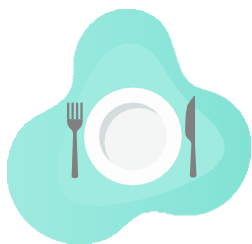




# Mga Gabay na Mapagkukunan para sa mga Senior Citizen ng Los Angeles County



**Ang Los Angeles County at mga Ahensiya ng Lungsod para sa mga Matatanda**  
Nagde-deliver ng libreng pagkain sa bahay para sa mga matatanda na may edad na 60 taong gulang o mas matanda pa na naapektuhan ng krisis na dulot ng COVID-19.

**County AAA:** 1 (800) 510-2020  
**LA City AAA:** 1 (213) 482-7252  
**Meals on Wheels:** 1 (888) 998-6325



## Pag-deliver mula sa mga Botika

Ang mga botika ay nagbibigay ng libreng pag-deliver ng mga ilang piling nakaresetang gamot.

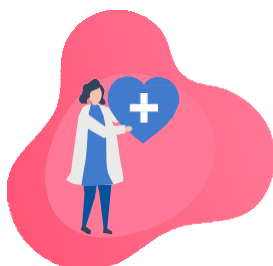
**CVS:** 1 (800) 237-2767  
**Walgreens:** 1 (800) 797-3345  
**Walmart:** 1 (800) 273-3455



## Pangangalagang Pangkalusugan

**Telemedicine** – Ang mga nakatatanda na may malalang kalagayang pangkalusugan ay maaaring patuloy na kumonsulta sa opisina ng kanilang mga doktor sa pamamagitan ng telemedicine. Nagbibigay-daan ito sa mga doktor at pasyente na makipag-usap sa video, email, o telepono.

**Tumawag sa opisina ng iyong doktor para i-check ang mga opsyon sa telemedicine.**



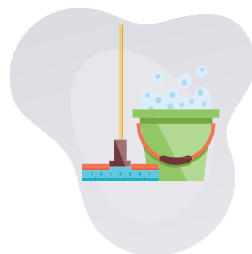
## Serbisyo para sa Mental na Kalusugan

Linya ng Tulong ng Sentro ng Akses ng Kagawaran ng Mental na Kalusugan ng Los Angeles County. Matatawagan 24 oras/araw at 7 araw/linggo. Kasama na rito ang pasgsusuri sa mental na kalusugan, assessment, mga referral at pagbibigay-payo sa panahon ng krisis para sa mga nakatira sa Los Angeles County.

**Tumawag:** 1 (800) 854-7771 o **MAG-TEXT** ng “LA” sa 741741 o <https://locator.lacounty.gov/dmh>

**Mental Health Warm Line** – Nagbibigay ng serbisyong pangsuyporta at pakikipag-usap para sa mga nakatira sa Los Angeles County.

**Lunes-Biyernes:** 5 P.M. – 10 P.M. **Sabado-Linggo:** 11 A.M.–4 P.M.  
**Ingles:** 1 (855) 952-9276 at **Espanyol:** 1 (888) 448-4055



## Mga Suplay para sa Panglinis

Mga Tindahan na Nag-aalok ng Pag-deliver

**CVS:** [www.cvs.com](http://www.cvs.com)  
**Walgreens:** [www.walgreens.com](http://www.walgreens.com)  
**Target:** [www.target.com](http://www.target.com)  
**Office Depot:** [www.officedepot.com](http://www.officedepot.com)  
**Mrs. Meyer’s Clean Day:** [www.mrsmeyers.com](http://www.mrsmeyers.com)  
**Home Depot:** [www.homedepot.com](http://www.homedepot.com)

# Mga Gabay na Mapagkukunan para sa mga Senior Citizen ng Los Angeles County



## Suporta sa mga Tagapagbigay Pangangangalaga Sentro para sa Suporta sa mga Tagapagbigay Pangangangalaga

Nagbibigay suporta sa mga tagapagbigay pangangalaga na nagbibigay ng serbisyo sa mga senior. Kasama sa mga serbisyong pangsuporta ay pagbibigay impormasyon, assessment, indibidwal an pagkonsulta, pahinga, edukasyon, at pagsasanay.

**Tumawag:** 1 (855) 872-6060

## Mga Madalas na Katanungan tungkol sa COVID-19 para sa mga Tagapagbigay

**Pangangalaga-** Ang kawani ng Gabay para mga Serbisyong Pangsuporta sa Loob ng Bahay (IHSS) maararing tumulong para sa pangaraw-araw na gawain sa buhay tulad ng: paglilinis ng bahay, paghahanda ng pagkain/pagpapakain, paglalaba, serbisyo para sa personal na pangangalaga (hal., pagpunta sa palikuran, pangangalagang oral, pagligo, at pag-aayos)

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/FAQ-Caregivers.pdf>



## Serbisyong Pangsuporta sa Loob ng Bahay

Ang Serbisyong Pangsuporta sa Loob ng Bahay para sa mga indibidwal na mababa ang kita na may kapansanan, bulag o matanda na. Ang mga kasamang serbisyo ay tulad ng paglilinis ng bahay, paghahanda ng pagkain, paglalaba, pamimili sa groseri, serbisyo para sa personal na pangangalaga, at pagsama sa mga pagpapakonsultang medikal.

**Tumawag:** 1 (888) 822-9622

<http://dpss.lacounty.gov/wps/portal/dpss/main/programs-and-services/in-home-supportive-services/>



## Koneksyong Panlipunan (Social Connections)

**Golden Talk** – Online na pakikipag-usap sa mga indibidwal na 60 taong gulang o mas matanda.

[www.kpfk.org/blogs/community-resources/post/goldentalk-senior-chat-line/](http://www.kpfk.org/blogs/community-resources/post/goldentalk-senior-chat-line/)

**Friendly Caller, Long Beach** – Mga sanay at nasuring mga tagatawag na nagpapanatili ng pakikipag-ugnayan sa mga senior.

**Call:** 1 (562) 570-3548

**Daily Call Sheet** – Masayang programa para sa social connection para sa mga senior na naging bahagi o may kaugnayan sa mga kasapi ng Motion Picture and Television Fund.

**Call:** 1 (818) 876-1191



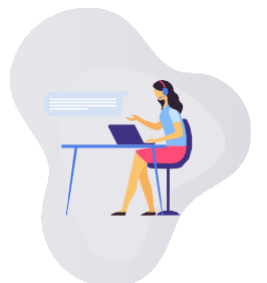
## Ehersisyo at Pangangatawan

**Go4life** – 60-minutong video para sa page-ehersisyo na may gabay ng isang instruktur para sa may edad higit 50 taong gulang. Kasama sa ehersisyo na ito ang warmup, pagpapalakas, flexibility, ehersisyo sa pagbalanse, at pag-cooldown na may pag-unat.

**Bumisita:** <https://go4life.nia.nih.gov/exercises/>

**Silver Sneakers** – 42-minutong video para sa page-ehersisyo na may gabay ng isang instruktur na naghihikayat sa mga nakatatanda na sumali sa mga pisikal na gawain para makatulong sa kanila na magkaroon higit na kontrol sa kanilang kalusugan.

**Bumisita:** <https://www.youtube.com/watch?v=Ps3oXu5Czvc>



## Mga Mapagkukunan ng Impormasyon

**Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles**

**Bumisita:** <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

**Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng California** – Gabay para sa mga Senior at mga Taong may ilang Batayang Kondisyon.

**Bumisita:** <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/PublicHealthGuidanceSelfIsolationforOlderAdultsandThoseWhoHaveElevatedRisk.aspx>

**211 LA-** Isang libre at kompidensyal na linya ng tulong para sa mga referral at impormasyon.

**Tumawag:** 211 o **Bumisita:** <https://www.211la.org/seniors-older-adults>