

Mga pabatid sa mga taong may demensia

Pangangalaga sa sarili

- Kung magkaroon ka ng mga sintomas ng coronavirus COVID-19, tulad ng lagnat, ubo, pananakit ng lalamunan, pagkapagod at kinakapos ng hininga, tawagan ang inyong doktor o tumawag sa Coronavirus Health Information Line para sa payo sa **1800 020 080**.
- Palaging maghugas ng inyong mga kamay nang 20 segundo gamit ang sabon at tubig. Kung wala kang magamit na tubig, gumamit ng may-alcohol na panlinis ng kamay.
- Umubo o bumahin sa inyong siko o isang tisyu. Huwag umubo sa inyong mga kamay o panyo. Itapon kaagad ang mga tisyu sa basurahan.
- Maglaan ng oras na mag-ehersisyo nang madahan. Sarado ang mga klase sa komunidad, ngunit makapaglalakad parin kayo paikot ng inyong lugar o maghanap ng kinasisiyahan ninyong ehersisyo na napapanood sa YouTube.

Panatilihing ligtas ang inyong bahay

- Alam naming nabubuhay ang virus nang matagal-tagal, mga ilang araw halos sa mga pang-ibabaw.
- Palaging linisin ang mga hawakan ng pintuan, mga gripo, mga pang-ibabaw at iba pang mga bahagi ng inyong tahanan na palaging nahahawakan ng inyong mga kamay.
- Palaging linisin ang inyong teleponong mobile ng de-alcohol na pampunas, lalo na kung ginamit ninyo ang telepono sa inyong paglabas.
- Kung may taong pumunta sa inyong bahay, tiyakin na maghugas sila kaagad ng mga kamay gamit ang tubig at sabon. If someone is coming into your home, make sure they wash their hands with soap and water straight away.

Pisikal na pag-aagwat

- Tandaan, kung kayo ay edad mahigit 65 o kaya mayroong hindi gumagaling na karamdaman, dapat ninyong bawasan ang harap-harapang pakikipag-usap sa mga tao.
- Kung mag-isa kayong ninirahan, gumawa ng paraan kung paano kayo makakapag- shopping, mga tipanan at pang-araw-araw na mga gawain.
- Makipag-usap sa pamilya, mga kaibigan o inyong kapitbahay tungkol sa kung paano sila makakatulong. Makakapamilya ba sila sa tindahan at ibababa sa pintuan mo? O naghahatid ba ng pinamili ang tindahan, botika o supermarket sa inyong lugar?

Manatiling nakakonekta

- Kahit na tayo ay pisikal na nagdidistansya, pwede parin tayong nakikipag-ugnayan sa mga kaibigan at pamilya sa paggamit ng teknolohiya.
- Kung mayroon kang smart phone, makakatawag ka sa video call. Kung ang inyong kompyuter ay may kamera, magagamit mo ang Skype o Zoom para makausap ang mga mahal mo sa buhay.
- Ang social media ay isang magandang paraan ng pakikipag-usap sa ibang mga taong may demensia sa lahat ng panig ng mundo.
- Gumawa ng listahan ng mga matatawagan sa tabi ng inyong telepono para madali ninyong makita.
- Isiping gumawa ng regular na oras para tawagan ang mga kaibigan at pamilya. Halimbawa, tawagan ang inyong kaibigan tuwing Martes ng hapon o sumali sa story time ng inyong apo gamit ang Skype.
- Ang paghingi at pagtanggap ng tulong ay may kahirapan. Pakiramdam mo ay hindi ka na nagsasarili. Ngunit, mahalaga para sa lahat kung may mga taong nasa paligid lang na makakatulong sa inyo kung kailangan sa ganitong panahon.
- Maaari ninyong isaalang-alang na maging miyembro ng Dementia Alliance International (DAI). Ang DAI ay binubuo ng mga grupong nagbibigay ng harap-harapang tulong sa mga taong may diyagnosis na demensia. Regular na nagtitipon ang mga grupong ito para mag-usap ng kanilang mga karanasan, istratehiya sa pagharap at mamuhay ng mas positibo sa demensia. Mayroon din silang pang isahang buddying at mentoring. Para sa dagdag na impormasyon, kontak in ang DAI sa info@infodai.org o matungo sa kanilang website www.joindai.org

Labanan ang pagkainip

- Lagyan ng agwat ang inyong araw at baguhin ang mga aktibidad tuwing isa o dalawang oras. Maaaring magtalaga ng alarma para magpaalala sa inyo.
- Lumabas at maglakad-lakad o magpalipas ng oras sa hardin. Magbasa, makinig ng musika, manood ng telebisyon o sine. Mga gawang kamay gaya ng paggagantsilyo at mga puzzle ay magagaling na pampaaktibo ng utak.
- Ang Dementia Australia Library ay mayroong mga elektronikong libro at librong audio sa online **www.dementia.org.au/library**
- Bakit hindi subukan ang pagiging makasining? Para sa mga pabatid tungkol sa sining sa bahay bisitahin ang aming tulong pahina sa: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Mayroon ding mga paraan para madiskubre ang daigdig nang hindi tatayo sa kinauupuan. Maraming mga museum, theme park at zoo na madidiskubre sa panonood. Ang ilan sa mga mapipili ay:
 - Ang mga mahilig sa sining at kultura ay makakagamit ng Guggenheim museum, mamasyal ng (virtual) sa pambansang mga parke o bisitahin ang Taj Mahal, salamat sa Google Arts & Culture: **artsandculture.google.com/**
 - Kung ang hanap mo ay mas mahindik at pagsasapalaran, makakapag virtual rollercoaster kayo. Maraming mga virtual rollercoaster na masasakyan sa YouTube.
 - Makikita ninyo kung ano ang ginagawa ng mga batang snow leopard at mga penguin sa Melbourne Zoo at Werribee Open Range Zoo kung panonoorin sa live stream: **www.zoo.org.au/animal-house**
 - Kung ang gusto mo naman ay mga hayop sa ilalim ng dagat, makakapasok ka sa pag-live stream mula sa Monterey Bay Aquarium in California, USA para panoorin ang jellyfish, mga pagong at sea otters: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Saan ko matatagpuan ang pinakabagong impormasyon tungkol sa Coronavirus?

- For the most up to date information and advice about coronavirus visit the Department of Health website: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Saan ako makakakuha ng payo tungkol sa demensia?

- Ang **Pambansang Pantawagtulong sa Demensia** (National Dementia Helpline) na **1800 100 500** ng Dementia Australia ay makukuhanan ng impormasyon tungkol sa demensia. Makapagbibigay din kami ng mga pabatid kung nahhirapan kayong sundan ang payo ng Department of Health tungkol sa coronavirus.