

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਫੁਲੱਣਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਸੂਚਨਾ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ **1800 020 080** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਸਾਬੂਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਗਦੇ ਪਾਣੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਕੋਹਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਰੁਮਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨਾ ਮਾਰੋ। ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੁਝੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੁੱਝ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਮਾਤਾਂ ਬੰਦ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ YouTube 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਖੋਜੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

- ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਕਈ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਵੀ, ਜਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ, ਟੁੱਟੀਆਂ, ਬੈਂਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣਾ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਲਕੋਹਲ ਵਾਇਪ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਕੋਈ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਆਉਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸਾਬੂਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ

- ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਅਤੇ ਦੀਰਘ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਉਹ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅੱਗੇ ਸਾਮਾਨ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਿਰਾਨੇ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀ (ਦਵਾਈਆਂ) ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

- ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਿੱਚ ਕੈਮਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ Skype ਜਾਂ Zoom ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।
- ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕੋ।
- ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਹਰ ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ Skype ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਹਤੇ/ਦੋਹਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ।
- ਮਦਦ ਮੰਗਨਾ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ Dementia Alliance International (DAI) ਦਾ ਸਦੱਸ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। DAI ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੂਹ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ, ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨਿੱਜੀ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ DAI ਨਾਲ info@infodai.org 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.joinidai.org ਵੇਖੋ।

ਬੇਰੀਅਤ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਦਲੋ। ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਚੇਤੇ ਦਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵੇਖੋ। ਬੁਣਾਈ ਵਰਗੀ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਹੋਲੀਆਂ ਬੁਝਾਉਣਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ।
- Dementia Australia ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਈ-ਬੁਕਸ ਅਤੇ ਆਡੀਓਬੁਕਸ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ www.dementia.org.au/library
- ਕਲਾਤਮਕ ਸਮੀਕਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ? ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਲਾ ਸਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪੱਤਰ ਵੇਖੋ: www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਪੈਰ ਰੱਖੋ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇਖਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਕਈ ਅਜਾਇਬ ਘਰ, ਥੀਮ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਚਿੜੀਆਘਰ ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:
 - ਕਲਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਪ੍ਰੇਮੀ Guggenheim ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ (ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ) ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ Google Arts & Culture: artsandculture.google.com/ ਦੇ ਸ਼ੁੱਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਤਾਜ ਮਹਿਲ ਵੇਖੋ
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੀਆਂ ਰੋਮਾਂਚਕ ਅਤੇ ਸਾਹਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਚੁਅਲ ਰੋਲਰਕੋਸਟਰ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। YouTube 'ਤੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਲਰਕੋਸਟਰ ਰਾਈਡਸ ਉਪਲਬਧ ਹਨ
 - ਤੁਸੀਂ Melbourne Zoo ਅਤੇ Werribee Open Range Zoo ਦੀ ਲਾਇਵ ਸਟ੍ਰੀਮ www.zoo.org.au/animal-house ਵੇਖ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਰਫੀਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਚੀਤੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਪੈਨਗੁਇਨ ਕੀ ਮਸਤੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
 - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਾਨਵਰ ਪਸੰਦ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ California, USA ਵਿੱਚ Monterey Bay Aquarium ਦੀ ਲਾਇਵ ਸਟ੍ਰੀਮ www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams ਉੱਤੇ ਜੈਲੀਫਿਸ਼, ਕੱਛੂਏ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਓਟਰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਤਾਜਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Department of Health) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- **Dementia Australia** ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ 1800 100 500 ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Department of Health) ਦੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।