyên ở nhà. Hãy thử một ứng dụng tập thể dục.
- Dành thời gian để thư giãn. Các bài tập thở sâu và thiền hoặc yoga có thể giúp ích rất nhiều. Hãy thử một ứng dụng hòa giải, bắt đầu một sở thích mới hoặc hoàn thành các dự án đã bị hoãn lại.
- Không sử dụng ma túy hoặc rượu để làm tê liệt những lo lắng.
- Giữ tập trung vào những điểm mạnh của cá nhân mình và duy trì mục đích của mình.
- Tham gia và góp mặt vào các cộng đồng ảo dựa trên sở thích và thú tiêu khiển của mình.

Nhận Trợ Giúp

Quận cung cấp một loạt các dịch vụ để hỗ trợ quý vị và người thân của quý vị.

- Nếu quý vị cảm thấy quá choáng ngợp, sẵn sàng có hỗ trợ 24/7. Hãy gọi cho Sở Sức Khỏe Tâm Thần tại số 1- 800-854-7771.
- Xin truy cập trang mạng của Sở Sức Khỏe Tâm Thần để biết về Coronavirus/COVID19 Mental Health Resources
- Những người đang vất vả với việc lạm dụng chất gây nghiện thì có thể liên lạc đến Cơ Quan Điều Hành Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Lạm Dụng Chất Gây Nghiện (SAMHSA's) Đường Dây Trợ Giúp Khó Khăn Thảm Họa: 1-800-985-5990 hoặc nhắn tin cho TalkWithUs đến số 66746 (TTY 1-800-846-8517).
- Các Toán Thẩm Định Tâm Thần của Sở Cảnh Sát Quận Los Angeles cung cấp dịch vụ can thiệp nhân ái thực dụng trong các tình huống liên quan đến các liên lạc với phó Cảnh Sát Trưởng. Các toán MET (một phó Cảnh Sát Trưởng với một bác sĩ lâm sàng) phục vụ tất cả Quận Los Angeles. Nếu quý vị cần sự hỗ trợ của MET (Toán Thẩm Định Tâm Thần) cho một cuộc khủng hoảng của sức khỏe tâm thần, hãy gọi cho trạm Cảnh Sát hoặc cơ quan thực thi pháp luật tại địa phương của quý vị, người sẽ liên hệ với Triage MET Desk.
- Một dịch vụ hỗ trợ khác là National Domestic Violence Hotline: 800-799-SAFE (7233) và 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