

치매를 겪고 있는 분을 위한 조언

자기 자신 돌보기

- 발열, 기침, 인후통, 피로 및 호흡 곤란 등 코로나바이러스 COVID-19의 증세가 여러분에게 진단될 경우 의사에게 연락하거나 Coronavirus Health Information Line에 **1800 020 080**으로 연락하여 조언을 구하세요.
- 비누와 물을 사용하여 최소한 20초 동안 규칙적으로 손을 씻어 주세요. 흐르는 물을 이용할 수 없을 경우, 알코올 기반 손 소독제를 사용하시면 됩니다.
- 기침이나 재채기는 팔꿈치 혹은 티슈에 합니다. 기침이나 재채기를 손이나 손수건에 하면 안됩니다. 티슈는 곧바로 쓰레기통에 넣어야 합니다.
- 시간을 내어서 약간의 가벼운 운동을 해 봅니다. 커뮤니티 클래스는 닫혔지만 여전히 시설 주위를 산책할 수 있습니다. 혹은 유튜브에서 즐길 수 있는 운동을 발견할 수 있습니다.

가정을 안전하게 유지하기

- 바이러스는 여러 표면에서 얼마 동안, 심지어 며칠 동안 살아 있습니다.
- 규칙적으로 문 손잡이와 벤치 그리고 손이 자주 닿는 집안의 기타 물건을 규칙적으로 청소합니다.
- 알코올 물수건으로 휴대폰을 규칙적으로 청소하고, 특히 외출할 때 휴대폰을 사용하는 경우 그렇게 해야 합니다.
- 누군가가 가정을 방문할 경우 그들이 곧바로 비누와 물로 손을 씻도록 합니다.

물리적 거리두기

- 여러분이 65세 이상이고 만성 질환이 있을 경우 다른 사람과 대면 접촉을 제한해야 합니다.
- 혼자 사는 경우에는 쇼핑, 예약 및 기타 하루 일과를 어떻게 관리할 지에 대해 계획을 세웁니다.
- 가족, 친구 혹은 이웃들이 어떻게 도움을 제공할 수 있을 지 이들과 대화를 해봅니다. 이들이 솜에 갈 수 있으며 여러분의 문 앞에 물건을 가져다 놓을 수 있을까요? 지역 식품점, 약국 혹은 슈퍼마켓에서 배달을 할 수 있나요?

연락 유지

- 우리가 물리적 거리유지를 하고 있지만 테크놀러지를 이용하여 여전히 친구 그리고 가족과 연락을 유지할 수 있습니다.
- 스마트 폰을 가지고 있을 경우 화상 통화를 할 수 있습니다. 컴퓨터에 카메라가 장착되어 있으면 Skype 혹은 Zoom을 사용하여 사랑하는 이들과 대화할 수 있습니다.
- 소셜 미디어는 전 세계에서 치매를 겪고 있는 다른 사람들과 대화할 좋은 방법입니다.
- 전화기 옆에 연락처 목록을 보관하여 쉽게 사용할 수 있도록 합니다.
- 정기적으로 시간을 내어 친구와 가족들에게 전화하는 것에 대해 생각해 보세요. 예를 들면, 매주 화요일 오후에 친구에게 전화하거나 Skype을 사용하여 손주와의 이야기 시간을 가져 보세요.
- 도움을 요청하거나 받아들이는 것은 어려울 수 있습니다. 자신이 독립적이 되는 것을 방해하는 듯 느낄 수도 있습니다. 하지만 필요할 때 여러분을 도울 수 있는 사람이 주위에 있다는 것은 요즘과 같은 시기에는 모든 사람에게 중요합니다.
- 여러분은 국제 치매 협회 (Dementia Alliance International (DAI))의 회원 가입을 고려할 수도 있습니다. DAI는 치매 진단을 받은 사람들을 위해 동료 지원 그룹을 제공합니다. 이들 그룹은 정기적으로 모여 치매에 대한 자신들의 경험, 대처 전략 그리고 좀더 적극적으로 살아가는 것에 대해 논의를 합니다. 이들은 또한 일대일 2인 1조 및 멘토링을 위한 기회도 가집니다. 더 자세한 정보를 원하시면 DAI에 info@infodai.org로 연락하거나 해당 웹사이트 www.joindai.org를 방문하십시오

지루함과 싸우기

- 하루를 쪼개어 한 두시간 마다 활동에 변화를 주세요. 알람을 설정하여 활동 시간을 상기할 수 있습니다.
- 바깥에 나가 산책을 하거나 정원에서 시간을 보내보세요. 책을 읽거나 음악 감상 혹은 텔레비전 시청 혹은 영화를 감상하세요. 뜨개질과 같은 공예 그리고 퍼즐 등은 뇌를 활발하게 유지하는 좋은 방법입니다.
- Dementia Australia 도서관에서 많은 전자 도서와 오디오북이 온라인으로 가능합니다. www.dementia.org.au/library를 방문하세요.
- 몇 가지 예술적 표현을 시도해 보세요. 가정에서의 예술을 위한 조언을 원하시면 본 기관의 아래 사이트를 참조해 보세요. www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- 의자에서 벗어나지 않고도 세계를 탐험해 볼 수 있는 방법도 있습니다. 많은 박물관, 테마 공원 및 동물원을 가상 현실로 탐험할 수 있습니다. 다음과 같은 선택 가능한 몇 가지 예가 있습니다.
 - 예술 및 문화를 사랑하는 사람들은 Guggenheim 박물관을 찾아볼 수 있고, 국립 공원을 (가상) 산책하거나 타지마할을 방문할 수도 있습니다. Google Arts & Culture 덕분입니다. <https://artsandculture.google.com/>
 - 좀더 많은 스릴과 모험을 원하시면 가상 롤러코스터로 갈 수 있습니다. 유튜브에 수많은 가상 롤러코스터 놀이기구가 있습니다.
 - 아래 실시간 방송을 통해 아기 스노우 표범과 펭귄이 멜번 동물원과 웨리비 오픈 레인지 동물원에 있는 모습을 볼 수 있습니다.
www.zoo.org.au/animal-house
 - 수중동물을 보길 원하시면 미국 캘리포니아 Monterey Bay 수족관의 실시간 중계를 이용하여 해파리, 거북이 그리고 바다 수달을 구경할 수 있습니다.
www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

코로나바이러스에 대한 최신 정보를 어디에서 구할 수 있나요?

- 코로나바이러스에 대한 가장 최신 정보 및 조언을 원하시면 보건부 웹사이트를 방문하십시오. www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

치매에 대한 정보를 어디에서 구할 수 있나요?

- **Dementia Australia**의 **National Dementia Helpline**
1800 100 500에서 치매에 관한 정보를 제공할 수 있습니다. 본 기관은 또한 귀하가 코로나바이러스에 대한 보건부의 조언을 따르는데 어려움이 있을 경우 귀하에게 조언을 제공할 수 있습니다.