

ຄໍາແນະນໍາ ສໍາລັບ ຜູ້ດູແລ ຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ ເພື່ອນ ຂອງ ຜູ້ທີ່ມີໂຮກສະໝອງເສື່ອມ

ສໍາລັບທຸກຄົນ

- ມີສະຕິລະວັງຕົວຕໍ່ອາການຂອງໂຄໂຣນາໄວຣັສ COVID-19 ເຊັ່ນ: ໄຂ້, ໄອ, ເຈັບຄໍ, ເມື່ອຍ ແລະ ຫາຍໃຈສັ່ນ. ຖ້າທ່ານມີອາການດັ່ງກ່າວ ໃຫ້ຕິດຕໍ່ທ່ານໝໍ ຂອງທ່ານເພື່ອຂໍ ຄໍາແນະນໍາ ຫຼື ໂທຫາ ສາຍຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຸຂະພາບ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ ເພື່ອຂໍ ຄໍາແນະນໍາ ຕາມໝາຍເລກ **1800 020 080**.
- ປະຕິບັດສຸຂະອະນາໄມທີ່ ຖືກຕ້ອງ
 - ຄໍາ ແນະນໍາ ກ່ຽວກັບການລ້າງມືທີ່ຖືກຕ້ອງສາມາດ ຫາພົບໄດ້ຢູ່ໃນເວັບໄຊຕ໌ຂອງອົງການອະນາໄມໂລກທີ່ນີ້: www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
 - ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໄປບ່ອນອ່າງລ້າງມືເພື່ອລ້າງມືຂອງທ່ານໄດ້, ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອ ຫຼື ເຈ້ຍເຊັດມືຕ້ານເຊື້ອແບັກທີເຣັຍອາດຈະເປັນທາງເລືອກທີ່ໄວ.
 - ພະຍາຍາມໄອ ຫຼື ຈາມເຂົ້າແຂນສອກ ຫຼື ເຈ້ຍທິຊູ, ແທນທີ່ຈະໃຊ້ມືຂອງທ່ານ, ແລະ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈ້ຍທິຊູຖືກຖິ້ມລົງໃນຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ.
 - ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມຜູ້ໃດກໍ່ຕ້ອງລ້າງມື ຫຼື ໃຊ້ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອລ້າງມື.
 - ເມື່ອທໍາຄວາມສະອາດ ຈົ່ງໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັບສິ່ງທີ່ຖືກສໍາຜັດເລື້ອຍໆ ເຊັ່ນ: ຮີໂໝດກິດໂທຣະທັດ, ມີຈັບປະຕູ, ກອ້ກນ້ໍາ ແລະ ໂທລະສັບ.
- ນີ້ແມ່ນຊ່ວງເວລາທີ່ມີຄວາມກົດດັນ ສໍາລັບຫຼາຍໆຄົນໃນຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ. ສໍາລັບ ຄໍາແນະນໍາ ໃນການຫຼຸດ ຜ່ອນຄວາມກົດດັນຂອງທ່ານ : ຈົ່ງເປີດເບິ່ງ: www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak
- ສໍາ ລັບຂໍ້ມູນ ແລະ ຄໍາແນະນໍາຫຼ້າສຸດກ່ຽວກັບໂຮກ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ ເຂົ້າເບິ່ງເວັບໄຊຕ໌ ຂອງ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

ສໍາ ລັບຜູ້ດູແລຫຼັກ

- ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຈະຕ້ອງຕິດຕໍ່ກັນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ໃນເວລານີ້. ທ່ານອາດຈະບໍ່ສາມາດມີຜູ້ມາຢ້ຽມ ຢາມໄດ້ ແຕ່ຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວ ຜ່ານທາງໂທລະສັບ ຫຼື Facetime ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.
- ພວກເຮົາຮູ້ວ່າກິດຈະກຳ ທາງສັງຄົມ ແລະ ໂຄງການການພັກຜ່ອນຫຼາຍຢ່າງໄດ້ຖືກຍົກເລີກ ຫຼື ຈຳກັດໃນຊ່ວງເວລານີ້. ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າທ່ານ ຫຼື ຄົນທີ່ທ່ານດູແລຖືກກຳນົດໃຫ້ແຍກຕົວ ທ່ານອາດຈະເຫັນວ່າມັນເປັນປະ ໂຫຍດ ໃນການຈັດຕັ້ງວັນເວລາຂອງທ່ານ ແລະ ລວມເອົາກິດຈະກຳຕ່າງໆທີ່ທ່ານແລະຄົນທີ່ທ່ານດູແລມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ. ທ່ານອາດຈະວາງກຳນົດເວລາໃນການຍ່າງ, ຫຼື ໃຊ້ເວລາຢູ່ໃນສວນ, ໂທ ຫາໝູ່ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ, ຟັງເພງ, ອ່ານ ຫຼື ເບິ່ງໂທລະທັດ ຫຼື ພາບພະຍົນ. ຫໍສະ ໝຸດ Dementia Australia ຍັງມີປຶ້ມອີເລັກ ໂທຣນິກ (e-books) ແລະ ປຶ້ມແບບອັດສຽງຕ່າງໆທີ່ມີຢູ່ທາງອອນລາຍນ໌ (www.dementia.org.au/library).
- ຖ້າທ່ານ ຈຳເປັນຕ້ອງແຍກຕົວເອງແຕ່ຄົນທີ່ທ່ານດູແລບໍ່ໄດ້ຢູ່ນຳທ່ານ, ມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດເພື່ອສືບຕໍ່ອັນຊຸພວກເຂົາ.
 - ມັນອາດເປັນປະໂຫຍດໃນການຂຶ້ນແຜນດູແລກິດຈະກຳຕ່າງໆ ຖ້າມີຄົນອື່ນແບ່ງປັນໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບ. ສິ່ງນີ້ຈະຮັບປະກັນວ່າກິດຈະກຳຕ່າງໆສອດຄ່ອງແລະ ເໝາະສົມກັບແຕ່ລະບຸກຄົນ (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - ການຕິດຕໍ່ພົວພັນຜ່ານທາງໂທລະສັບ, Facetime ຫຼື Skype ສາມາດເປັນວິທີທີ່ດີທີ່ຈະສະແດງໃຫ້ຄົນທີ່ມີໂຮກສະໝອງເສື່ອມທີ່ທ່ານດູແລຢູ່.
- ຕິດຕໍ່ສາຍດ່ວນ **National Dementia Helpline** ທີ່ ໝາຍເລກ **1800 100 500** ແລະ ຊຸກຍູ້ຜູ້ດູແລຄົນອື່ນໃຫ້ເຮັດເຊັ່ນດຽວກັນ.

ສໍາ ລັບຄອບຄົວ, ໝູ່ ເພື່ອນ ຫຼື ເພື່ອນບ້ານ

- ຢ່າໄປຢ້ຽມຢາມຖ້າທ່ານມີສັນຍານ ຫຼື ອາການເຈັບປ່ວຍ.
- ຖາມວ່າທ່ານຈະສາມາດຊ່ວຍໄດ້ຢ່າງໃດ. ຖ້າທ່ານຮູ້ຄົນທີ່ດຳລົງຊີວິດຢູ່ກັບໂຮກສະໝອງເສື່ອມ ແລະ ຕ້ອງແຍກຕົວເອງ, ທ່ານອາດຈະສາມາດຊ່ວຍວຽກຕ່າງໆໄດ້ ເຊັ່ນ: ການໄປຊື້ຂອງ ການໄປເອົາຢາ ຫຼື ການໄປສົ່ງໜັງສືຂອງຫ້ອງສະ ໝຸດ ຫຼື ເກມປິດສະໝາຈິກຊໍ.
- ສະຖານທີ່ເບິ່ງແຍງຜູ້ເຖົ້າຫຼາຍແຫ່ງອາດຈະຖືກປິດລ້ອມແລະ ຈຳກັດຜູ້ຢ້ຽມຢາມໃນການຕອບສະໜອງ ຕໍ່ໂຮກ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ. ຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີເພື່ອປົກປ້ອງຜູ້ຢູ່ອາໄສ ຈາກຜູ້ຢ້ຽມຢາມທີ່ອາດຈະມີໄວຣັສ, ແຕ່ໃນຖານະເປັນສະມາຊິກໃນຄອບຄົວມັນອາດຈະເປັນເລື່ອງຍາກຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເຫັນຄົນທີ່ທ່ານຮັກ.
ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນສະຖານະການນີ້ທ່ານອາດຈະເຫັນວ່າມັນເປັນປະໂຫຍດ:
 - ຖ້າທ່ານສາມາດໄປຢ້ຽມຢາມ, ປະຕິບັດ ການຫ່າງກັນທາງສັງຄົມ 1.5 ແມັດ.

- ນຳເອົາກິດຈະກຳຕ່າງໆ ທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ພາຍໃນເຮືອນໄປໃຫ້, ເຊັ່ນວ່າການໃສ່ສີ, ວາລະສານ, ການພັບ, ການຈັບຄູ່ຖົງຕີນ, ເບິ່ງໜັງ ແລະ ໜັງສື.
- ຖ້າທ່ານມີເດັກນ້ອຍ, ໃຫ້ເອົາຮູບແຕ້ມ ຫຼື ສິລະປະຈາກພວກເຂົາໄປໃຫ້ເບິ່ງເພື່ອສະແດງວ່າທ່ານກຳລັງຄິດເຖິງພວກເຂົາ.
- ຕິດຕໍ່ພົວພັນ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໄປຢ້ຽມຢາມບຸກຄົນດັ່ງກ່າວໄດ້, ຈຶ່ງຕິດຕໍ່ທາງໂທລະສັບ, ໄວສ, ອີເມລ໌ FaceTime ຫຼື Skype. ໃຫ້ຄົນນັ້ນຮູ້ວ່າທ່ານ ກຳລັງຄິດເຖິງພວກເຂົາ ແລະ ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄົນອື່ນເຮັດເຊັ່ນກັນ.
- ຖາມພະນັກງານວ່າພວກເຂົາຈະສາມາດຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບໃຫ້ຂ່າວອັບເດດເປັນປະຈຳຖ້າຄົນທີ່ທ່ານຮັກເປັນ ໂຮກ ສະໜອງເສື່ອມ ແລະ ບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ກັນທາງໂທລະສັບໄດ້.
- ຖ້າທ່ານກ້າວອີກໜ້ອຍໜ້ອຍກ່ຽວກັບການຕອບສະໜອງ ຕໍ່ໂຮກ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ ຂອງຜູ້ໃຫ້ບໍລິການຂອງທ່ານ, ໃຫ້ເວົ້າກັບພວກເຂົາຕາມຕົວຢ່າງ ທໍາອິດ. ຖ້າທ່ານບໍ່ພໍໃຈກັບຄໍາຕອບຂອງພວກເຂົາ, ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຄະນະ ກຳມະການດ້ານການກວດກາຄຸນນະພາບແລະຄວາມປອດໄພຂອງຜູ້ສູງອາຍຸ (Aged Care Quality and Safety Commission) ທີ່

www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

ຂ້ອຍສາມາດຂໍ ຄໍາແນະນຳ ກ່ຽວກັບໂຮກ ສະໜອງເສື່ອມໄດ້ຢູ່ໃສ?

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອ ໂຮກສະໜອງເສື່ອມ ແຫ່ງຊາດ ຂອງ ອອສເຕຣເລັຍ (Dementia Australia's National Dementia Helpline) ໝາຍເລກ 1800 100 500

ສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຮກສະໜອງເສື່ອມ. ພວກເຮົາຍັງສາມາດໃຫ້ ຄໍາ ແນະນຳ ແກ້ທ່ານ ຖ້າທ່ານຮູ້ວ່າມັນຍາກທີ່ຈະປະຕິບັດຕາມ ຄໍາ ແນະນຳ ຂອງກະຊວງ ສາທາລະນະສຸກ ກ່ຽວກັບໂຮກໂຄໂຣນາໄວຣັສ.

ພວກເຮົາບໍ່ໃຫ້ ຄໍາແນະນຳ ທາງການແພດສ່ວນບຸກຄົນ, ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມພວກເຮົາສາມາດຊີ້ນຳທ່ານໄປສູ່ການບໍລິການ ອື່ນໆ ແລະ ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນອື່ນໆ.

ແນວຄວາມຄິດ ສຳລັບວິທີຕ່າງໆໃນການຜ່ານຊ່ວງເວລາຂອງການແຍກໂຕເອງ

- ການເຄື່ອນໄຫວຢູ່ສະເໝີ ເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ ສຳ ຄັນ. ລອງອອກ ກຳ ລັງກາຍແບບເບິ່ງບາງຢ່າງທັງຢູ່ໃນຕັ້ງ ຫລື ອ້ອມເຮືອນ.
- ວາງແຜນການທີ່ຈະເຊື່ອມຕໍ່ກັບຄືນອີ່ນ, ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຫຍຸ້ງຍາກນີ້ມັນອາດຈະຕ້ອງຜ່ານທາງໂທລະສັບ ຫຼື ຜ່ານ ທາງວິດີໂອ.
- ການມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳ ຕ່າງໆຢູ່ເຮືອນເຊັ່ນ ການອ່ານປື້ມ ແລະ ວາລະສານ, ຫຼິ້ນຈິກຂຸ, ຟັງເພງ, ຖ້າກ, ເບິ່ງໂທລະທັດແລະ ຟັງວິທະຍຸ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.

- ພິຈາລະນາປະສົບການທີ່ກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກເຊັ່ນ: ການນວດມື ຄໍ ແລະ ຕີນ, ການຫວີຜົມດ້ວຍແປງ, ດິນກິ່ນດອກໄມ້ຈາກສວນຂອງທ່ານ ຫຼື ຄົ້ນເບິ່ງກ່ອງທີ່ບັນຈຸດ້ວຍສິ່ງທີ່ຄົນສົນໃຈ.
- ເປັນຫຍັງບໍ່ລອງໃຊ້ການສະແດງສິລະປະບາງຢ່າງ? ສໍາ ລັບ ຄໍາ ແນະ ນໍາ ກ່ຽວກັບສິນລະປະ ຢູ່ເຮືອນເຂົ້າເບິ່ງເອກກະສານຊ່ວຍເຫຼືອຂອງພວກເຮົາ: www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- ຖ້າທ່ານມີແທັບເລັດ iPad ຫລື Android ທ່ານສາມາດດາວໂຫລດ A Better Visit. ແອັບ A Better Visit ມີໂປແກມ ເກມທີ່ຫຼິ້ນສອງຄົນ ເຊັ່ນ: Tic Tac Tango, Marble Maze ແລະ Gone Fishing ທີ່ຖືກອອກແບບມາເພື່ອເພີ່ມການສື່ສານ ແລະ ອໍານວຍຄວາມສະດວກໃນການຕິດຕໍ່ພົວພັນທາງສິ່ງຄົນໃນທາງບວກລະຫວ່າງຄົນທີ່ເປັນໂຮກສະໝອງເສື່ອມ, ຜູ້ເບິ່ງແຍງ ແລະ ຄອບຄົວ.
- ຫໍສະໝຸດ Dementia Australia ມີປຶ້ມອິເລັກໂທຣນິກແລະ ປຶ້ມທີ່ອັດສຽງ ທີ່ມີຢູ່ ອອນລາຍນ໌. ຊອກຫາການສະສົມ ທາງ ອອນລາຍນ໌ ຂອງພວກເຮົາໃນນີ້: www.dementia.org.au/library
- ຍັງມີຫຼາຍວິທີໃນການຄົ້ນຫາໂລກໂດຍບໍ່ຕ້ອງອອກຈາກຄຽງ. ມີທໍາພິທະພັນ, ສວນສາທາລະນະ ແລະ ສວນສັດຫຼາຍແຫ່ງທີ່ມີໃຫ້ເພື່ອສໍາຫຼວດເກືອບທັງໝົດ. ບາງຢ່າງທີ່ຈະເລືອກເອົາຈາກທັງໝົດຄື:
 - ຜູ້ຮັກສິລະປະ ແລະ ວັດທະນະທໍາ ສາມາດສໍາຫຼວດພິພິດທະພັນ Guggenheim, ຢ່າງ ຫຼິ້ນໃນສວນອຸທະຍານແຫ່ງຊາດ ຫຼື ໄປຢ້ຽມຢາມ ທີ່ສ ມາຮາລ ໄດ້ ໂດຍ Google Arts & Culture: <https://artsandculture.google.com/>
 - The Metropolitan Opera ໃນນະຄອນ ນິວຢອກ ກໍາລັງຖ່າຍທອດສົດການສະແດງຜ່ານທາງອິນເຕີເນັດໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດເບິ່ງໃນເວັບໄຊຂອງພວກເຂົາ: www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/
 - ຢ່າງອ້ອມ Disney World ແລະ Disneyland ໂດຍໃຊ້ Google Maps.
 - ເຂົ້າເບິ່ງ Disney World ໃນ Orlando, Florida ທີ່ນີ້: <https://disney.parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
 - ຢ້ຽມຢາມ Disneyland ໃນ Anaheim, California ທີ່ນີ້: www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656

