

डिमेंशिया पीड़ित लोगों के लिए सुझाव

अपना ध्यान रखना

- यदि आप में कोरोनावायरस COVID-19 के कोई लक्षण विकसित होते हैं, जैसे कि बुखार, खांसी, गले में खराश, थकान और सांस फूलना, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें या कोरोनावायरस स्वास्थ्य सूचना सेवा को सलाह के लिए **1800 020 080** पर फोन करें।
- साबुन और पानी का प्रयोग करके कम से कम 20 सेकेंड के लिए नियमित रूप से अपने हाथ धोएँ। यदि आपके पास चलते पानी तक पहुँच नहीं है, तो एल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।
- अपनी कोहनी या किसी टिशु में खांसे या छींके। अपने हाथों या रूमाल में न खांसे या छींके। टिशु को तुरंत कूड़ेदान में फेंक देना चाहिए।
- कुछ हल्के व्यायाम करने के लिए दिन में समय निकालें। सामुदायिक कक्षाएँ बंद है, परन्तु आप फिर भी अपने निवास-स्थान के आसपास सैर के लिए जा सकते/सकती हैं, या YouTube पर कोई ऐसी व्यायाम गतिविधि खोजें जिसे करके आपको आनन्द आता हो।

अपने घर को सुरक्षित रखना

- हम जानते हैं कि वायरस कई सतहों पर कुछ समय, यहाँ तक कि कुछ दिनों तक भी, जीवित रह सकता है।
- नियमित तौर पर दरवाज़ों के हैंडल, नल, बैंच और अपने घर के उन भागों की साफ-सफाई करें जिनपर अक्सर आपके हाथ लगते हैं।
- अपना मोबाइल फोन नियमित तौर पर एल्कोहल वाइप से साफ करें, विशेषकर यदि आप घर से बाहर होने के समय अपने फोन का प्रयोग करते/करती हैं
- यदि कोई आपके घर आ रहा है, तो सुनिश्चित करें कि वे आने के तुरंत बाद साबुन और पानी से अपने हाथ धोते हैं।

शारीरिक दूरी

- याद रखें, यदि आपकी आयु 65 साल से अधिक है या आप किसी स्थायी बीमारी से ग्रस्त हैं तो आपको अन्य लोगों के साथ आमने-सामने के संपर्क को सीमित रखना चाहिए।
- यदि आप अकेले रहते/अकेली रहती हैं, तो इस बारे में योजना बनाएँ कि आप खरीददारी, एपॉइंटमेंट्स और रोज़मर्रा के अन्य कार्यों का प्रबंध कैसे करेंगे/करेंगी।
- परिजनों, मित्रों या अपने पड़ोसियों से इस बारे में बात करें कि वे सहायता कैसे कर सकते हैं। क्या वे दुकानों पर जा सकते हैं और आपके दरवाज़े पर सामान छोड़ सकते हैं? क्या आपकी स्थानीय किराने और फॉर्मेसी (दवाई) की दुकान या सुपरमार्केट आपके घर डिलीवरी कर सकती है?

संपर्क में रहें

- हालाँकि हम शारीरिक दूरी की पालना कर रहे हैं, परन्तु हम फिर भी प्रौद्योगिकी का प्रयोग करके मित्रों और परिजनों के साथ संपर्क में रह सकते हैं।
- यदि आपके पास स्मार्ट फोन है, तो आप वीडियो कॉल्स कर सकते/सकती हैं। यदि आपके कंप्यूटर में कैमरा है, तो आप अपने प्रियजनों से बात करने के लिए Skype या Zoom का प्रयोग भी कर सकते/सकती हैं।
- सोशल मीडिया विश्व भर में रहने वाले डिमेंशिया पीड़ित लोगों के साथ बात करने का एक अच्छा माध्यम है।
- संपर्कों की सूची अपने फोन के पास रखें ताकि आप आसानी से इसे खोज सकें।
- मित्रों और परिजनों को फोन करने के लिए नियमित समय निर्धारित करने के बारे में सोचें। उदाहरणतः, अपने मित्र या अपनी सहेली को हर मंगलवार दोपहर बाद फोन करें, या Skype के माध्यम से अपने पोते/पोतियों या नाते/नातियों को कहानी सुनाएँ।
- सहायता की मांग करना और इसे स्वीकार करना कठिन हो सकता है। आपको यह लग सकता है कि इससे आपका स्वतंत्र होना समाप्त हो जाएगा। परन्तु, अपने आसपास ऐसे लोगों का होना, जो ज़रूरत पड़ने पर आपकी मदद कर सकते हैं, इस समय के दौरान हर किसी के लिए महत्वपूर्ण है।
- आप Dementia Alliance International (DAI) का सदस्य बनने पर विचार कर सकते/सकती हैं। DAI डिमेंशिया का रोग-निदान किए लोगों के लिए समान स्थिति के लोगों के समर्थन समूह की सेवा प्रदान करता है। ये समूह अपने अनुभवों, सामना करने के लिए कार्यनीतियों और डिमेंशिया के साथ अधिक सकारात्मकता से जीवन व्यतीत करने की चर्चा करने हेतु नियमित तौर पर मुलाकात करते हैं। इनके यहाँ व्यक्तिगत मित्रता और सलाह-मशविरे के अवसर भी उपलब्ध हैं। और अधिक जानकारी के लिए DAI से info@infodai.org पर संपर्क करें या उनकी वेबसाइट www.joindai.org देखें।

बोरियत (नीरसता) का सामना करना

- अपने दिन को विभाजित करें और हर एक या दो घंटे बाद गतिविधियाँ बदलें। अपने आपको स्मरण दिलाने के लिए आप अलार्म लगाना चाह सकते/सकती हैं।
- घर से बाहर सैर करने जाएँ या बगीचे में समय बिताएँ। किताबें पढ़ें, संगीत सुनें, टेलीविज़न और फिल्में देखें। बुनाई जैसी हस्तकलाएँ करना और पहेलियाँ बुझाना दिमाग को सक्रिय रखने के लिए बहुत बढ़िया गतिविधियाँ हैं।
- Dementia Australia लाइब्रेरी में कई ई-बुक्स और ऑडियोबुक्स ऑनलाइन उपलब्ध हैं **www.dementia.org.au/library**
- क्लात्मक अभिव्यक्ति करने का प्रयास करें? घर पर कला संबंधी गतिविधियाँ करने के सुझावों के लिए हमारा सहायता पत्रक देखें: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- घर से बाहर निकले बिना भी दुनिया देखने के कई तरीके हैं। कई संग्रहालय, थीम पार्क और चिड़ियाघर वर्चुअल तरीके से देखने के लिए उपलब्ध हैं। इनमें से कुछ निम्नलिखित बताए गए हैं:
 - कला और संस्कृति प्रेमी Guggenheim संग्रहालय देख सकते हैं, नेशनल पार्क में (वर्चुअल रूप से) सैर कर सकते हैं या [Google Arts & Culture](http://GoogleArts&Culture) **artsandculture.google.com/** के आभारस्वरूप ताज महल देखें
 - यदि आप अधिक रोमांचक और साहसी गतिविधियाँ करना चाहते हैं, तो आप वर्चुअल रोलरकोस्टर पर भी जा सकते हैं। YouTube पर कई अलग-अलग रोलरकोस्टर राइड्स उपलब्ध हैं
 - आप Melbourne Zoo और Werribee Open Range Zoo की लाइव स्ट्रीम **www.zoo.org.au/animal-house** देखकर यह देख सकते/सकती हैं कि हिम तेदुंग का बच्चा और पेंगुइन क्या मस्ती कर रहे हैं
 - यदि आपको समुद्री जानवर पसंद हैं तो आप California, USA में Monterey Bay Aquarium की लाइव स्ट्रीम **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams** पर जेलीफ़िश, कछुए और समुद्री ऊदबिलाव देख सकते/सकती हैं

कोरोनावायरस के बारे में मैं नवीनतम जानकारी कहाँ प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

- कोरोनावायरस के बारे में नवीनतम जानकारी और सलाह के लिए स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) की वेबसाइट देखें: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

डिमेंशिया के बारे में मुझे सलाह कहाँ से मिल सकती है?

- **Dementia Australia** की नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन **1800 100 500** डिमेंशिया के बारे में जानकारी प्रदान करने के लिए है। यदि आपको स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) की कोरोनावायरस से सम्बन्धित सलाह का अनुपालन करना कठिन लगता है तो भी हम आपको सुझाव दे सकते हैं।