மறதிநோயோடு வாழ்பவர்களுக்கான யோசனைக் குறிப்புகள்

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளுதல்

- சுரம், இருமல், தொண்டை வலி, களைப்பு மற்றும் மூச்சு வாங்கல் போன்ற 'கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)' நோய்த்தொற்றிற்கான அறிகுறிகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், உங்களுடைய மருத்துவருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள், அல்லது அறிவுரைக்காக 'கொரோனா வைரஸ் சுகாதாரத் தகவல் இணைப்'(Coronavirus Health Information Line)பினை **1800 020 080**-இல் அழையுங்கள்.
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி குறைந்தபட்சம் 20 வினாடி நேரத்திற்கு உங்களுடைய கைகளை அவ்வப்போது தவறாமல் கழுவுங்கள். குழாய் நீர் வசதி உங்களுக்கு இல்லாவிட்டால், 'ஆல்கொஹால்'-ஐ அடிப்படையாகக் கொண்ட கைச் சுத்திகரிப்பான் ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பிற்குள்ளாக, அல்லது ஒரு திசுத்தாளிற்குள்ளாக இருமுங்கள் அல்லது தும்முங்கள். உங்களுடைய கைகளுக்குள்ளாகவோ, ஒரு கைக்-குட்டைக்குள்ளாகவோ இருமவோ, தும்மவோ செய்யாதீர்கள். திசுத்தாட்களை உடனே குப்பைத்தொட்டிக்குள் போட்டுவிடவேண்டும்.
- உங்களுடைய நாள் பொழுதில் மிதமான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதற்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள். சமூக வகுப்புகள் (community classes) இப்போது மூடப்படுள்ளன, ஆனாலும் உங்களுடைய வீடு இருக்கும் பகுதியைச் சுற்றி இப்போதும் நீங்கள் நடக்கலாம், அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்தமான உடற்பயிற்சி முறையை 'யூ-ட்யூப்'-இல் நீங்கள் பார்க்கலாம்.

உங்களுடைய வீட்டைப் பாதுகாப்பானதாக வைத்திருங்கள்

- இந்த வைரஸ் சிறிது நேரத்திற்கு, சில நாட்கள் வரைக்கும் கூட பல பரப்புகளின் மீது உயிரோடு இருக்க இயலும் என்பதை நாம் அறிவோம்.
- கதவின் கைப்பிடிகள், நீர்க்குழாய்கள், 'பெஞ்ச்'சுகள் மற்றும் உங்களுடைய வீட்டில் உங்கள் கைகளால் நீங்கள் அடிக்கடித் தொடும் பகுதிகள் ஆகியவற்றை அவ்வப்போது தவறாமல் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- உங்களுடைய கைப்-பேசியை, குறிப்பாக நீங்கள் வெளியே இருக்கும்போது அதைப் பயன்படுத்தினால், 'ஆல்கொஹால்' கலந்த துடைப்பான் ஒன்றைக் கொண்டு அவ்வப்போது தவறாமல் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- உங்களுடைய வீட்டிற்குள் யாராவது வந்தால், சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி அவர்கள் உடனே அவர்களுடைய கைகளைக் கழுவுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

© Dementia Australia

உடல்ரீதி விலகல்

- நினைவில் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால், அல்லது நீண்ட நாளைய நோய் ஒன்று உங்களுக்கிருந்தால் மற்றவர்களுடன் நேருக்கு நேராகத் தொடர்புகொள்வதை நீங்கள் மட்டுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- நீங்கள் தனியாக வசித்து வந்தால், கடைக்குச் செல்லுதல், சந்திப்புவேளைகளுக்குச் செல்லுதல் மற்றும் இதர அன்றாட அலுவல்கள் ஆகியவற்றை நீங்கள் எப்படி நிர்வகிக்கப் போகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிய திட்டம் ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது உங்களுடைய அயலவர்களால் உங்களுக்கு எப்படி உதவ இயலும் என்பதைப் பற்றி அவர்களுடன் பேசுங்கள். கடைகளுக்குச் சென்று பொருட்களை வாங்கிவந்து அவற்றை உங்களுடைய வீட்டு வாசற்படியில் வைத்துவிட்டுப் போக அவர்களால் இயலுமா? உங்களுடைய உள்ளூர்ப் பகுதி மளிகைக் கடையினர், மருந்துக்கடையினர் அல்லது சூப்பர் மார்க்கெட்டு ஆகியோரால் உங்களுடைய வீட்டிற்குப் பொருட்களைக் கொண்டுவந்து சேர்க்க இயலுமா?

மற்றவர்களோடு தொடர்பில் இருந்துகொண்டிருங்கள்

- உடல்ரீதி விலகலை நாம் இப்போது பின்பற்றிக்கொண்டிருந்தாலும், தொழில்நுட்ப சாதனங்களின் மூலமாக நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் நம்மால் இப்போதும் தொடர்பில் இருக்க இயலும்.
- உங்களிடம் 'சமர்த்துத் தொலைபேசி' (smart phone) ஒன்று இருந்தால், உங்களால் காணொலி அழைப்புகளைச் செய்ய இயலும். உங்களுடைய கணினியில் 'கேமரா' ஒன்று இருந்தால், உங்களுடைய அன்பிற்குரியவர்களுடன் உங்களால் 'ஸ்கைப்' அல்லது 'ஸூம்' மூலமாகவும் தொடர்புகொள்ள இயலும்.
- உலகெங்கும் மறதிநோயோடு வாழ்ந்துவரும் மற்றவர்களுடன் பேசுவதற்கு சமூக ஊடகம் ஒரு நல்ல வழியாகும்.
- நீங்கள் தொடர்பில் இருப்பவர்களுடைய விபரங்களை நீங்கள் எளிதில் காண உதவும் வகையில் அவற்றை உங்களுடைய தொலைபேசிக்கு அருகில் வையுங்கள்.
- நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரை அழைப்பதற்காக வழமையான நேரம் ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்வதைப் பற்றி யோசியுங்கள். உதாரணமாக, ஒவ்வொரு செவ்வாய்க் கிழமை பிற்பகல் வேளையில் உங்களுடைய நண்பரை அழையுங்கள், அல்லது 'ஸ்கைப்'-ஐப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய பெயரப் பிள்ளைகளுடன் அவர்களுடைய 'கதை நேர'த்தின் போது நீங்கள் சேர்ந்துகொள்ளலாம்.
- உதவி கேட்பதும் உதவியை ஏற்றுக்கொள்வதும் சிரமமாக இருக்கக்கூடும். சுதந்திரமாகத் தனித்தியங்கும் உங்களுடைய திறனிற்கு அது தடையாக இருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கலாம். இருந்தாலும், உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உங்களுக்கு உதவக்கூடியவர்கள் அருகில் இருப்பது இந்த நேரத்தில் அனைவருக்கும் முக்கியமாகும்.

- சர்வதேச மறதிநோய் கூட்டமைப்பு' (Dementia Alliance International (DAI)) எனும் அமைப்பில் ஒரு அங்கத்தினராக சேர்வதை நீங்கள் கருத்தில் கொள்ளலாம். மறதி நோய் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளவர்களுக்கான 'சம-வயது ஆதரவுதவிக் குழுக்க'(peer-to-peer support groups)ளை DAI அளிக்கிறது. தமது அனுபவங்களைப் பற்றியும், சமாளிப்பதற்கான யுக்திகள் மற்றும் மறதிநோயோடு இன்னும் சிறந்த நேர்முகமான வழியில் வாழ்வது ஆகியவற்றைப் பற்றியுமான தமது அனுபவங்களைக் குறித்துக் கலந்துரையாட இந்தக் குழுக்கள் அவ்வப்போது தவறாமல் சந்தித்துவருகின்றன. ஒருவருக்கு-ஒருவர் என்ற ரீதியில் ஒருவரோடு நட்புறவாக இருந்து அவருக்கு வழிகாட்டியாகப் பணியாற்றுவதற்கான வாய்ப்புகளையும் இவை அளிக்கின்றன. மேலதிகத் தகவல்களுக்கு **info@infodai.org** எனும் மின்னஞ்சல் மூலம் DAI -உடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள் அல்லது **www.joindai.org** எனும் அவர்களது வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

சலிப்பாக இருக்கும் நேரங்களைச் சமாளித்தல்

- உங்களுடைய நாள் பொழுதைப் பிரித்து, ஒரு மணி நேரத்திற்கு அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை உங்களுடைய நடவடிக்கைகளை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு இதை நினைவூட்டுவதற்காக 'அலாரம்' ஒன்றை நீங்கள் வைத்துக்கொள்ளலாம்.
- உலாவுவதற்காக வெளியே செல்லுங்கள் அல்லது உங்களுடைய தோட்டத்தில் நேரம் செலவழியுங்கள். வாசியுங்கள், இசை கேளுங்கள், தொலைக்காட்சி மற்றும் திரைப்படங்கள் பாருங்கள். பின்னல் வேலை போன்ற கைவினைகள் மற்றும் புதிர்கள் போன்றவை மூளையை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்வதற்குச் சிறந்த வழிகளாகும்.
- இணையவழியில் **www.dementia.org.au/library** எனும் வலைத்தலத்தில் கிடைக்கும் பல மின்னாக்கப் புத்தகங்களும், கேளொலிப் புத்தகங்களும் 'டிமென்ஷியா ஆஸ்திரேலியா நூலக'த்திடம் உள்ளன.
- உங்களுடைய கலையுணர்வை நீங்கள் ஏன் வெளிப்படுத்தக்கூடாது? வீட்டில் இருந்துகொண்டே செய்யும் கலை வேலைகளைப் பற்றிய யோசனைக் குறிப்புகளுக்கு **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf** எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் கிடைக்கும் எமது உதவி ஏட்டினைப் பாருங்கள்.
- உங்களுடைய இருக்கையில் இருந்துகொண்டே உலகில் உள்ள விடயங்களை ஆய்ந்து பார்ப்பதற்கான வழிகள் உள்ளன. இணையவழியில் நீங்கள் சுற்றிப் பார்க்கக்கூடிய அருங்காட்சியகங்கள், 'ஓர்-கருத்துப் பூங்காக்கள்' (theme parks) மற்றும் விலங்குக்காட்சிப் பூங்காக்கள் ஆகியன உள்ளன. நீங்கள் தெரிவு செய்யக்கூடிய பலவற்றில் பின்வருவன சிலவாகும்:
    - 'கூகுள் ஆர்ட்ஸ் அண்ட் கல்ச்சர்' வழங்கும் **https://artsandculture.google.com/** எனும் வலைத்தலத்தில் கலை மற்றும் கலாச்சாரப் பிரியர்கள் 'கக்கனைம் அருங்காட்சியக'(Guggenheim museum)த்தைப் பார்க்கலாம், இணையவழியில் தேசியப் பூங்காக்கள் ஊடாக உலாவலாம், அல்லது 'தாஜ் மகா'லைப் பார்க்கப் போகலாம்.
    - பரபரப்பான சாகச அனுபவம் உங்களுக்கு வேண்டுமெனில், இணையவழி 'ரோலர்கோஸ்ட்டர்'-இல் நீங்கள் பயணிக்கலாம். 'யூ ட்யூப்'-இல் இணையவழி 'ரோலர்கோஸ்டர் சவாரிகள்' ஏராளமாகவுள்ளன.
    - பனிச் சிறுத்தைக் குட்டிகளும், பெங்க்வின் பறவைகளும் 'மெல்பர்ன் மிருகக்காட்சி சாலை'யிலும், 'வெரிபீ திறந்தவெளி மிருகக்காட்சிப் பூங்கா'விலும் என்ன செய்துகொண்டிருக்கின்றன என்பதை **www.zoo.org.au/animal-house** எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் நேரலையாக நீங்கள் காணலாம்.

- நீங்கள் நீரடிவாழ் விலங்குகளைப் பார்க்க விரும்பினால், கலிஃபோர்னியா, யூ.எஸ்.ஏ-யில் இருக்கும் 'மோண்ட்டிரே பே அக்வேரியம்'-இல் உள்ள ஜெல்லிஃபிஷ், ஆமைகள் மற்றும் நீர்-நாய்கள் ஆகியவற்றை நீங்கள் நேரலையில் காணலாம்: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

'கொரோனா வைரஸ்'-ஐப் பற்றிய மிகச் சமீபத்திய தகவல்களை நான் எங்கே காணலாம்?

'கொரோனா வைரஸ்'-ஐப் பற்றிய நடப்புநாள் வரைக்குமான தகவல்கள் மற்றும் அறிவுரைக்கு **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert** எனும் 'சுகாதாரத் திணைக்கள'(Department of Health)த்தினரது வலைத்தலப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

மறதிநோயைப் பற்றிய அறிவுரைகளை நான் எங்கு பெறலாம்?

மறதிநோயைப் பற்றிய தகவல்களை அளிப்பதற்காக **1800 100 500** -இல் கிடைக்கும் **'டிமென்ஷியா ஆஸ்திரேலியா'வின் 'தேசிய மறதிநோய் உதவி இணைப்பு'** வசதி இருக்கிறது. 'கோரோனா வைரஸ்'-ஐப் பற்றி 'சுகாதாரத் திணைக்களம்' (Department of Health) கொடுக்கும் தகவல்களை விளங்கிக்கொள்வது உங்களுக்கு சிரமமாக இருந்தால், இதற்கான யோசனைக் குறிப்புகளை உங்களுக்கு அளிக்கவும் எம்மால் இயலும்.