

डिमेन्सिया भएका मानिसहरूको लागि सुझाव

आफ्नो हेरचाह

- यदि तपाईंमा कोरोनाभाइरस COVID-19 को कुनै लक्षणहरू देखिएको छ भने- जस्तै ज्वरो, खोकी, घाँटी दुखाइ, थकान र सास फेर्न गाह्रो हुने- तपाईंको डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा सल्लाहका लागि कोरोनाभाइरस स्वास्थ्य सूचना लाइन **1800 020 080** मा फोन गर्नुहोस्।
- साबुन र पानी प्रयोग गरेर कम्तीमा २० सेकेन्डको लागि आफ्ना हातहरू नियमित रूपमा धुनुहोस्। यदि तपाईंसँग बगिरहेको पानीको धारा छैन भने रक्सीमा आधारित हाते सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंको कुहिनो वा टिस्युमा खोक्ने वा हाँच्छ्यु गर्ने गर्नुहोस्। आफ्नो हातमा वा रुमालमा खोक्ने वा हाँच्छ्यु नगर्नुहोस्। टिस्युहरूलाई सीधै फोहोर फ्याँक्ने बिनमा फ्याल्नुहोस्।
- दिनको समयमा केही हल्का व्यायाम गर्न समय निकाल्नुहोस्। सामुदायिक कक्षाहरू बन्द छन्, तर तपाईं अझै घरको वरपर हिँड्न सक्नुहुन्छ वा 'युत्युब' मा आफूलाई आनन्द लाग्ने व्यायाम खोज्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको घर सुरक्षित राख्नुहोस्

- हामीलाई थाहा छ भाइरस केही समयको लागि, केही दिनसम्म धेरै सतहहरूमा बाँच्न सक्छ।
- नियमितरूपमा ढोकाका ह्यान्डलहरू, धाराहरू, टेबुलहरू र तपाईंको घरको अन्य भागहरू सफा गर्नुहोस् जसमा तपाईंको हातले प्रायः छोड्छ।
- नियमितरूपमा तपाईंको मोबाइल फोनलाई रक्सीयुक्त वाइपले सफा गर्नुहोस्, विशेषगरी यदि तपाईं बाहिर हुँदा आफ्नो फोन प्रयोग गर्नुहुन्छ भने।
- यदि कोही तपाईंको घरमा आउँदैछ भने, उनीहरूले आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले आउनेबित्तिकै धोएको निश्चित गर्नुहोस्।

शारीरिक दूरी

- याद गर्नुहोस्, यदि तपाईं ६५ वर्ष माथिको उमेरको हुनुहुन्छ वा तपाईंको दीर्घकालीन (क्रोनिक) रोग छ भने तपाईंले अन्य व्यक्तिसँगको प्रत्यक्ष आमनेसामने सम्पर्क सीमित गर्नुपर्छ।
- यदि तपाईं एकलै बस्नुहुन्छ भने, तपाईं कसरी किनमेल गर्ने, भेटघाटहरू र अन्य दैनिक कार्यहरू व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने योजना बनाउनुहोस्।
- परिवार, साथी वा छिमेकीहरूसँग उनीहरूले कसरी मद्दत गर्न सक्छन् भन्ने बारे कुरा गर्नुहोस्। के उनीहरू पसल जान सक्छन् र तपाईंको ढोकामा सामान छोड्दिन सक्छन्? के तपाईंको स्थानीय किराना, औषधिपसल वा सुपरमार्केटले सामान डेलिभर गर्छ?

जोडिई रहनुहोस्

- हामी शारीरिक रूपमा टाढा बसेको भएतापनि हामी अझै पनि प्रविधि प्रयोग गरेर साथी र परिवारसँग सम्पर्कमा रहन सक्दछौं।
- यदि तपाईंसँग स्मार्ट फोन छ भने तपाईंले भिडियो कल गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंको कम्प्युटरमा क्यामेरा छ भने आफ्नो प्रियजनहरूसँग कुरा गर्न तपाईं 'स्काइप' वा 'जूम' पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।
- अन्य दुनियाँभरका डिमेन्सिया भएका मानिसहरूसँग कुरा गर्नका लागि सामाजिक मिडिया एक राम्रो तरिका हो।
- तपाईंको फोनको छेउमा सम्पर्कहरूको सूची राख्नुहोस् ताकि तपाईं तिनीहरूलाई सजिलै फेला पार्न सक्नुहुन्छ।
- साथीहरू र परिवारलाई फोन गर्न नियमित समय मिलाउनेबारे सोच्नुहोस्। उदाहरणको लागि, प्रत्येक मंगलबार दिउँसो आफ्नो साथीलाई फोन गर्नुहोस्, वा स्काइप प्रयोग गरी आफ्ना नातिनातिनीको कहानी सुन्ने समयमा जोडिनुस्।
- सहयोग माग्न र स्वीकार गर्न अप्ठारो लाग्न सक्छ। तपाईंलाई लाग्नसक्छ कि यसले तपाईंलाई स्वतन्त्र हुनबाट रोक्छ। यद्यपि, तपाईंलाई आवश्यक हुँदा तपाईंलाई सहयोग गर्नसक्ने व्यक्तिहरू आफ्नो वरपर पाउनु यस समयमा सबैको लागि महत्वपूर्ण हुन्छ।
- तपाईं डिमेन्सिया अलायन्स इन्टरनेसनल (DAI) को सदस्य बन्न सक्नुहुन्छ। DAI ले डिमेन्सियाको निदानको लागि 'पियर-टु-पियर' सहायता समूह प्रदान गर्दछ। यी समूहहरूमा आफ्ना अनुभवहरू, डिमेन्सियासम्बन्धी रणनीतिहरूको सामना गर्न र डिमेन्सियाका साथ अझ सकारात्मक जीवन बिताउनका लागि छलफल गर्न नियमितरूपमा भेट हुन्छन्। तिनीहरूसँग एकलरूपमा मीत बनाउने र सल्लाह दिने अवसरहरू पनि छन्। थप जानकारीका लागि DAI लाई info@infodai.org मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा तिनीहरूको वेबसाइट www.joindai.org मा जानुहोस्।

विरक्तता ('बोरडम') को संघर्ष

- तपाईंको दिनको समयलाई बाड्नुहोस् र हरेक एक वा दुई घण्टामा गतिविधिहरू परिवर्तन गर्नुहोस्। तपाईंलाई सम्झाउनको लागि तपाईं अलार्म (घण्टी) राख्न सक्नुहुन्छ।
- बाहिर हिंड्न जानुहोस् वा बगैँचामा समय बिताउनु होस्। पढ्नुहोस्, संगीत सुन्नुहोस्, टेलिभिजन र चलचित्रहरू हेर्नुहोस्। शिल्प, जस्तै बुनाइ, र पजलहरू मस्तिष्कलाई सक्रिय राख्नको लागि राम्रो हुन्छन्।
- डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया पुस्तकालयमा थुप्रै इ-पुस्तकहरू र श्रव्यपुस्तक पनि अनलाइन उपलब्ध छन् (www.dementia.org.au/library)।
- केही कलात्मक अभिव्यक्तिहरू प्रयास गर्नुहोस्। घरमा कलाबारेको सुझावको लागि हाम्रो मद्दत पत्रमा जानुहोस्: www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- सोफामै बसेर विश्व अन्वेषण गर्ने तरिकाहरू पनि छन्। धेरै संग्रहालय, थिम पार्क र चिडियाखाना कम्प्युटर प्रविधिबाट वास्तविक (भर्चुअल) अन्वेषण गर्न उपलब्ध छन्। ति मध्ये केही वेबसाइटहरू तल दिइएका छन्:
 - कला र संस्कृति प्रेमीहरूले गुग्जेनहेम (Guggenheim) संग्रहालयको ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्न सक्दछन्, राष्ट्रिय निकुञ्जहरूमा हिंड्न सक्छन् (भर्चुअल) वा ताजमहल Google Arts & Culture मार्फत भ्रमण गर्न सक्छन्: <https://artsandculture.google.com/>
 - यदि तपाईं अधिक उत्साह र साहसिक गतिविधिहरू खोज्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं 'भर्चुअल रोलरमास्टरमा' पनि जान सक्नुहुन्छ। YouTube मा धेरै 'भर्चुअल रोलरकास्टर' सवारीहरू छन्।
 - तपाईं हिउँ चितुवाका बच्चा र पेनुइनहरू के रहेछन् भनेर मेलबर्न चिडियाखाना र वेरीबी खुला रेञ्ज चिडियाघरमा तिनीहरूको प्रत्यक्ष प्रसारण हेर्न सक्नुहुन्छ:
www.zoo.org.au/animal-house
 - यदि तपाईं पानीमुनिका जनावरहरूलाई मन पराउनुहुन्छ भने तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिकाको क्यालिफोर्नियाको मोन्टेरे बे एक्वेरियमको लाइभ स्ट्रिममा रोज्न सक्नुहुन्छ र जेलिफिश, कछुवा र समुद्री ओटरहरू हेर्न सक्नुहुन्छ: www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

कोरोनाभाइरसको बारेमा नयाँ जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

- कोरोनाभाइरसको बारेमा सबैभन्दा ताजा जानकारी र सल्लाहका लागि स्वास्थ्य विभागको वेबसाइट हेर्नुहोस्: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

मैले डिमेन्सिया बारेको सल्लाह कहाँ पाउन सक्छु?

- डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाको राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन **1800 100 500** ले डिमेन्सियाबारे जानकारी उपलब्ध गर्छ। यदि तपाईंलाई कोरोनाभाइरसको बारेमा स्वास्थ्य विभागको सल्लाह अनुसरण गर्न गाह्रो लाग्छ भने हामी तपाईंलाई सल्लाह पनि दिन सक्छौं।