

# គន្លឹះជំនួយសម្រាប់មនុស្សរស់នៅជាមួយជំងឺរង្វង់ស្មារតី

## ការមើលថែខ្លួនឯង

- ប្រសិនបើអ្នកវិវត្តរោគសញ្ញាណាមួយនៃវីរុសកូវីដ-១៩ (ជំងឺខ្លី៨-១៩) ដូចជាគ្រុន ក្អក ឈឺបំពង់ក អស់កម្លាំង និងដង្ហើមខ្លី សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីទទួលបានជំនួយ ឬទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ព័ត៌មានអំពីសុខភាពវីរុសកូវីដ-១៩ ដើម្បីទទួលបានជំនួយ លេខ **1800 020 080**។
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ យ៉ាងហោចណាស់២០វិនាទីដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានលទ្ធភាពប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតបង្ហូរពីក្បាលមាស៊ីន សូមប្រើទឹកថ្នាំអនាម័យជូតសម្អាតដៃមានជាតិអាល់កុល។
- ក្អក ឬកណ្តាស់ទៅក្នុងកែងដៃរបស់អ្នក ឬក្រដាសអនាម័យ។ កុំក្អក ឬកណ្តាស់ទៅក្នុងដៃ ឬកូនកន្សែងដៃរបស់អ្នក។ គួរបោះចោលក្រដាសអនាម័យទៅក្នុងធុងសំរាមឱ្យបានភ្លាមៗ។
- ឱ្យមានពេលក្នុងថ្ងៃរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើលំហាត់ប្រាណថ្មីៗខ្លះៗ។ ថ្នាក់សហគមន៍ត្រូវបានបិទ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកនៅតែអាចដើរជុំវិញបរិវេណ ឬស្វែងរកទម្លាប់លាត់ប្រាណដែលអ្នកពេញចិត្តនៅលើ YouTube។

## រក្សាសុវត្ថិភាពផ្ទះរបស់អ្នក

- យើងដឹងថាវីរុសអាចរស់នៅបានមួយរយៈពេល ទោះបីប៉ុន្មានថ្ងៃទៀតផងនៅលើផ្ទៃជាច្រើន។
- ជូតសម្អាតដៃទ្វារឱ្យបានទៀងទាត់ ក្បាលមាស៊ីន កៅអីអង្គុយ និងផ្នែកផ្សេងទៀតនៃផ្ទះរបស់អ្នកដែលដៃរបស់អ្នកប៉ះជាញឹកញាប់។
- សម្អាតទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ ជាមួយក្រដាសជូតមានជាតិអាល់កុល ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកប្រើទូរស័ព្ទរបស់អ្នកពេលអ្នកចេញទៅទីក្រៅ។
- ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ចូលមកក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ត្រូវប្រាកដថាពួកគេលាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេជាមួយសាប៊ូ និងទឹកភ្លាមៗ។

### ការរក្សាគម្លាតរាងកាយ

- ចូរចងចាំថាប្រសិនបើអ្នកមានអាយុលើសពី៦៥ឆ្នាំ ឬមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ អ្នកគួរតែកំណត់ទំនាក់ទំនង ទល់មុខគ្នាជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត។
- ប្រសិនបើអ្នករស់នៅតែម្នាក់ឯង ចូររៀបចំផែនការពីរបៀបដែលអ្នកអាចគ្រប់គ្រងការទៅទិញភ្នំភ្លើង ការណាត់ជួប និងកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃផ្សេងទៀត។
- និយាយជាមួយក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកអំពីវិធីដែលពួកគេអាចជួយបាន។ តើពួកគេអាចទៅហាង ហើយទិញភ្នំភ្លើងយកមកដាក់វានៅមាត់ទ្វារផ្ទះរបស់អ្នកបានទេ? តើហាងលក់គ្រឿងទេស ឱសថស្ថាន ឬផ្សារទំនើបរបស់អ្នកមានផ្តល់ជូនការដឹកភ្នំភ្លើងមកដល់ផ្ទះ ឬទេ?

### រក្សាទំនាក់ទំនង

- ទោះបីយើងមានគម្លាតរាងកាយក៏ដោយ យើងនៅតែអាចរក្សាទាក់ទងជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារបានដែរ ដោយប្រើបច្ចេកវិទ្យា។
- ប្រសិនបើអ្នកមានទូរស័ព្ទដៃ អ្នកអាចហៅជាវីដេអូបាន។ ប្រសិនបើកុំព្យូទ័ររបស់អ្នកមានកាមេរ៉ា អ្នកក៏អាចប្រើ Skype ឬ Zoom បានដែរ ដើម្បីនិយាយទៅកាន់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក។
- ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមគឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយ ក្នុងការនិយាយជាមួយមនុស្សដទៃទៀត ដែលរស់នៅជាមួយជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងស្មារតី នៅទូទាំងពិភពលោក។
- រក្សាបញ្ជីទំនាក់ទំនងនៅក្បែរទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចរកវាបានដោយងាយស្រួល។
- គិតអំពីការបង្កើតពេលវេលាទៀងទាត់ដើម្បីទូរស័ព្ទទៅលេងមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ។ ឧទាហរណ៍ ហៅទូរស័ព្ទទៅមិត្តភក្តិរបស់អ្នករៀងរាល់រសៀលថ្ងៃអង្គារ ឬចូលរួមការនិទានរៀងជាមួយរបស់ចៅ។ របស់អ្នក ដោយប្រើ Skype ។
- ការស្នើសុំ និងទទួលយកជំនួយអាចជាការពិបាក។ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថា វានឹងបញ្ឈប់អ្នកឱ្យ មានភាពឯករាជ្យ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ការមានមនុស្សនៅជុំវិញដែលអាចជួយអ្នក ប្រសិនបើ អ្នកត្រូវការ គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបក្នុងអំឡុងពេលនេះ។
- អ្នកអាចពិចារណាចូលជាសមាជិករបស់ អង្គការសម្ព័ន្ធភាព មនុស្សរងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃជាតិ (Dementia Alliance International) (DAI)។ DAI ផ្តល់ជូនក្រុមគាំទ្រពីមិត្តភក្តិ សម្រាប់មនុស្សដែលមានរោគវិនិច្ឆ័យនៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងស្មារតី។ ក្រុមទាំងនេះជួបជុំគ្នាជាទៀងទាត់ ដើម្បីពិភាក្សាពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ យុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា និងការរស់នៅ ប្រកបដោយភាពវិជ្ជមានជាមួយនឹងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងស្មារតី។ ពួកគេក៏មានឱកាសសម្រាប់មិត្តភក្តិ និងការណែនាំម្នាក់ទល់នឹងម្នាក់ផងដែរ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង DAI តាមរយៈ អ៊ីម៉ែល៖ [info@infodai.org](mailto:info@infodai.org) ឬចូលមើលវិបសាយរបស់ពួកគេ [www.joinandai.org](http://www.joinandai.org)។

## តយុទ្ធនឹងភាពអជ្ញក

- បំបែកថ្ងៃរបស់អ្នក ហើយផ្លាស់ប្តូរសកម្មភាពរៀងរាល់មួយ ឬពីរម៉ោងម្តង។ អ្នកប្រហែលជាចង់កំណត់សំឡេងរោទិ៍ ដើម្បីជួយរម្ងឹកអ្នក។
- ទៅដើរលេងទីខាងក្រៅ ឬចំណាយពេលក្នុងសួនច្បារ។ អាន ស្តាប់តន្ត្រី មើលទូរទស្សន៍ និងខ្សែភាពយន្ត។ សិប្បកម្ម ដូចជាការចាក់/ប៉ាក់ និងល្បែងផ្សំបពិតជាល្អសម្រាប់ដើម្បីរក្សាឱ្យខួរក្បាលសកម្ម។
- បណ្ណាល័យជំងឺរង្វង់ស្មារតីអូស្ត្រាលី មានសៀវភៅអេឡិចត្រូនិច និងសៀវភៅថតជាសម្លេងមួយចំនួន ដែលអាចរកបានតាមអនឡាញ ([www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library))។
- ហេតុអ្វីមិនសាកល្បងបញ្ចេញការប្តឹងប្រសប់ខាងសិល្បៈ? សម្រាប់គន្លឹះជំនួយអំពីសិល្បៈនៅផ្ទះ សូមចូលមើលសន្លឹកជំនួយរបស់យើង៖ [www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)
- មានវិធីជាច្រើនទៀតផងដែរដើម្បីរុករកពិភពលោក ដោយមិនចាំបាច់ចាកចេញពីគ្រែ។ សារមន្ទីរឧទ្យាន និងសួនសត្វជាច្រើន មានសម្រាប់រុករកដែលមើលឃើញដូចជាកំស្តែង។ កន្លែងជាច្រើនដើម្បីជ្រើសរើសមាន៖
  - អ្នកស្រឡាញ់សិល្បៈ និងវប្បធម៌អាចទស្សនាសារមន្ទីរ Guggenheim ដើរលេង (និមិត្ត) តាមឧទ្យានជាតិ ឬទស្សនាប្រាសាទ Taj Mahal។ សូមអរគុណដល់កម្មវិធីសិល្បៈ និងវប្បធម៌របស់ Google៖ <https://artsandculture.google.com/>
  - ប្រសិនបើអ្នកកំពុងស្វែងរកភាពរំភើប និងដំណើរផ្សេងៗ អ្នកក៏អាចជិះរទេះឡើងចុះ rollercoaster បែបជាក់ស្តែងផងដែរ។ មានរទេះឡើងចុះបែបជាក់ស្តែងជាច្រើននៅលើ YouTube។
  - អ្នកអាចមើលឃើញកូនសត្វខ្លាខិនព្រិល និងសត្វភេនយ៉ិនកំពុងធ្វើអ្វីខ្លះនៅក្នុងសួនសត្វម៉ែលប៊ិន និងសួនសត្វ Werribee Open Range Zoo ដោយមើលការផ្សាយផ្ទាល់របស់ពួកគេ៖ [www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)
  - ប្រសិនបើអ្នកនិយមចូលចិត្តសត្វនៅក្រោមទឹក អ្នកក៏អាចមើលឃើញការផ្សាយផ្ទាល់បានដែរពីអាងចិញ្ចឹមត្រី Monterey Bay Aquarium នៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រនៀ សហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បីមើលសត្វត្រីចាហ្គុយ (jellyfish) និងអណ្តើកសមុទ្រ៖ [www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)

**តើខ្ញុំអាចរកបានព័ត៌មានថ្មីបំផុតអំពី វីរុសកូរ៉ូណា នៅកន្លែងណា?**

- សម្រាប់ព័ត៌មានថ្មីៗបំផុត និងដំបូន្មានអំពីវីរុសកូរ៉ូណា សូមចូលមើលវិបសៃចីរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល៖ [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)

**តើខ្ញុំអាចទទួលបានដំបូន្មានអំពីជំងឺរង្វេងស្មារតីនៅកន្លែងណា?**

- ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយជាតិអំពីជំងឺរង្វេងស្មារតី លេខ **1800 100 500** របស់អង្គការជំងឺរង្វេងស្មារតីអូស្ត្រាលី អាចផ្តល់ព័ត៌មានអំពីវីរុសកូរ៉ូណា។ យើងក៏អាចផ្តល់គន្លឹះជំនួយជូនអ្នកបានដែរ ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញថាពិបាកនឹងធ្វើតាមដំបូន្មានរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលអំពីវីរុសកូរ៉ូណា។