Տարեցներին խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր

COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

(Armenian)

Բովանդակություն

Ինչո՞ւ են պատվաստանյութերը խորհուրդ տրվում տարեցներին 1

Ո՞ր պատվաստանյութերն են խորհուրդ տրվում տարեցներին 2

Ինչպես են գործում պատվաստանյութերը 3

Տարեցներին խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր ..... 4 և 5

Բարձր վտանգի գոտում գտնվող տարեցներ 6

Խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր՝ հիմնված առողջական խնդիրների վրա 7

Խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր՝ հիմնված մասնագիտության վրա 8

Խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր՝ հիմնված ճամփորդության վրա 9

Ներգաղթյալներին խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր 10

Փախստականներին խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր 11

Տարեցներ ունեցող ընտանիքների համար 12

Պարզել Ձեր պատվաստումների գրանցման քարտի տեղը 13

Ունե՞ք հարցեր խորհուրդ տրվող պատվաստումների մասին 14

Ինչպես իրականացնել խորհուրդ տրվող և պարտադիր պատվաստումները 15

Որո՞նք են խորհուրդ տրվող և պարտադիր պատվաստումների օգուտները 16

COVID-19-ի և գրիպի դեմ՝ տանը արվող պատվաստումների ծառայություններ 17

Առողջության և ծերության հետ կապված ծառայություններ 18

Ծառայություններ տարեցների և կախվածության մեջ գտնվող մեծահասակների համար 19

Տարեցների համար ծառայություններ 20

Հոգեկան առողջության ծառայություններ 21

Ինչո՞ւ են պատվաստանյութերը խորհուրդ տրվում տարեցներին

- **65 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց համար ավելի մեծ է վտանգը, որ նրանք ծանր կհիվանդանան պատվաստանյութով կանխարգելվող հիվանդություններով, ինչպիսիք են գրիպը, COVID-19-ը, թոքաբորբը և շնչառական սինցիտիալ վիրուսը (RSV):**

- **Պատվաստանյութերը պաշտպանված մնալու և լուրջ հիվանդությունները կանխելու անվտանգ միջոց են:**

- Պատվաստանյութերը պաշտպանում են պատվաստանյութով կանխարգելվող հիվանդություններից, որոնք կարող են հանգեցնել հոսպիտալացման և մահվան: Խորհուրդ տրվող պատվաստանյութերը ժամանակին ստանալը ապահովում է առավելագույն պաշտպանություն:
- Տարեցներին խորհուրդ տրվող պատվաստանյութերը հիմնված են տարիքի, առողջական վիճակի, առողջության պատմության, աշխատանքի պահանջների և/կամ ճամփորդության վրա:

Ո՞ր պատվաստանյութերն են խորհուրդ տրվում տարեցներին

Գրիպ (Flu)	Դուք պետք է սա ստանաք ամեն տարի, հատկապես աշնանը՝ գրիպով հիվանդանալու վտանգը նվազեցնելու համար: Եթե Դուք 65 տարեկան եք կամ ավելի բարձր տարիքի, հարցրեք Ձեր մատակարարին ավելի բարձր չափաբաժիններով գրիպի պատվաստանյութի մասին:
COVID-19	Այս պատվաստանյութը ժամանակ առ ժամանակ թարմացվում է վիրուսի վերջին ենթատեսակներից պաշտպանելու համար: 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի բոլոր անձանց խորհուրդ է տրվում ստանալ COVID-19 դեմ թարմացված պատվաստանյութի առնվազն 1 դեղաչափ:
Պնևմակոկային (Pneumococcal)*	Այս պատվաստանյութի 1 դեղաչափը պաշտպանում է այս բակտերիայից առաջացած լուրջ վարակներից:
Գոտևորող որքին (հերպես զոստեր) (Shingles)*	Այս երկու դեղաչափով պատվաստանյութը, որը լավագույն պաշտպանության համար ընդունվում է երկուսից վեց ամիս ընդմիջումով, 50 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի չափահասներին պաշտպանում է գոտևորող որքինից: Ստուգեք Ձեր մատակարարի հետ՝ արդյոք Դուք արդեն ստացել եք զոստեր պատվաստանյութի մեկ դեղաչափը:
ԱԿՓԴ (Tdap)	Այս պատվաստանյութի մեկ դեղաչափը պաշտպանում է փայտացումից, դիֆթերիայից և կապույտ հազից: 10 տարին մեկ Ձեզ կարող է անհրաժեշտ լինել խթանիչ:
Շնչառական սինցիտիալ վիրուս (RSV)*	Պատվաստանյութի 1 դեղաչափը խորհուրդ է տրվում 60 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի չափահասներին՝ պաշտպանվելու շնչառական սինցիտիալ վիրուսից (RSV) առաջացած թոքերի բորբոքումից. խորհուրդ է տրվում համատեղ կլինիկական որոշումներ կայացնել Ձեր մատակարարի հետ:

***Լրացուցիչ տեղեկությունների համար խորհրդակցեք Ձեր բժշկական մատակարարի հետ:**

Նշում: Աղյուսակը հիմնված է [ԼԱՀԱՎ-ի Տարեց չափահասների թերթիկի](#) վրա:

Ինչպես են գործում պատվաստանյութերը

Պատվաստանյութերը չեն կարող Ձեզ հիվանդացնել:

- Պատվաստանյութերը **ապահով** կերպով սովորեցնում են Ձեր մարմնին, թե ինչպես ճանաչել և պայքարել վնասակար հիվանդությունների դեմ: Պատվաստումը հազվադեպ կարող է առաջացնել մեղմ ախտանիշներ, որոնք նման են այն հիվանդությանը, որից պաշտպանում է պատվաստանյութը: Այս ախտանիշները վարակ չեն, այլ պատվաստանյութի նկատմամբ մարմնի իմունային արձագանքի ապացույց:
- Կան տարբեր տեսակի պատվաստանյութեր: Դրանք կարող են տրվել քթի, բերանի միջոցով կամ որպես ներարկում:
- Թեև ոչ մի պատվաստանյութ 100%-ով կատարյալ չէ, դրանք Ձեզ ծանր հիվանդություններից պաշտպանելու լավագույն միջոցն են: Շատ գործոններ կարող են ազդել պատվաստանյութերի ապահոված պաշտպանության մակարդակի վրա, ինչպիսիք են՝
    - Վարակի հետ շփման չափը
    - Պատվաստանյութը ստանալուց հետո անցած ժամանակը
    - Անհատի առողջությունը

Տարեցներին խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր

Պատվաստումների օգուտները

Պատվաստանյութերը նվազեցնում են որոշակի հիվանդություններով հիվանդանալու վտանգը՝ օգնելով Ձեր մարմնին անվտանգ կերպով ստեղծել անվարակունակություն: Եթե Դուք հիվանդանում եք որևէ վարակի հետ շփումից հետո, պատվաստվելը նվազեցնում է հիվանդության հետևանքով առաջացած լուրջ բարդությունների վտանգը:

Պատվաստանյութերը նաև նվազեցնում են հիվանդությունը Ձեր շրջապատի մարդկանց փոխանցելու հավանականությունը: Պատվաստվելով՝ Դուք նաև օգնում եք Ձեր համայնքին լուրջ հիվանդությունների տարածումից խուսափել:

Այցելեք cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac կայքէջ՝ չափահասներին խորհուրդ տրվող պատվաստանյութերի մասին ավելին իմանալու համար: Հասանելի է նաև իսպաներեն:

Տարեցներին խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր

Պատվաստանյութերն օգնում են խնայել ժամանակ և փող:

Պատվաստանյութերը օգնում են Ձեզ առողջ մնալ, որպեսզի ստիպված չլինեք բաց թողնել աշխատանքը, գործողությունները կամ ընտանիքի և ընկերների հետ հավաքույթները՝ խնայելով Ձեզ համար ավելի շատ ժամանակ, որպեսզի անեք այն, ինչ Ձեզ դուր է գալիս:

Հիվանդանալը կարող է շատ թանկ արժենալ: Նույնիսկ ապահովագրություն ունենալու դեպքում բժշկական վճարները կարող են արագ կուտակվել, եթե պատվաստանյութով կանխարգելվող հիվանդության պատճառով լուրջ հիվանդանաք, հիվանդանոց ընկնեք կամ հաշմանդամ դառնաք:

Այցելեք www2.cdc.gov/nip/adultimmsched կայքէջ՝ արագ քննություն անցնելու այն պատվաստանյութերի վերաբերյալ, որոնց կարիքը կարող եք ունենալ: Հասանելի է նաև իսպաներեն:

Բարձր վտանգի գոտում գտնվող տարեցներ

- **Պատվաստանյութերը հատկապես կարևոր են պաշտպանելու համար այն մարդկանց, որոնք ունեն որոշակի առողջական խնդիրներ, որոնք կարող են նրանց դնել կանխարգելվող հիվանդությունների պատճառով լուրջ հիվանդություններ ունենալու, հիվանդանոց ընկնելու կամ նույնիսկ մահանալու մեծ վտանգի տակ:**

Այդ խնդիրներից որոշներն են՝

Շաքարային դիաբետ
(1-ին և 2-րդ տիպեր)

Սրտանոթային հիվանդություն
(օր.՝ արյան բարձր ճնշում, խցանված զարկերակներ, սրտամկանի ինֆարկտ, կաթված)

Թոքերի քրոնիկ օբստրուկտիվ հիվանդություն
(ներառյալ ասթմա)

Փայծաղի բացակայություն
(ներառյալ նրանք, ում փայծաղը չի գործում)

ՄԻԱՎ

Լյարդի հիվանդություն

Երիկամների հիվանդություն

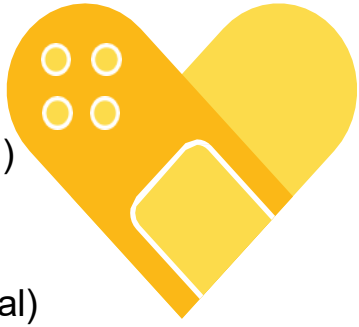
Թուլացած իմունային համակարգ

Խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր՝ հիվնված առողջական խնդիրների վրա

Պատվաստվելը Ձեր առողջությունը պահպանելու ամենաապահով միջոցն է

Պատվաստումների վերաբերյալ խորհուրդները կարող են տարբեր լինել՝ ելնելով առողջական վիճակից, նշանակված դեղերից, բուժումներից (օրինակ՝ հեմոդիալիզից) կամ իմունային համակարգի մակարդակից (այսինքն՝ CD4-ի քանակից):

Յուրաքանչյուր ոք՝ հատկապես առողջական որոշակի խնդիրներ ունեցող մարդիկ, պետք է անպայման ժամանակին պատվաստվեն հետևյալով.



- COVID-19
- Գրիպ (Flu)՝ ինֆլուենցա
- ԱԿՓԴ (Tdap) կամ ԱԴՓ-Մ (Td)
- Հեպատիտ Ա (Hep. A)
- Հեպատիտ Բ (Hep.B)
- Պնևմակոկային (pneumococcal)
- Ջրծաղիկ՝ վարիցելա (varicella)
- ԿԿԽ (MMR)՝ կարմրուկ, կարմրախտ և խոզուկ
- ՀԻԲ պատվաստանյութ (Hib)՝ հեմոֆիլուս ինֆլուենցա Բ տիպի
- Մենինգոկոկային (ՄենACWY և ՄենB)

Խոսեք Ձեր բժշկի հետ Ձեզ խորհուրդ տրվող պատվաստանյութերի մասին:

Խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր՝ հիմնված մասնագիտության վրա

Առողջապահության աշխատողներ

Մարդիկ, ովքեր աշխատում են անմիջապես հիվանդների հետ, գործ են ունենում վարակիչ նյութերի հետ կամ աշխատում են առողջապահական հաստատություններում, գտնվում են պատվաստանյութով կանխարգելվող որոշ հիվանդություններ ունենալու կամ դրանք տարածելու ավելի մեծ վտանգի տակ:

Նրանք, ովքեր աշխատում են առողջապահական միջավայրերում, պետք է անպայման ժամանակին պատվաստվեն հետևյալով.

- Գրիպ (Flu)՝ ինֆլուենցա
- COVID-19
- Հեպատիտ Բ (Hep.B)
- Գոտևորող որքին՝ զոստեր (shingles)
- Մենինգոկոկային (Meningococcal)
- Ձրծաղիկ՝ վարիցելա (varicella)
- ԿԿԽ (MMR)՝ կարմրուկ, կարմրախտ և խոզուկ
- ԱԿՓԴ (Tdap)՝ փայտացում, դիֆթերիա, կապույտ հազ

Խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր՝ հիմնված ճամփորդության վրա

Ճամփորդություն երկրից դուրս

Ուղևորությունից մի քանի շաբաթ **առաջ** կապ հաստատեք Ձեր բժշկական մատակարարի հետ՝ պարզելու, թե որ պատվաստանյութերը կարող են Ձեզ խորհուրդ տրվել՝ ելնելով այն վայրից, որտեղ ճամփորդում եք: Որոշ պատվաստանյութերի դեպքում շաբաթներ են պահանջվում, որպեսզի դրանք ստեղծեն լավ պաշտպանվածություն պատվաստանյութով կանխարգելվող հիվանդություններից:

Կան հատուկ պատվաստանյութեր, որոնք պահանջվում են ճամփորդներից կամ խորհուրդ են տրվում նրանց: Խնդրում ենք այցելել wwwnc.cdc.gov/travel/page/travel-vaccines կայքէջ՝ լրացուցիչ տեղեկությունների համար:

Դուք կարող եք ճամփորդելիս ապահով մնալ՝ այս պարզ քայլերի միջոցով՝

- Պատվաստվել
- Դիմակ կրել
- Հեռավորությունն պահպանել
- Ձեռքերը հաճախ լվանալ
- Հիվանդ լինելիս տանը մնալ և թեստավորում անել

Ներգաղթյալներին խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր

ԱՄՆ-ում վիզայի կամ մշտական բնակության համար դիմող ներգաղթյալները **պետք է** պատվաստվեն հետևյալի դեմ.

- Կարմրուկ
- Խոզուկ
- Կարմրախտ
- Դիֆթերիա
- Փայտացում
- Կապույտ հազ
- Հեպատիտ Ա
- Հեպատիտ Բ
- Ջրծաղիկ
- Պոլիո
- Ռոտավիրուս
- Պնևմակոկ
- Մենինգակոկային
- Հեմոֆիլուս ինֆլուենցա Բ տիպի (ՀԻԲ)

Այցելեք cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac կայքէջ՝ տեսնելու ներգաղթյալներին խորհուրդ տրվող և նրանց համար պարտադիր պատվաստումները: Հասանելի է նաև իսպաներեն:

Փախստականներին խորհուրդ տրվող պատվաստանյութեր

«Կալիֆորնիայի՝ փախստականների առողջության գնահատման» ծրագիրը (RHAP) կատարում է առողջության անվճար համապարփակ գնահատում նոր ժամանած փախստականների, ապաստանյալների, մարդկանց թրաֆիքինգի ծանր ձևերի զոհերի (դաշնային հավաստագրումով) և այլ իրավասու դիմորդների համար, ինչպիսիք են Հատուկ ներգաղթային վիզա ունեցողները և Աֆղանստանից, Կուբայից, Հայիթիից ու Ուկրաինայից նրանք, ովքեր մարդասիրական պայմանական ընդունելություն են ստացել:

Այս ծրագրի մասին ավելին իմանալու համար զանգահարեք (818) 291-8902:

Տարեցներ ունեցող ընտանիքների համար

Ձեր սիրելիների պաշտպանությունը երկարատև խնամքի հաստատություններում (LTCFs)

Երկարատև խնամքի հաստատությունների բնակիչները ամենախոցելիներից են պատվաստանյութով կանխարգելվող հիվանդություններից առաջացող ծանր բարդությունների նկատմամբ:

Պատվաստումները կարևոր դեր են խաղում երկարատև խնամքի հաստատությունների ողջ համայնքի առողջության և բարեկեցության պահպանման գործում:

Ինչպե՞ս լինել ապահով երկարատև խնամքի հաստատություններում

- Ժամանակին ստանալ պատվաստանյութերը:
- Հաճախ լվանալ ձեռքերը:
- Լինել տեղեկացված և նպաստել պատվաստումներին:

Պատվաստումները օգնում են ավելի ապահով միջավայր ստեղծել երկարատև խնամքի հաստատություններում: Պատվաստումները ժամանակին անելով՝ Դուք օգնում եք նվազեցնել հաստատությունում բռնկման վտանգը:

Համագործակցեք երկարատև խնամքի հաստատությունների անձնակազմի հետ՝ պատվաստումների վերաբերյալ ցանկացած մտահոգություն կամ հարց լուծելու համար: Նրանք կարող են տրամադրել արժեքավոր տեղեկություններ, որոնք հարմարեցված են հաստատության հատուկ կարիքներին և պայմաններին:

Պարզել Ձեր պատվաստումների գրանցման քարտի տեղը

Բժշկի գրասենյակ/դեղատուն

- Կապ հաստատեք վերջին վայրի հետ, որտեղ պատվաստվել եք: Բժշկի գրասենյակները, կլինիկաները և դեղատները կարող են Ձեզ համար տպել Ձեր պատվաստման գրանցման քարտը:

Պատվաստման թվային գրանցում

- Կալիֆորնիայի Հանրային Առողջության Վարչությունը (CDPH) պահում է պատվաստումների գրանցամատյան: Եթե Ձեր պատվաստման գրանցումը գոյություն ունի այս գրանցամատյանում, Դուք կարող եք պահանջել Ձեր պատվաստման գրանցման թվային պատճենը Կալիֆորնիայի Թվային պատվաստումների գրանցման պորտալի միջոցով:

Այցելեք myvaccinerecord.cdph.ca.gov կայքէջ՝ ներբեռնելու Ձեր պատվաստման գրանցման քարտը: Հասանելի է նաև իսպաներեն:

Եթե չեք կարողանում գտնել Ձեր գրանցումների քարտը, խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ՝ պարզելու, թե արդյոք անհրաժեշտ է կրկնել որոշ պատվաստումներ:

Ունե՞ք հարցեր խորհուրդ տրվող պատվաստումների մասին

Նշեք ստորև թվարկված այն հարցերը, որոնք Դուք ունեք (գրեք մյուսները, եթե նշված չեն) և բերեք այս գրքույկը Ձեզ հետ Ձեր հաջորդ հանդիպմանը, որպեսզի պատրաստ լինեք հարցնել Ձեր բժշկին՝ օգնելու նրանց պատասխանել:

- ☐ Արդյո՞ք ժամանակն է, որ ես որևէ պատվաստանյութ ընդունեմ:
- ☐ Ինձ անհրաժե՞շտ են պատվաստանյութեր՝ ելնելով իմ առողջական վիճակից:
- ☐ Ինձնից պահանջվո՞ւմ է որևէ պատվաստում, եթե ես ճամփորդում եմ արտասահման:
- ☐ Ո՞ր պատվաստանյութերն են խորհուրդ տրվում յուրաքանչյուր սեզոնին:

1. _____

2. _____

Այցելեք www2.cdc.gov/nip/adultimmsched կայքէջ՝ արագ քննություն անցնելու այն պատվաստանյութերի վերաբերյալ, որոնց կարիքը կարող եք ունենալ: Հասանելի է նաև իսպաներեն:

Ինչպես իրականացնել խորհուրդ տրվող և պարտադիր պատվաստումները

Չափահովագրված և թերի ապահովագրված* մարդիկ

Հասանելի են ցածր արժեքով և անվճար պատվաստումներ:

1. Զանգահարեք **2-1-1** կամ այցելեք ph.lacounty.gov/ip/clinics.htm կայքէջ՝ Ձեր համայնքում գտնելու կլինիկա, որն առաջարկում է Ձեզ անհրաժեշտ պատվաստանյութերը:
2. Զանգահարեք **Հանրային Առողջության զանգերի կենտրոն 1-833-540-0473** համարով առավոտյան 8-ից երեկոյան 8-ը՝ շաբաթը 7 օր:
3. Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք ph.lacounty.gov/vaccines:

* Թերի ապահովագրությունով անձինք ունեն առողջության ապահովագրություն, սակայն նրանց ապահովագրությունը, հնարավոր է, որ չներառի պատվաստանյութեր, հնարավոր է, որ ներառի միայն որոշ պատվաստանյութեր, կամ կարող է պատվաստանյութերի համար ունենալ դոլարի սահմանված չափ:

Ապահովագրված մարդիկ

- Եթե ունեք բժշկական ապահովագրություն կամ մշտական բժշկական մատակարար, խնդրում ենք կապ հաստատել նրանց հետ՝ պատվաստումների ծառայությունների համար:

Որո՞նք են խորհուրդ տրվող և պարտադիր պատվաստումների օգուտները

1. Պատվաստվելը լավագույն միջոցն է պաշտպանվելու պատվաստանյութով կանխարգելվող հիվանդություններից:

2. Պատվաստումները ժամանկին անելն ավելի անվտանգ է դարձնում՝
   - ✓ Ընտանիքի, ընկերների և հարևանների հետ լինելը
   - ✓ Համայնքի միջոցառումներին գնալը:

Որո՞նք են պատվաստվելու երկու այլ օգուտները:

1. _____

2. _____

COVID-19-ի և գրիպի դեմ՝ տանը արվող պատվաստումների ծառայություններ

Մարդիկ, ովքեր դժվարանում են կամ **անկարող են** դուրս գալ իրենց տնից, կարող են պահանջել տնային պատվաստում:

Կա Ձեր պատվաստումը խնդրելու երկու եղանակ՝

1. **Հեռախոսով՝**
   Զանգահարեք Հանրային Առողջության Վարչության (DPH) Պատվաստումների զանգերի կենտրոն՝ **1-833-540-0473**:

2. **Առցանց՝**

Այցելեք **ph.lacounty.gov/VaxAtHome** կայքէջ՝ հայցադիմումը լրացնելու համար: Հասանելի է նաև իսպաներեն:

Առողջության և ծերության հետ կապված ծառայություններ

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության՝ Տարեցների առողջության գրասենյակն առաջարկում է տեղեկատվություն հետևյալ ծառայությունների վերաբերյալ՝

- Medicare-ի and Medicaid-ի օժանդակություն
- Չափահասների ցերեկային խնամք
- Երկարատև խնամք

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք **1-213-351-7825** կամ այցելեք ph.lacounty.gov/aging:

Ծառայություններ տարեցների և կախվածության մեջ գտնվող մեծահասակների համար

Լոս Անջելեսի Շրջանի Ծերության և Հաշմանդամության Վարչությունը առաջարկում է հետևյալ ծառայությունները տարեցների և կախվածության մեջ գտնվող մեծահասակների համար.

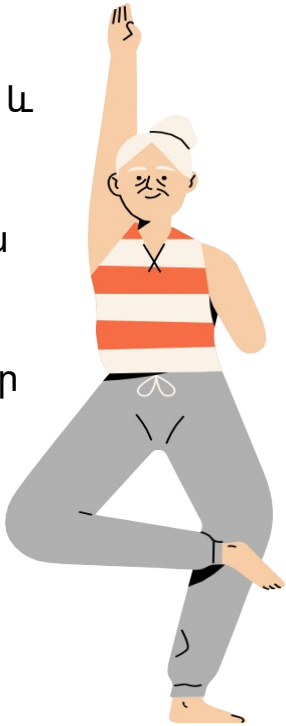
- Սննդային ծրագրեր
- Աջակցության ծառայություններ և խնամք
- Կյանքի որակի բարելավում

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք Տեղեկատվության և աջակցության թեժ գիծ **1-800-510-2020** համարով կամ այցելեք ad.lacounty.gov:

Տարեցների համար ծառայություններ

Լոս Անջելեսի Շրջանի Ծերության Վարչությունն առաջարկում է հետևյալ ծառայությունները.

- Աշխատանքի ընդունման և վերապատրաստման ծրագրեր
- Իրավաբանական աջակցություն և փաստաբանություն
- Առողջության և անվտանգության ծրագրեր
- Բազմաֆունկցիոնալ կենտրոններ տարեցների համար
- Հոգեկան առողջության ծառայություններ
- Բնակարանային ծրագրեր



Հավելյալ տեղեկությունների համար խնդրում ենք զանգահարել **1-213-482-7252** կամ այցելել aging.lacity.gov/older-adults:

Քաղաքապետարանի ոչ շտապ ծառայությունների համար զանգահարեք **3-1-1** կամ այցելեք lacity.gov/myla311:

Հոգեկան առողջության ծառայություններ

COVID-19-ի համաճարակը նոր մարտահրավերներ առաջացրեց բոլոր տարիքի մարդկանց համար: Այս մարտահրավերները ազդել են շատերի հոգեկան առողջության վրա: Եթե Դուք կամ որևէ մեկը, ում Դուք ճանաչում եք, կարող եք օգտվել այն ծառայություններից, որոնք հասանելի են տարեցներին՝ հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրները հաղթահարելու համար, դիմեք հետևյալներից որևէ մեկին.

1. **Senior Friendship Line**
   (Տարեցների ընկերության գիծ)

   - Զանգահարեք 24/7 օգնության գծին **1-800-971-0016** համարով:
   - Այցելեք ioaging.org/services/friendship-line կայքէջ՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

2. **Helping Hands Senior Foundation**
   («Օգնող ձեռքեր տարեցների համար» հիմնադրամ)

   - Զանգահարեք օգնության գիծ **1-818-279-6580** համարով՝ երկուշաբթիից ուրբաթ՝ առավոտյան 8:30-ից երեկոյան 5:30-ը:
   - Այցելեք helpinghandsla.org կայքէջ՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

OF LOS ANGELES