

رهنمودی برای افرادی که با یادفراموشی زندگی می کنند

مواظبت از خودتان

- اگر هریک از علائم کوید-19 مانند تب، سرفه، گلون درد، ماندگی، و نفس تنگی را داشتید، با داکتر خودتان تماس گرفته یا از لین تلفون معلوماتی صحت عمومی ویروس کرونا شماره **1800 020 080** مشوره بخواهید.
- به طور مرتب و برای حداقل 20 ثانیه با استفاده از آب و صابون دستان خود را بشویید. اگر به آب نل دسترسی ندارید، از مایع ضد عفونی الکل دار برای دست استفاده کنید.
- روی آرنج خود عطسه یا سرفه کنید. روی دستان خود یا دستمال عطسه و سرفه نکنید. دستمال کاغذی مورد استفاده باید فوری به زباله دانی انداخته شود.
- در طول روز وقتی را برای ورزش ملایم در نظر بگیرید. کلاس های اجتماعی بسته اند، ولی باز هم می توانید برای پیاده روی در سرک های اطراف خانه دور بخورید، یا با استفاده از Youtube تمرین هایی را انجام دهید.

خانه خود را مصون نگهدارید

- میدانیم که ویروس می تواند برای مدتی حتی روزها، در سطوح مختلف زنده بماند.
- دستگیره های دروازه ها، شیر دهن ها، میزها و سایر سطوح خانه تان را که دست با آن ها بسیار در تماس است به طور مرتب پاک کنید.
- تلفون موبایل خود را مرتب با یک پارچه خیس با الکل پاک کنید بخصوص وقتی که در بیرون از خانه از آن استفاده می کنید.
- اگر کسانی به خانه شما می آیند، اطمینان یابید که به طور عاجل دستان خود را با آب و صابون بشویند.

فاصله ی اجتماعی

- یادتان باشد، اگر سن شما بیش از ۶۵ سال باشد یا مرض مزمنی داشته باشید باید تماس رو-به-روی خود را با سایر افراد محدود نمایید.
- اگر تنها زندگی می کنید، پلانی تهیه کنید که چطور خرید، قرارهای ملاقات، و سایر کارهای روزانه خود را مدیریت نمایید.
- با خویشاوندان، دوستان، یا همسایگان خود در باره چگونگی کمک آنان گفتگو کنید. آیا می توانند به دکان ها رفته و خرید های شما را انجام داده و به دروازه منزل شما تحویل دهند؟ آیا خوراکی فروشی، دواخانه، یا سوپر مارکت محل می توانند خرید های شما را تحویل دهند؟

تماس خود را حفظ کنید

- گرچه از لحاظ اجتماعی با هم فاصله داریم، با این وصف می توانیم با استفاده از تکنولوژی همچنان با دوستان و خویشاوندان خود در تماس باشیم.
- اگر تلفون هوشمند دارید، می توانید تلفون ویدئویی بکنید. اگر کامپیوتر شما کمره دارد، می توانید با Skype یا Zoom با عزیزان خود گفتگو کنید.
- رسانه های اجتماعی راه خوبی برای گفتگو با سایر افرادی است که مصاب به یاد فراموشی و در سایر نقاط دنیا می باشند.
- در نزدیکی تلفون خود یک ردیف از شماره های تماس را داشته باشید تا آنها را به راحتی پیدا کنید.
- راجع به این فکر کنید که یک وقت منظمی را برای تلفون به دوستان و خانواده اختصاص دهید. برای مثال هر سه شنبه بعد از ظهر به دوستان تلفون کنید، یا با استفاده از Skype با نواسه های خود در زمان قصه گویی شان ملحق شوید.
- درخواست و پذیرفتن کمک می تواند کار دشواری باشد. ممکن است احساس کنید که این کار ناقض استقلال شما است. ولی اگر افرادی در اطراف شما باشند که بتوانند به هنگام نیاز، شما را کمک نمایند، در این زمان برای همه اهمیت خواهد داشت.
- شاید بخواهید که عضو اتحادیه بین المللی یاد فراموشی (DAI) شوید. این اتحادیه حمایت هم نوع - به - هم نوع، و گروه های افرادی که تشخیص داده شده مرض یاد فراموشی دارند را ارائه می نماید. این گروه ها به طور مرتب با هم دیدار دارند تا تجارب خود را به بحث بگذارند، و تدابیری برای سازگاری و زندگانی مثبت تری با مرض یاد فراموشی داشته باشند. همچنین آنان فرصت هایی برای برقراری پیوند یاری یک - به - یک و رهنمایی دارند. برای معلومات بیشتر با DAI از طریق info@infodai.org تماس گرفته یا به وبسایت آنان در www.joinidai.org مراجعه کنید.

پیکار با ملالت

- در هر روز تنفسی داشته باشید و فعالیت های خود را هر یک یا دو ساعت تبدیل کنید. برای یاد آوری ممکن است از یک هشدار دهنده استفاده کنید.
- برای پیاده روی به چکر بروید، و یا زمانی را در باغچه بگذرانید. کتاب بخوانید، به موسیقی گوش کنید، تلویزیون و فلم تماشا کنید. هنرهای دستی مانند بافتن و حل معما ها برای فعال نگه داشتن مغز بسیار عالی می باشند.
- Dementia Australia library تعدادی کتاب های الکترونیکی و کتاب های گویا دارد که از طریق آنلاین قابل دسترسی می باشند: www.dementia.org.au/library
- چرا برخی از بیانات هنری را امتحان نکنیم؟ برای رهنمود در باره کارهای هنری در خانه از ورق کمک ما استفاده نمایید: www.dementia.org.au/files/helpsheets/helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- راه هایی هم برای کاوش جهان بدون ترک چوکی نیز وجود دارند. بسیاری از موزیم ها، پارک های مضمونی و باغ های وحش برای بازدید در فضای مجازی هم وجود دارند. کافی است یکی از میان این همه را انتخاب نمود.
 - دوستداران هنر و فرهنگ می توانند از موزه گوگنهایم دیدن کرده و در فضای مجازی پیاده روی نموده از پارک های ملی عبور کرده یا از تاج محل دیدن نمایند، با سپاس از هنر و فرهنگ گوگل: artsandculture.google.com/
 - اگر به دنبال هیجان یا ماجراجویی بیشتر هستید، می توانید در قطار غلتان rocker-coaster مجازی سیری داشته باشید. در Youtube تعدادی از این قطار های غلتان مجازی وجود دارند.
 - می توانید یک چوچه پلنگ برفی و پنگوئن ها در باغ وحش ملبورن و باغ وحش بیشه ای ویریبی را در فضای مجازی تماشا کنید: www.zoo.org.au/animal-house
 - اگر حیوانات بحری را ترجیح می دهید می توانید در فضای مجازی به طور زنده آکواریوم مونتری بی در کالیفرنیا، امریکا را برای دیدن توتیا (Jellyfish) لاک پشت یا سمور دریایی (sea otter) تماشا کنید: www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

در کجا می توانم آخرین معلومات را در باره ویروس کرونا پیدا کنم؟

- برای آخرین معلومات و مشوره در باره ویروس کرونا از وبسایت وزارت صحت عامه دیدن کنید: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

در کجا می توانم معلومات در باره مرض یاد فراموشی را پیدا کنم؟

- لین تلفون ملی کمک برای مرض یاد فراموشی **1800 100 500** از **Dementia Australia** در دسترس است تا معلومات در باره مرض یاد فراموشی را در اختیار قرار دهد. اگر برای شما پیگیری مشوره وزارت صحت عامه در باره ویروس کرونا دشوار باشد، همچنین می توانیم به شما رهنمود هایی در باره آن بدهیم.