

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ

- ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਫੁਲਣਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਸੂਚਨਾ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲਈ **1800 020 080** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ:
 - ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਸਿੰਕ ਤਕ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਹੈਂਡ ਵਾਇਪ ਤਤਕਾਲਿਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੀ ਕੋਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੁਝੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟ੍ਰੋਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਫੋਨ।
- ਇਹ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak
- ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Department of Health) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ

- ਇਸ ਸਮੇਂ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਜ਼ਿਟਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਫੋਨ ਜਾਂ Facetime ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਸਾਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਰੱਦ ਜਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਲਈ ਸੇਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ (ਇਕਾਂਤਵਾਸ) ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰਨ, ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ, ਦੋਸਤ-ਸਹੇਲੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸ਼ੋ ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। Dementia Australia ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਈ ਈ-ਬੁਕਸ ਜਾਂ ਆਡੀਓਬੁਕਸ ਉਪਲਬਧ ਹਨ (www.dementia.org.au/library)।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੇਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ (ਇਕਾਂਤਵਾਸ) ਕਰੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਮਿਲਵੰਡ ਕੇ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਲਿੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣੇਗਾ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇਕਸਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਹਨ। (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - ਫੋਨ, Facetime ਜਾਂ Skype ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ** ਨਾਲ **1800 100 500** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦਿਓ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਲਈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਮਿਲਣ ਨਾ ਆਓ।
- ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਪੀੜਿਤ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੇਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ (ਇਕਾਂਤਵਾਸ) ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕਠੀਆਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਬੁੱਝਣ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਬਿਰਧ ਸੰਭਾਲ (ਏਜਡ ਕੇਅਰ) ਕੇਂਦਰ ਲਾਕਡਾਊਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ। ਇਹ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਜ਼ਿਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਔਖੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਾਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਰਿੰਗ-ਇਨ (ਰੰਗ ਭਰਨੇ), ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਮਿਲਾਉਣੀਆਂ, ਫੋਨਡਿੰਗ, ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਡ੍ਰਾਇੰਗ ਜਾਂ ਕਲਾ ਸਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।
- ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੋਨ, ਡਾਕ, ਈ-ਮੇਲ, FaceTime ਜਾਂ Skype ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਅਪਡੇਟ (ਸੂਚਨਾ) ਦੇ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਉੱਤੇ ਕੀਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਬਿਰਧ ਸੰਭਾਲ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮਿਸ਼ਨ (Aged Care Quality and Safety Commission) www.agedcarequality.gov.au/making-complaint ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

Dementia Australia ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ 1800 100 500

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Department of Health) ਦੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲ ਰੇਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੇਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ (ਇਕਾਂਤਵਾਸ) ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਅੱਖੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ ਹੋਵੇ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਪੜ੍ਹੋ, ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਬੁੱਝਣ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਖੇਡਣ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ, ਬੁਣਾਈ ਕਰਨ, ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਸੰਵਿਦਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼, ਕੇਸ ਵਾਹੁਣੇ, ਆਪਣੇ ਬਾਗ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਲੈਣਾਓ, ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਡਿੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਅਜਿਹਾ ਸਾਮਾਨ ਖੋਜਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਲਾਤਮਕ ਸਮੀਕਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ? ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਲਾ ਸਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪੱਤਰ ਵੇਖੋ: www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ iPad ਜਾਂ Android ਟੈਬਲੇਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **A Better Visit** ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। **A Better Visit** ਐਪ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ-ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Tic Tac Tango ਅਤੇ Gone Fishing ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਾਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- Dementia Australia ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਈ-ਬੁਕਸ ਅਤੇ ਆਡੀਓਬੁਕਸ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ www.dementia.org.au/library
- ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਪੈਰ ਰੱਖੋ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇਖਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਕਈ ਅਜਾਇਬ ਘਰ, ਥੀਮ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਚਿੜੀਆਘਰ ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:
 - ਕਲਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਪ੍ਰੇਮੀ Guggenheim ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ (ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ) ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ Google Arts & Culture: <https://artsandculture.google.com/> ਦੇ ਸ਼ੁੱਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਤਾਜ ਮਹਿਲ ਵੇਖੋ
 - ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ Metropolitan Opera (ਮੈਟ੍ਰੋਪੋਲਿਟਨ ਔਪਰਾ) ਪੂਰੀਆਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਆਨਲਾਈਨ ਮੁਫਤ ਸਟ੍ਰੀਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/
 - Google Maps ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ Disney World ਅਤੇ Disneyland ਵੇਖੋ:
 - ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ Orlando, Florida ਵਿੱਚ Disney World ਵੇਖੋ: <https://disneyparks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
 - ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ Anaheim, California ਵਿੱਚ Disneyland ਵੇਖੋ: www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k11K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੀਆਂ ਰੋਮਾਂਚਕ ਅਤੇ ਸਾਹਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਚੁਅਲ ਰੋਲਰਕੋਸਟਰ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। YouTube 'ਤੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਲਰਕੋਸਟਰ ਰਾਈਡਸ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਵੀਡੀਓ ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ: www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A
- ਤੁਸੀਂ Melbourne Zoo ਅਤੇ Werribee Open Range Zoo ਦੀ ਲਾਇਵ ਸਟ੍ਰੀਮ www.zoo.org.au/animal-house ਵੇਖ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਰਫੀਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਚੀਤੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਪੈਨਗੁਇਨ ਕੀ ਮਸਤੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਾਨਵਰ ਪਸੰਦ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ California, USA ਵਿੱਚ Monterey Bay Aquarium ਦੀ ਲਾਇਵ ਸਟ੍ਰੀਮ www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams ਉੱਤੇ ਜੈਲੀਫਿਸ਼, ਕੱਛੂਏ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਓਟਰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵਧੇਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਾਡੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ
1800 100 500 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Centre for Dementia Learning ਕੋਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ
ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਰਧ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ
ਸਕਣ। ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲਈ **1300 DEMENTIA** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ Alzheimer's Disease Chinese (ADC) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ
Alzheimer's Disease International ਵਲੋਂ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ
ਇਹ ਹਰੇਕ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

Dementia Australia ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ Alzheimer's Disease International ਅਤੇ
Alzheimer's Chinese ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੈ।