

# घरमा हेरचाह गर्ने प्रदायकका लागि सुझावहरू

**कोरोनाभाइरस (COVID-19) को बारेमा घरमा हेरचाह उपलब्ध गराउने प्रदायकहरूको लागि र डिमेन्सियाका भएका मानिसहरूलाई सहयोग पुर्याउनेबारे जानकारी।**

संक्रमण नियन्त्रण उपायका अतिरिक्त डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूका लागि वृद्ध हेरचाह प्रदायकहरूले कोरोनाभाइरस (COVID-19) को प्रतिक्रिया स्वरूप तल उल्लेखित कार्यहरू लागू गर्दैछन्। यदि तपाईं डिमेन्सिया भएको व्यक्तिको स्वास्थ्यको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने तिनीहरूको चिकित्सक (GP) लाई सीधै सम्पर्क गर्नुहोस्।

डिमेन्सियाद्वारा प्रभावित व्यक्तिलाई सहयोग पुर्याउने केही प्राथमिक सुझावहरू तल प्रदान गरिएको छ र थप विस्तृत जानकारी **राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन (National Dementia Helpline)** लाई **1800 100 500** मा फोन गरेर पाउन सकिन्छ।

## सुझावहरू र रणनीतिहरू

**कोरोनाभाइरसको बारेमा बढेको चिन्तालाई कम गर्नुहोस्**

- उपलब्ध गराउने जानकारी एक आधिकारिक स्रोतबाट उपलब्ध भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् (जस्तै राष्ट्रमंडल स्वास्थ्य विभाग (Commonwealth Department of Health))।
- टिभीमा २४-घण्टाको समाचार चक्र बन्द गरेर मिडिया जानकारीको प्रवाहलाई न्यूनतम गर्नुहोस्।
- हालको अवस्थालाई सरल तरिकामा वर्णन गर्न स्मरणलाई सहायता गर्ने दृश्य संकेतको प्रयोग गर्नुहोस्।
- मास्क र व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणहरूको प्रयोगको बारेमा आश्वासन प्रदान गर्नुहोस्।
- व्यक्तिलाई र उनीहरूको चिन्ता सुन्नका लागि समय लिनुहोस्।

- व्यक्ति कस्तो महसुस गर्दैछ पुष्टि गर्नुहोस्।
- आश्वासन प्रदान गर्नुहोस्।
- जब त्यो व्यक्तिसँग समय बिताउनु हुन्छ, उनीहरूलाई कस्तो छ र यदि उनीहरूसँग केही प्रश्नहरू भए सोध्नु लगाउनुहोस्।
- सेवाप्रहीको सामु तपाईंको आफ्नो चिन्ता वा चासोको बारेमा कुरा नगर्नुहोस्।
- 'महामारी' वा 'संकट' जस्ता नकारात्मक भाषाको प्रयोग त्यागनुहोस्।

### सेवा वितरणको अवरोध कम गर्नुहोस्

---

- सकेसम्म नियमित दिनचर्याहरू कायम राख्नुहोस्।
- जहाँ दिनचर्या कायम गर्न सकिदैन, सेवा प्रदान गर्ने वैकल्पिक तरिकाहरू पहिचान गर्न तपाईंको सेवाप्रही (र उनीहरूको परिवार वा हेरचाहकर्ता, उपयुक्त भए) सँग सहकार्य गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं सामाजिक सहायताको विकल्प खोज्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं निम्न रणनीतिहरू सोच सक्नुहुन्छ:
  - डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई मेचमा वा घरको वरिपरि केही हल्का व्यायामहरू गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।
  - सजिलैसँग उपलब्ध हुने गतिविधिहरू गर्न लगाउनुहोस् जस्तै पुस्तकहरू, पत्रपत्रिकाहरू, जिम्सहरू, संगीत, बुनाइ, टिभी तथा रेडियो कार्यक्रमहरू।
  - हल्का पदयात्रामा जानुहोस्, बगैँचामा समय बिताउने र ताजा हावा र प्राकृतिक प्रकाश लिनुहोस्।

### शारीरिक स्वास्थ्य कायम राख्नुहोस्

---

- संक्रमण नियन्त्रण कार्यविधिको पालना भएको निश्चित गर्न कर्मचारीले डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूलाई थप सहायता उपलब्ध गराउन आवश्यक पर्न सक्छ। डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूलाई सही हातको सरसफाइ गर्न लगाउन थप सहयोग आवश्यक पर्न सक्छ। यसमा निम्नलिखित पाँच सुझावहरू विशेषरूपमा सम्बन्धित छन्:
  - डिमेन्सिया भएका मानिसहरूलाई कम्तीमा २० सेकेन्डको लागि साबुनले आफ्ना हात धुवाउनका लागि डिमेन्सियामैत्री निर्देशात्मक संकेतहरू बाथरूम र अन्य ठाउँमा राख्ने विचार गर्नुहोस्।
  - राम्रोसँग हात धोएको एक प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस्। उनीहरूलाई कि उनीहरूले कम्तीमा पनि २० सेकेन्ड हात धुन प्रोत्साहन गर्न एउटा गीत गाउनुहोस्।

- यदि डिमेन्सिया भएका मानिसले आफ्नो हात धुन बेसिनमा जान सक्दैन भने, हाते सेनिटाइजर वा एन्टि-ब्याक्टेरियल हात पुछने कागज (वाइपहरू) विकल्पको रूप प्रयोग गर्न सक्छन्। यदि हात देखिने गरी फोहोर छैनन् भने मात्र हाते सेनिटाइजर प्रभावकारी हुन्छ।
- उनीहरूलाई हातको सट्टामा कुहिनोमा वा टिस्युमा खोक्न वा हाच्छ्यु गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् र टिस्युहरू त्यसपछि फोहोर फाल्ने बिनमा फालेको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- शारीरिक दूरी र घर नछोड्नेको बारेको संकेत र सम्मण प्रयोग गर्नुहोस्।
- फ्लूजस्तो लक्षणको निगरानी राख्नुहोस्।
- व्यवहारमा आउने परिवर्तनहरूको निगरानी राख्नुहोस्।
- यदि तपाईंले हेरचाह गर्नुभएको मानिस अस्वस्थ भयो र कोरोनाभाइरस (COVID-19) लक्षणहरू देखिन थाल्यो भने कोरोनाभाइरस COVID-19 हटलाइनलाई **1800 675 398** मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा उहाँहरूको चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- सहायताबिना किनमेल गर्न बजार जान असमर्थ भएमा खाना र भोजन वितरणको प्रबन्ध गर्नुहोस्।

### सामाजिक अलग्याइ (आइसोलेसन) र एकलोपना कम गर्नुहोस्

---

- दैनिक गतिविधिहरूमा भाग लिन प्रोत्साहन दिनुहोस्।
- सकेसम्म नियमित दिनचर्याहरू कायम राख्नुहोस्।
- संगीत वा श्रव्यपुस्तक वा इन्द्रिय संलग्न गराउने अन्य गतिविधिहरू गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- परिवार र साथीहरूलाई चिठीको साथ हेरचाह प्याकेजहरू पठाउन परिवार र साथीहरूलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्।
- परिवार वा छिमेकीहरूबाट नियमित हेर्न आउने (चेक-इनहरू) ब्यवस्था मिलाउनुहोस् र सम्पर्क नम्बरहरू बाड्नुहोस् गर्नुहोस्, यदि थप सहायता आवश्यक भएको खण्डमा।
- 'चेक-ईन' गर्नको लागि सो व्यक्तिलाई नियमित फोन गर्न स्वयंसेवा सुविधाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- संचारका अन्य साधनहरू प्रबन्ध गर्ने कोसिस गर्नुहोस् - आईप्याड, भिडियो कलिंग, स्काईप, फोन कल, सामाजिक मिडिया सन्देश यदि उपयुक्त हुन्छ भने।

- प्रविधिको प्रयोग गर्नुहोस्, जस्तै अनलाइन खेलहरू र सामाजिक संलग्नतामा पहुँच गर्न आईप्याडहरू। यस्का लागि 'A better visit' एप ([dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/](https://dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/)), एक भर्चुअल चिडियाखाना ([zoo.org.au/animal-house](https://zoo.org.au/animal-house)) वा भर्चुअल संग्रहालय ([artsandculture.google.com/](https://artsandculture.google.com/)) उपयोग गर्न सकिन्छ।

### देखिन थालेको आचरणको पहिचान र सम्बोधन गर्नुहोस्

- सो व्यक्तिलाई चाहिने आवश्यकता अगाडिनै बुझ्ने गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- सो व्यक्ति के कुराकानी गर्दैछ भनेर बुझ्नको लागि समय बिताउनुहोस्।
- तपाईंको सुपरीवेक्षकलाई सो व्यक्ति वा अन्यलाई जोखिम उत्पन्न गर्नसक्ने परिवर्तित व्यवहारको रिपोर्ट गर्नुहोस्।
- थप सुझावका लागि हाम्रो सम्पर्कमा सम्पर्क गर्नुहोस् राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन **1800 100 500** मा फोन गर्नुहोस्।
- वा डिमेन्सिया व्यवहार व्यवस्थापन परामर्श सेवा (DBMAS) लाई **1800 699 799** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

### स्व-अलग्याइ (आइसोलेट) मा बसिरहेका सेवाग्राहीहरूलाई सहायता

- कोही घरमा स्व-अलग्याइमा बसिरहेको छ कि छैन भनेर प्रवेश गर्नुअघि तपाईंको सेवाग्राहीसँग स्पष्ट कुरा गर्नहोस्। यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने सेवा गर्न नजानुहोस्।
- घरभित्रको हेरचाह सेवाहरूको तरिकामा थप सुझावको लागि यहाँ हेर्नुहोस्। [health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers](https://health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers)

थप सल्लाहका लागि सम्पर्क गर्नुहोस् हाम्रो **राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन**मा फोन गर्नुहोस्: **1800 100 500**

डिमेन्सिया सिकाइ केन्द्र (Centre for Dementia Learning) मा वृद्धवृद्धा हेरचाह प्रदायकहरूलाई माथि उल्लेखित धेरै मामलाहरूलाई सम्बोधन गर्न मद्दत पुर्याउने शिक्षा कार्यक्रमहरूको विस्तृत श्रृंखला उपलब्ध छ। थप विवरणहरूको लागि **1300 DEMENTIA** मा सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंले डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया पुस्तकालयमा उपलब्ध श्रोतहरूको विस्तृत श्रृंखला [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library) मा फेला पार्न सक्नुहुनेछ।

माथिको जानकारी Alzheimer's Disease Chinese (ADC) द्वारा प्रदान गरिएको र Alzheimer's Disease International द्वारा बाँडिएको जानकारीमा आधारित हो। तपाईं यसको पूर्ण प्रस्तुति यहाँ पाउन सक्नुहुन्छ: [www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china](http://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china)

कोरोनाभाइरस अवस्था द्रुत रूपमा फैलिदैछ। यो जानकारी केवल गाइडको रूपमा प्रदान गरिएको छ र हरेक अवस्थाको लागि उपयुक्त नहुन सक्छ। कोरोनाभाइरसबारे अद्यावधिक जानकारीको लागि [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert) हेर्नुहोस्।

Alzheimer's Disease International र Alzheimer's Chinese लाई यस मद्दत पत्र बनाउन उहाँहरूले दिनुभएको सल्लाहका लागि डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाले मनन गर्न चाहन्छ।