

¶jiel għan-nies li jgħixu bid-dimensja

Tieħu ħsieb tiegħek innifsek

- Jekk tiżviluppa xi sintomi minn tal-coronavirus COVID-19 bħalma huma d-deni, sogħla, uġiegh fil-gerżuma, għejja u qtugh ta' nifs, ikkuntattja lit-tabib tiegħek jew ċempel Coronavirus Health Information Line (Linja ta' Informazzjoni dwar is-Saħħa u l-Coronavirus) għal parir fuq **1800 020 080**.
- Aħsel idejk regolarment għal talanqas 20 sekonda bis-sapun u l-ilma Jekk m'għandekx aċċess għall-ilma ġiri, uża sanitizzatur tal-idejn b'baži tal-alkoħol.
- Isgħol jew għatas f'minkbek jew f' tessut (tissue). Tisgħolx jew tagħtasx f'idejk jew f'maktur. It-tessuti għandhom jintremew direttament fil-bin taż-zibel.
- Aghmel ħin fil-ġurnata tiegħek biex tagħmel ftit eżerċizzju ħafif. Il-klassijiet komunitarji huma magħluqa iżda għadek tista' tmur mixja madwar il-blokk jew issib rutina ta' eżerċizzju li tħobb fuq YouTube.

Żomm darek fis-sigur

- Aħna nafu li l-virus jista' jibqa' ħaj fuq ħafna uċuħ għal xi ftit ħin u wkoll ġranet.
- Naddaf regolarment il-pumijiet tal-bibien, il-viti, il-bankijiet, u partijiet oħra tad-dar tiegħek li jitmissu ta' spiiss b'idejk.
- Naddaf regolarment it-telefown mobajl tiegħek b'messieħa (wipe) tal-alkoħol speċjalment jekk tuża t-telfown tiegħek meta tkun barra.
- Jekk ikun ġej xi ħadd fid-dar tiegħek, aċċerta ruħek li jaħslu idejhom bis-sapun u l-ilma mill-ewwel.

Distanzjar fiżiku

- Ftakar li jekk inti għandek iktar minn 65 sena jew għandek xi marda kronika, inti għandek tillimita il-kuntatt wiċċ imbwiċċ ma' nies oħra.
- Jekk tgħix waħdek aghmel pjan ta' kif tkun tista' timmaniġġja x-xiri, l-appuntamenti u qadjiet oħra ta' kuljum.
- Tkellem mal-familja, mal-ħbieb u l-ġirien tiegħek dwar kif ikunu jistgħu jgħinu. Jistgħu jmorru jixtrulek u jhallulek ix-xirja wara l-bieb? Il merċier lokali (grocer), l-ispiżjar jew is-supermarket jagħmlu kunsinni (deliveries)?

Ibqa' f'kuntatt

- Għalkemm qegħdin f'distanza fiżika, għadna nistgħu nibqgħu f'kuntatt mal-ħbieb u l-familja billi nużaw it-teknoloġija.
- Jekk għandek telefown smart tista' tagħmel telefonati bil-video. Jekk il-kompjuter tiegħek għandu kamera tista' tuża wkoll Skype jew Zoom biex titkellem mal-għeżież tiegħek.
- Il-medja soċjali hija mezz tajjeb biex titkellem ma' nies oħra li jgħixu bid-dimensja madwar id-dinja kollha.
- Żomm lista ta' kuntatti hdejn it-telefown tiegħek biex tkun tista' ssibhom faċilment.
- Aħseb jekk tagħmilx ħin regolari biex iċċempel lill-ħbieb u l-familja. Per eżempju, iċċempel lill-ħabib/a tiegħek kull nhar ta' Tlieta wara nofsinhar jew tingħaqad man-neputijiet waqt il-ħin tal-qari tal-istejjer billi tuża l-iSkype.
- Jista' jkun diffiċli li titlob u taċċetta l-għajnuna. Tista' thoss li mhux ser tibqa' iżjed indipendenti. Madankollu, li jkollok nies madwarek li jkunu jistgħu jgħinuk, jekk ikollok bżonn, huwa importanti għal kulhadd matul dan iż-żmien.
- Tista' tikkunsidra jekk issirx membru ta' Dementia Alliance International [Allejanza Internazzjonali tad-Dimensja] (DAI). DAI toffri gruppi ta' sapport minn persuna għall-oħra għal nies b'dijanjosji ta' xi dimensja. Dawn il-gruppi jiltaqgħu regolarment biex jiddiskutu l-esperjenzi tagħhom, l-istrategiji biex ikampaw u kif tgħix bid-dimensja b'mod iktar pożittiv. Għandhom ukoll opportunitajiet biex persuna issir ħabiba ma' persuna oħra u gwida tagħha. Għal aktar informazzjoni ikkuntattja lid-DAI f' info@infodai.org jew mur fil-websajt tagħhom www.joindai.org

Tikkumbatti d-dwejjaq

- Aqsam il-ġurnata tiegħek u ibdel l-attivitajiet kull siegħa jew sagħtejn. Tista' tkun trid tagħmel xi alarm biex ifakkrek.
- Mur għal xi mixja barra jew għaddi xi ħin fil-ġnien. Aqra, isma' l-mużika, ara it-televiżjoni u l-films. Xogħol tal-id, bħal taħdem is-suf u taqqgħad il-puzzles li huma tajbin ħafna biex iżommu l-moħħ attiv.
- Il-librerija ta' Dementia Australia għandha numru ta' kotba elettronici u kotba audio disponibbli onlajn **www.dementia.org.au/library**
- Għaliex ma tippruvax xi esperjenza artistika? Għal ħjiel dwar arti fid-dar żur il-fuljett ta' għajnuna tagħna: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-tipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Hemm ukoll mezzi biex tesplora d-dinja mingħajr ma tħalli s-sufan. Ħafna mużewijiet, ġonna publiċi tematiċi, u zoos huma disponibbli biex iddurhom virtwalment. Xi ftit mill-ħafna li hemm biex tagħżel huma:
 - Dawk li jhobbu l-arti u l-kultura jistgħu jduru l-mużew ta' Guggenheim, jagħmlu mixja (virtwali) matul ġonna pubbliċi, jew iżuru it-Taj Mahal permezz ta' Google Arts & Culture: **artsandculture.google.com/**
 - Jekk qed tfittex iktar eċċitament u avventura tista' titla wkoll fuq rollercoaster virtwali. Hemm ħafna tidwir ta' rollercoaster virtwali fuq YouTube.
 - Tista' tara x'qed jagħmlu l-friħ tal-leopardi ta' fuq is-silġ u tal-pingwini fil-Melbourne Zoo u f' Werribee Open Range Zoo billi tara l-wirja diretta hawnhekk: **www.zoo.org.au/animal-house**
 - Jekk tipreferi l-annimali taħt l-ilma tista' tmur il-wirja diretta mill-Monterey Bay Aquarium f'California, USA biex tara il-bram, il-frieken u l-lontri tal-baħar (sea otters): **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Fejn nista' nsib l-iktar tagħrif riċenti dwar il-Coronavirus?

- Għall-iktar tagħrif u parir aġġornat dwar il-coronavirus żur il-websjiet tad-Department of Health (Dipartiment tas-Saħħa): **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Minn fejn nista' nieħu parir dwar id-dimensja?

- **Dementia Australia's National Dementia Helpline 1800 100 500** (Il-Linja Nazzjonali għall-Għajnuna dwar id-Dimensja) hija disponibbli biex tipprovdi tagħrif dwar id-dimensja. Aħna nistgħu wkoll nagħtuk xi ħjiel jekk issibha diffiċli biex issegwi l-parir dwar il-coronavirus tad-Dipartiment tas-Saħħa (Department of Health).