

ຄໍາແນະນໍາ ສໍາລັບ ຄົນ ທີ່ ດໍາລົງຊີວິດ ຢູ່ ກັບ ໂຮກສະຫນອງເສື່ອມ

ການເບິ່ງແຍງຕົວເອງ

- ຖ້າທ່ານມີອາການໃດໜຶ່ງຂອງໂຮກ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ COVID-19, ເຊັ່ນ: ໄຂ້, ໄອ, ເຈັບຄໍ, ເມື່ອຍ ແລະ ຫາຍໃຈສັ່ນ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ຫຼື ໂທຫາ ສາຍຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຸຂະພາບ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ ເພື່ອຂໍ ຄໍາແນະນໍາ ທີ່ໝາຍເລກ **1800 020 080**.
- ລ້າງມືຂອງທ່ານເປັນປະ ຈໍາ ຢ່າງ ຫນ້ອຍ 20 ວິນາທີໂດຍໃຊ້ສະບູແລະນໍ້າ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງນໍ້າທີ່ໃຊ້ແລ້ວ, ໃຫ້ໃຊ້ນໍ້າຢາລ້າງມືທີ່ມີທາດເຫຼົ້າ.
- ໄອ ຫຼື ຈາມໃສ່ແຂນສອກ ຫຼື ເຈ້ຍທິຊຊູ. ບໍ່ຄວນໄອ ຫຼື ຈາມເຂົ້າໄປໃນມືຂອງທ່ານ ຫຼື ຜ້າແພມືນ. ເຈ້ຍທິຊຊູຄວນເອົາຖິ້ມລົງໄປໃນຖັງຂີ້ເຫຍື້ອໂລດ.
- ຈັດເວລາໃນມື້ຂອງທ່ານເພື່ອອອກ ກໍາລັງກາຍທີ່ເບົາໆ. ຫ້ອງຮຽນຂອງຊຸມຊົນໄດ້ຖືກປິດລົງ, ແຕ່ວ່າທ່ານຍັງສາມາດໄປຢ່າງອ້ອມໃນເຂດບ່ອນພັກ, ຫຼື ຊອກຫາການອອກກໍາລັງກາຍທີ່ທ່ານມັກໃນ ຢູ່ ທູບ.

ຮັກສາເຮືອນຂອງທ່ານໃຫ້ປອດໄພ

- ພວກເຮົາຮູ້ວ່າໄວຣັສສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ເປັນບາງຊົ່ວເວລາ ຫຼື ແມ່ນແຕ່ຫຼາຍມື້, ຢູ່ໃນຫຼາຍໆພື້ນທີ່.
- ທໍາຄວາມສະອາດເປັນປະຈໍາຕາມ ມີຈັບປະດູ, ກອ້ກນໍ້າ, ຕັ້ງນັ່ງ ແລະສ່ວນອື່ນໆຂອງເຮືອນທີ່ຖືກມືຂອງທ່ານສໍາຜັດເລື້ອຍ.
- ທໍາຄວາມສະອາດໂທລະສັບມືຖືຂອງທ່ານດ້ວຍເຈ້ຍເຊັດທີ່ມີທາດເຫຼົ້າໂດຍສະເພາະຖ້າທ່ານໃຊ້ໂທລະສັບຂອງທ່ານໃນເວລາທີ່ທ່ານອອກໄປຂ້າງນອກ.
- ຖ້າມີຄົນເຂົ້າມາໃນເຮືອນຂອງທ່ານ, ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າພວກເຂົາລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າ ທັນທີ.

ຄວາມຫ່າງກັນທາງຮ່າງກາຍ

- ຈົ່ງ ຈໍາໄວ້ວ່າ, ຖ້າທ່ານມີອາຍຸເກີນ 65 ປີ ຫຼື ທ່ານເປັນພະຍາດ ຊໍາເຮື້ອທ່ານຄວນຈໍາກັດການຕິດຕໍ່ພົວພັນແບບໜ້າ-ຕໍ່-ໜ້າກັບຄົນອື່ນ.

- ຖ້າທ່ານຢູ່ຄົນດຽວ, ວາງແຜນກ່ຽວກັບວິທີທີ່ທ່ານສາມາດຈັດການການໄປຊື້ຂອງ, ການນັດໝາຍ ແລະ ວຽກປະຈຳວັນອື່ນໆ.
- ລົມກັບຄອບຄົວ, ໝູ່ ເພື່ອນຫຼືເພື່ອນບ້ານຂອງທ່ານກ່ຽວກັບວ່າພວກເຂົາຈະຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ. ພວກເຂົາສາມາດໄປຮ້ານຄ້າແລະເອົາມາວາງໄວ້ຢູ່ປະຕູຂອງເຈົ້າໄດ້ບໍ່? ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງ, ຮ້ານຂາຍຢາ ຫຼື ຊຸບເປົມເກັດໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ຈັດສົ່ງມາ ໃຫ້ບໍ່?

ຮັກສາການຕິດຕໍ່'

- ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຮົາຢູ່ຫ່າງກັນທາງຮ່າງກາຍ, ພວກເຮົາກໍຍັງສາມາດຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບ ໝູ່ເພື່ອນ ແລະຄອບຄົວໂດຍ ນຳໃຊ້ເທັກໂນໂລຢີ.
- ຖ້າທ່ານມີໂຕເລະສັບສະມາດໂຟນ, ທ່ານສາມາດໂທທາງວິດີໂອໄດ້. ຖ້າຄອມພິວເຕີຂອງທ່ານມີກ້ອງ ທ່ານກໍສາມາດໃຊ້ Skype ຫຼື Zoom ເພື່ອລົມກັບຄົນທີ່ທ່ານຮັກ.
- ສື່ສັງຄົມແມ່ນວິທີການທີ່ດີທີ່ຈະເວົ້າລົມກັບຄົນອື່ນທີ່ມີໂຮກສະໝອງເສື່ອມຢູ່ທົ່ວໂລກ.
- ເກັບບັນຊີລາຍຊື່ຜູ້ຕິດຕໍ່ຢູ່ຂ້າງໂຕເລະສັບຂອງທ່ານເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດຊອກຫາພວກມັນໄດ້ງ່າຍ.
- ຄິດກ່ຽວກັບການໃຊ້ເວລາເພື່ອໂທຫາ ໝູ່ ເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວເປັນປະຈຳ. ຍົກຕົວຢ່າງ, ໂທຫາ ໝູ່ ຂອງທ່ານທຸກໆຕອນບ່າຍວັນອັງຄານ, ຫຼື ເຂົ້າຮ່ວມເວລາຟັງເລື່ອງນິທານຂອງຫຼາຍຂອງທ່ານໂດຍ ໃຊ້ Skype.
- ການຂໍແລະຮັບເອົາການຊ່ວຍເຫຼືອອາດຈະເປັນເລື່ອງຍາກ. ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າມັນຈະຢຸດທ່ານ ໃນການເປັນຄົນທີ່ບໍ່ຕ້ອງເພິ່ງພາຄົນອື່ນ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ການມີຄົນອ້ອມຂ້າງຜູ້ທີ່ສາມາດຊ່ວຍ ທ່ານໄດ້, ຖ້າທ່ານຕ້ອງການ, ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນ ສຳ ລັບທຸກໆຄົນໃນຊ່ວງລະຍະນີ້.
- ທ່ານອາດຈະພິຈາລະນາເຂົ້າເປັນສະມາຊິກຂອງ Dementia Alliance International (DAI). DAI ໃຫ້ກຸ່ມສະໜັບ ສະໜູນ ຮູ້ມຊູເພື່ອນຮ່ວມກັນ ສຳລັບຄົນທີ່ຖືກພົບວ່າເປັນໂຮກ ສະໝອງເສື່ອມ. ກຸ່ມເຫຼົ່ານີ້ພົບປະກັນເປັນປະຈຳ ເພື່ອປຶກສາຫາລືກ່ຽວກັບປະສົບການ, ກິນລະຍຸດ ຕ່າງໆໃນການຮັບມື ແລະ ການດຳ ລົງຊີວິດກັບໂລກສະໝອງເສື່ອມໃນທາງບວກ. ນອກຈາກນີ້ ພວກເຂົາຍັງມີໂອກາດໃນການມີສ່ຽວ ແລະ ການແນະນຳແບບຕົວຕໍ່ຕົວອີກ. ສຳ ລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ຈົ່ງຕິດຕໍ່ DAI ທີ່ info@infodai.org ຫຼື ເຂົ້າໄປທີ່ເວັບໄຊຂອງພວກເຂົາ www.joindai.org

ການສື່ສານຄວາມເຫງົາ

- ແບ່ງເວລາຂອງມື້ແລະປ່ຽນກິດຈະກຳ ທຸກໆ ນຶ່ງ ຫຼື ສອງຊົ່ວໂມງ. ທ່ານອາດຈະຕັ້ງໂມງປຸກເພື່ອ ເຕືອນທ່ານ.
- ໄປຢ່າງຫຼິ້ນຢູ່ຂ້າງນອກ ຫຼື ໃຊ້ເວລາຢູ່ໃນສວນ. ອ່ານ, ຟັງເພງ, ເບິ່ງໂຕເລະທັດ ແລະ ໜັງ. ຫັດຖະກຳ ຕ່າງໆ, ເຊັ່ນການຖືກ, ແລະການຫຼິ້ນເກມປົດປະໜາ(puzzles) ແມ່ນດີຫຼາຍ ສຳ ລັບເຮັດໃຫ້ ສະໝອງ ເຄື່ອນໄຫວ.

- ຫ້ອງສະໝຸດ Dementia Australia ປຶ້ມອີເລັກໂທຣນິກ (e-book) ແລະ ປຶ້ມທີ່ອັດສຽງໄວ້ທີ່ມີຢູ່ທາງອອນລາຍນີ້ www.dementia.org.au/library
- ເປັນຫຍັງບໍ່ລອງໃຊ້ການສະແດງອອກທາງສິລະປະບາງຢ່າງ? ສໍາລັບ ຄໍາແນະນໍາກ່ຽວກັບສິນລະປະຢູ່ໃນເຮືອນ ຈົ່ງເຂົ້າເບິ່ງເອກກະສານຊ່ວຍເຫຼືອຂອງພວກເຮົາ www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- ຍັງມີຫລາຍວິທີໃນການສໍາຫຼວດໂລກໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງອອກຈາກຕັ້ງໂຊຟາ. ມີພິພິທະພັນ, ສວນສະໝຸກ ແລະ ສວນສັດຫຼາຍແຫ່ງທີ່ມີຢູ່ເພື່ອຄົ້ນຫາ. ບາງແຫ່ງທີ່ຈະເລືອກເອົາໄດ້ແກ່:
 - ຜູ້ຮັກສິລະປະແລະວັດທະນະ ທໍາ ສາມາດສໍາຫຼວດພິພິທະພັນ Guggenheim, ຢ່າງຫຼິ້ນ (ຄືຂອງແທ້) ຢູ່ສວນອຸດທະຍານແຫ່ງຊາດ ຫລື ໄປຢ້ຽມຊົມ ທີ່ສ ມາຮາລ ໄດ້ດ້ວຍ Google Arts & Culture: artsandculture.google.com/
 - ຖ້າທ່ານ ກໍາລັງຊອກຫາຄວາມຕົ້ນເດັ່ນແລະການຜະຈົນໄພຫລາຍຂຶ້ນ, ທ່ານຍັງສາມາດຂຶ້ນຮົດໄຟເຫາະ (rollercoaster) ແບບຂອງແທ້ໄດ້. ມີ rollercoaster ແບບຂອງແທ້ຫຼາກຫຼາຍຢູ່ໃນ YouTube.
 - ທ່ານສາມາດເບິ່ງເຫັນວ່າລູກເສືອດາວທິມະ ແລະ ນົກເພນ ກວິນເປັນແນວໃດ ຢູ່ທີ່ສວນສັດ Melbourne ແລະ ສວນສັດເປີດ Werribee Open Range ໂດຍເບິ່ງລາຍການສົດໄດ້ທີ່: www.zoo.org.au/animal-house
 - ຖ້າທ່ານຕ້ອງການສັດໃຕ້ນ້ຳ ທ່ານກໍສາມາດປ້ອນກະແສສົດຈາກ Monterey Bay Aquarium ໃນ ຄາລິຟໍເນຍ, ສະຫະຣັດ ອະເມຣິກາ ເພື່ອເບິ່ງແມງກະພຸນ, ເຕົ້າ ແລະ ນາກ ທະເລ: www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

ຂ້ອຍສາມາດຊອກຫາຂໍ້ມູນລ້າສຸດກ່ຽວກັບໂຮກ Coronavirus ຢູ່ບ່ອນໃດ?

- ສໍາລັບຂໍ້ມູນ ແລະ ຄໍາ ແນະນໍາ ອັນຫຼ້າສຸດກ່ຽວກັບໂຮກ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ ເຂົ້າເບິ່ງເວັບໄຊຕ໌ ຂອງກະຊວງ ສາທາລະນະສຸກ: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

ຂ້ອຍສາມາດໄດ້ຮັບ ຄໍາ ແນະ ນໍາ ກ່ຽວກັບໂຮກ dementia ຢູ່ໃສ?

- ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອ Dementia ແຫ່ງຊາດອອສເຕຣເລັຍ (Dementia Australia's National Dementia Helpline) 1800 100 500 ສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຮກສະໝອງເສື່ອມ. ພວກເຮົາຍັງສາມາດໃຫ້ ຄໍາແນະນໍາ ແກ່ທ່ານຖ້າທ່ານຮູ້ວ່າມັນຍາກທີ່ຈະປະຕິບັດຕາມ ຄໍາ ແນະນໍາ ຂອງ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ກ່ຽວກັບໂຮກ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ