

## Խորհուրդներ մտազարուծիւն ունեցողներու համար

### Դուք ձեզ հոգ տանիլ

- Եթէ բորոնավայրըսի (ԶՈՎԻՏ 19-) որեւէ ախտանշաններ ցուցաբերէք, օրինակ, տենդ, հազ, կոկորդի ցաւ, յոգնածութիւն եւ շնչառութեան դժուարութիւն, խորհուրդի համար դիմեցէք ձեր բժիշկին կամ հեռաձայնեցէք Քորոնավայրըս Առողջապահութեան Տեկեկութեան Գիծ - Coronavirus Health Information Line - **1800 020 080** հեռախօսահամարին:
- Ձեր ձեռքերը կանոնաւորաբար 20 երկվայրկեան լուացէք՝ օճառ եւ ջուր գործածելով: Եթէ հոսող ջուր չունիք, ալքոհլով պատրաստուած ձեռքի մանրազերծիչ օգտագործեցէք:
- Ձեր արմուկին կամ թուղթ թաշկինակի մը մէջ հազացէք կամ փռնգտացէք: Ձեր ձեռքին կամ թաշկինակի մը մէջ մի հազաք կամ փռնգտաք: Թուղթ թաշկինակները անմիջապէս աղբաման պետք է նետուին:
- Օրուան ընթացքին թերեւ մարզանք ընելու ժամանակ տրամադրեցէք: Համայնքային դասընթացքները գոց են, բայց դուք տակաւին կրնաք քալելու երթալ, կամ ձեզի հաճելի մարզանքի ծրագիր մը գտնել Եւր թիուպի վրայ:

### Ձեր տունը ապահով պահեցէք

- Գիտենք թէ ժահրը շատ մը մակերեսներու վրայ կրնայ որոշ ժամանակ ապրիլ, նոյնիսկ օրեր:
- Կանոնաւորաբար մաքրեցէք դուռերու բռնակները, ծորակները, նստարանները եւ ձեր տան այլ մասերը որոնց ձեր ձեռքերով կը դպնաք:
- Ձեր շարժուն հեռախօսը կանոնաւորաբար մաքրեցէք ալքոհլով սրփելով, յատկապէս եթէ դուրսը եղած ժամանակ կը գործածէք ձեր հեռախօսը:
- Եթէ մէկը ձեր տունը գայ, վստահ եղէք որ ան անմիջապէս լուայ իր ձեռքերը օճառով եւ ջուրով:

## Ֆիզիքական հեռաւորութիւն

- Յիշեցէք որ եթէ 65 տարեկանէն վեր էք կամ մսայուն հիւանդութիւն մը ունիք, ուրիշ մարդոց հետ դէմ առ դէմ շփումը պէտք է սահմանափակէք:
- Եթէ առանձին կ'ապրիք, ծրագիր մը կազմեցէք թէ ինչպէս կարող էք կառավարել գնում ընելը, ժամադրութիւնները եւ այլ առօրեայ գործերը:
- Խօսեցէք ձեր ընտանիքին, բարեկամներուն կամ դրացիներուն թէ անոնք ինչպէս կրնան օգնել ձեզի: Անոնք կրնան շուկայ երթալ ձեզի համար եւ գնումները ձեր տունը բերել: Ձեր տեղական նպարավաճառը, դեղագործը կամ հանրախանութիւնը կրնայ գնումը բաշխել:

## Կապի մէջ մնացէք

- Հակառակ անոր որ իրարմէ ֆիզիքապէս հեռու եւք, բարեկամներու կամ ընտանիքին հետ տակաւին կրնանք կապի մէջ մտալ ճարտարագիտութիւն օգտագործելով:
- Եթէ «սմարթ» հեռախօս ունիք, կրնաք տեսախօսի մոնիթինգով կապուիլ: Եթէ ձեր համակարգիչը նկարչական գործիք ունի, ձեր սիրելիներուն հետ խօսելու համար կրնաք նաեւ օգտագործել Սքայփ կամ Չուժ:
- Ընկերական միտիան լաւ միջոց մըն է ամբողջ աշխարհի մէջ մտազարութեամբ ապրող ուրիշ մարդոց հետ խօսելու:
- Չանոնք դիւրաւ գտնելու համար կապերու ցանկը ձեր հեռախօսին մօտ պահեցէք:
- Բարեկամներու եւ ընտանիքին հեռաձայնելու կանոնաւոր ժամանակ մը յատկացնելու մասին մտածեցէք: Օրինակի համար ձեր բարեկամին հեռաձայնեցէք ամէն Երեքշաբթի կէսօրէ ետք, կամ ձեր թոռներուն պատմութեան ժամին միացէք Սքայփ օգտագործելով:
- Օգնութիւն խնդրելը եւ ընդունիլը կրնայ դժուար ըլլալ: Կրնաք զգալ որ այդ ձեզ պիտի դադրեցնէ անկախ ըլլալէ: Սակայն այս ընթացքին, եթէ կարիքը ունենաք, ձեր շուրջը ձեզի օգնող մարդիկ ունենալը կարեւոր է բոլորին համար:
- Dementia Alliance International-ին (DAI). անդամակցիլը կրնաք նկատի ունենալ: DAI-ը մտազարութեամբ ախտորոշուած մարդոց համար հասակակիցներու աջակցութեան խումբեր կ'առաջարկէ: Այս խումբերը կանոնաւորաբար կը հանդիպին քննարկելու մտազարութիւնը դիմագրաւելու եւ անոր հետ աւելի դրականօրէն ապրելու իրենց փորձառութիւնները եւ ռազմավարութիւնները: Անոնք նաեւ առիթներ ունին իրարու հետ առանձնաբար բարեկամանալու եւ իրար հսկելու: Յաւելոյալ տեղեկութեան համար կապուեցէք DAI-ին հետ՝ [info@infodai.org](mailto:info@infodai.org) կամ այցելեցէք իրենց համացանցի էջը՝ [www.joindai.org](http://www.joindai.org)

## Պայքարիլ ձանձրոյթի դէմ

- Ձեր օրը մասերու բաժնեցէք եւ իւրաքանչիւր մէկ կամ երկու ժամը անգամ մը գործունէութիւնը փոխեցէք: Թերեւս ուզէք ազդարարութեան զանգ լարել ձեզ յիշեցնելու համար:
- Դուրսը քալելու գացէք կամ պարտեզին մէջ ժամանակ անցուցէք: Կարդացէք, երաժշտութիւն ունկնդրեցէք, հեռատեսիլ եւ շարժապատկերներ դիտեցէք: Ձեռարուեստներ, ինչպէս հիւսել, եւ հանելուկներ հիանալի են ուղեղը գործօս պահելու համար:
- Մտագարութիւն Աւստրալիա Գրադարանը - The Dementia Australia Library – շարք մը Ե գիրքեր եւ լսողական գիրքեր ունի առցանց [www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)
- Ինչու՞ չփորձել գեղարուեստական արտայայտութիւն: Տեսիլն պայմաններու տակ արուեստի վերաբերեալ խորհուրդներու համար տեսէք մեր օգնութեան թերթիկը. [www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)
- Բազմոցէն առանց հեռանալու աշխարհը ուսումնասիրելու միջոցներ եւս կան: Կարծեցեալ այցելութիւններու համար շատ թանգարաններ, զբօսայգիներ եւ կենդանաբանական պարտեզներ կան: Այդ շատերէն կարելի է ընտրել.
  - Արուեստ եւ մշակոյթ սիրողներ կրնան քննել Կուկընհայմ թանգարանը, «կարծեցեալ» պտոյտ մը ընել ազգային զբօսայգիներու մէջ կամ այցելել Թաժ Մահալը շտրիիլ՝ [Google Arts & Culture: artsandculture.google.com/](http://Google Arts & Culture: artsandculture.google.com/)
  - Եթէ աւելի սարսուռ եւ արկածախնդրութիւն կը փնտռէք, կրնաք նաեւ կարծեցեալ թաւալող եզերանաւի (virtual rollercoaster) վրայ երթալ: Եւ Թիուպի վրայ շատ կարծեցեալ թաւալող եզերանաւի պտոյտներ կան:
  - Կենդանի հեռարձակումի միջոցով կրնաք դիտել թէ Մելպուրնի կենդանաբանական պարտեզին եւ Ուերըպի Բացօթեայ կենդանաբանական պարտեզներուն մէջ ձիւնի ընձառիւծները եւ բենկուիները ինչ կ'ընեն անոնք. [www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)
  - Եթէ կը նախընտրէք ստորջրեայ կենդանիները, կրնաք նաեւ միանալ Գալիֆորնիայի մէջ Մոնթերի Պէյ Ջրարանի կենդանի սփռումին - Monterey Bay Aquarium in California, USA - դիտելու համար ծովամայրերը, կրիաները եւ ծովային ջրասամոյրները. [www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)

## **Ու՞ր կրնամ գտնել Քորոնավայրըսի վերաբերեալ վերջին տեղեկությունները**

Քորոնավայրըսի վերաբերեալ ամենաթարմ տեղեկություններու եւ խորհուրդներու համար այցելեցէք Առողջապահութեան Մասնաճիւղի կայքէջը - Department of Health website: [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)

## **Ուկէ՞ կրնամ խորհուրդ առնել մտագարութեան մասին**

**Մտահոգութիւն Աւստրալիոյ Ազգային Մտագարութեան Օգնութեան Գիծը** - Dementia Australia's National Dementia Helpline **1800 100 500** մատչելի է մտագարութեան մասին տեղեկութիւն տրամադրելու համար: Մենք նաեւ կրնանք ձեզի խորհուրդներ տրամադրել եթէ դուք կը դժուարանաք հետեւիլ քորոնավայրըսի վերաբերեալ Առողջապահութեան Բաժանմունքի խորհուրդներուն: