

## 癡呆症患者注意事項

### 照顧自己

- 如果你出現冠狀病毒COVID-19的任何症狀（如發燒、咳嗽、喉嚨痛、疲倦、呼吸短促），請聯絡醫生或致電冠狀病毒健康資訊專線 **1800 020 080**來進行諮詢。
- 常洗手，使用肥皂水洗手至少20秒。如果你無法使用自來水洗手，可以使用酒精類消毒洗手液。
- 咳嗽或打噴嚏時用肘部或紙巾遮住口鼻。不要在咳嗽或打噴嚏時用手或手帕遮住口鼻。應將紙巾直接扔進垃圾桶。
- 在一天中抽出時間做一些輕度鍛鍊。社區鍛鍊課程已經關閉，但你仍然可以去街區周圍散步，或者在YouTube上找到自己喜歡的日常鍛鍊活動。

### 確保家居安全

- 我們知道這種病毒可以在許多表面上存活一定時間，甚至存活數日。
- 經常清潔門把、水龍頭、檯面以及你在家中經常會用手觸摸的其它部分。
- 經常使用酒精拭紙清潔手機，特別是在外出使用了手機時。
- 如果有人進入你的家中，要確保他們立即用肥皂水洗手。

## 保持身體距離

- 請記住：如果你的年齡超過65歲或者患有慢性病，就應該限制與他人的面對面接觸。
- 如果你一個人生活，就要計劃好怎樣處理購物、預約和其它日常事務。
- 跟家人、朋友或鄰居談談，看看他們怎樣可以幫助你。他們能不能去商店幫你購物並送上門？本地食雜店、藥店或超市是否提供送貨服務？

## 保持聯繫

- 即使我們保持身體距離，我們仍然可以利用科技手段與朋友和家人保持聯繫。
- 如果你有智能電話，可以打視頻電話。如果你的電腦有攝像頭，你還可以使用Skype或Zoom來跟親人通話。
- 社交媒體為你與世界各地其他的痴呆症患者通話提供了一種好方法。
- 把聯繫人名單放在電話旁邊，方便自己查找。
- 不妨定時給朋友和家人打電話。譬如說，每週二下午給朋友打電話，或者使用Skype加入孫子/女的講故事活動。
- 向人求助和接受幫助都可能令人為難。你可能覺得這樣自己就失去了獨立性。然而，在現在這個時候，在自己需要時周圍有人可以提供幫助，對每個人都很重要。
- 你不妨考慮加入國際痴呆症聯盟(DAI)。國際痴呆症聯盟為診斷患有痴呆症的人士組辦同齡人支持小組。這些小組經常會面，討論自己應對癡呆症和積極生活的經驗和策略。他們還有機會獲得一對一的伙伴和輔導支持。有關詳情，請聯絡國際痴呆症聯盟(DAI)（電郵：[info@infodai.org](mailto:info@infodai.org)）或瀏覽其網站[www.joindai.org](http://www.joindai.org)

## 戰勝無聊

- 將一天的時間分開，每一、兩個小時換一種活動。不妨設好鬧鐘來提醒自己。
- 出去散步或者在花園里待一會兒。讀書、聽音樂、看電視和電影。針織和拼圖之類的手工活動有助於保持大腦活躍。
- 澳洲痴呆症協會的圖書館網站有許多電子書和有聲書，網址：  
**[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- 何不嘗試做一些藝術活動？有關在家做藝術活動的小貼士，請參閱我們的資料單張：**[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- 此外還有很多方式讓你足不出戶就可以探索世界。許多博物館、主題公園和動物園都可以上網虛擬探索。這樣的選擇有很多，其中包括：
  - 利用Google Arts & Culture，藝術和文化愛好者可以瀏覽古根海姆博物館，（虛擬）漫步於國家公園中，或者參觀泰姬瑪哈陵，網址：  
**[artsandculture.google.com/](http://artsandculture.google.com/)**
  - 如果你尋求更多的刺激和探險，還可以乘坐虛擬過山車。YouTube上的虛擬過山車遊樂項目比比皆是。
  - 你可以觀看墨爾本動物園和Werribee開放式動物園的實時視頻串流播放，看看雪豹賣賣和企鵝在做什麼，網址：  
**[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
  - 如果你更喜歡水下動物，還可以收看美國加利福尼亞州蒙特利灣水族館的實時視頻串流播放，觀看水母、海龜和海獺，網址：  
**[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

## 何處可以瞭解冠狀病毒的最新資訊？

- 有關冠狀病毒的最新資訊和建議，請瀏覽衛生部網站：  
[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)

## 何處可以獲得癡呆症方面的建議？

- 澳洲癡呆症協會的全國癡呆症幫助熱線1800 100 500 可以提供癡呆症方面的資訊。如果你覺得難以遵照衛生部有關冠狀病毒的建議，我們還可以為你提供各種小貼士。