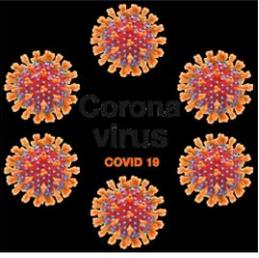


সিটি এবং হ্যাক্সি ডিমেনশিয়া জোট: কোভিড-১৯ পার হওয়া একটি নির্দেশিকা

কোভিড-১৯ আসলে কি?



কোভিড-১৯ একটি নতুন অসুস্থতা। অনেকে এটিকে করোনাভাইরাস বলে। এই অসুখ আপনার শ্বাসক্রিয়া এবং শ্বাসযন্ত্র প্রভাবিত করতে পারে।

জ্বর এবং/অথবা নতুন করে কাশি হওয়া, এবং/অথবা ঘ্রাণ বা স্বাদের অনুভূতির ক্ষয় বা লুপ্তি পাওয়া এই ব্যাধির লক্ষণ।

অনেকে করোনাভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হলে খুব অসুস্থ হয়ে পরতে পারেন। তাই নিরাপদ থাকার জন্য বাড়িতে থাকা উচিত। আপনি হয়ত NHS এর তরফ থেকে এই উপদেশ পেয়েছেন চিঠির মাধ্যমে।

আপনাকে যথাসম্ভব নিরাপদ রাখার কিছু তথ্য এই নির্দেশিকায় আছে:

১. জরুরি টেলিফোন নম্বর
২. স্বাস্থ্যবিধি ও শারীরিক অবস্থা
৩. ব্যায়াম/ধাঁধা/বাড়িতে থাকাকালীন কি করতে পারেন
৪. আপনার সেবক বা সেবিকা / পরিবারের জন্য সংস্থান

১। জরুরি টেলিফোন নম্বর



এইখানে আপনার নাম ইত্যাদি লিখে নিন যাতে সহজেই পাওয়া যায়:

আপনার নাম:

আপনার ঠিকানা:.....

আপনার জি. পি.:.....

খাদ্য বা ঔষধাদি পাওয়ার জন্য:

লন্ডন বরো হ্যাক্সি করোনাভাইরাস হেল্পলাইন : 020 8356 3111

সিটি অফ লন্ডন করোনাভাইরাস হেল্পলাইন : 020 7606 3030

ডিমেনশিয়া পরিচালনা করার উপদেশের জন্য:

এ্যালঝাইমার সোসাইটি সহায়তা সূত্র : 0333 150 3456

চিকিত্সা সাহায্যের জন্য:

অ-জরুরি নম্বর : ১১১ (111)

জরুরি নম্বর : ৯৯৯ (999)

একজন বিশ্বস্ত বন্ধু যে আপনার সহায়তা করেন, তাঁর নাম ও ফোন-

নম্বর

দিন.....

২. স্বাস্থ্যবিধি ও শারিরীক অবস্থা

আপনার খাদ্য, ঔষধাদি এবং প্রয়োজনীয় জিনিসগুলির আনবার জন্য এবং আপনার বাড়ির দর্জার বাইরে রাখার জন্য, আপনি বা আপনার সেবক/সেবিকা অন্য কোনো ব্যক্তির ব্যবস্থা করুন।



ডাক্তার, নার্স ও সেবক/সেবিকা ছাড়া এবং আপনার বাড়িতে থাকেন এমন লোকজন বাদে, অন্য কাউকে বাড়িতে নিমন্ত্রণ করবেন না।



নিয়মিতভাবে হাত ধুয়ে নিন।



বন্ধুবান্ধব ও আত্মীয়সজনের সঙ্গে টেলিফোনে যোগাযোগ রাখুন।



যদি জ্বর বা নতুন করে কাশির লক্ষণ দেখা দেয় ১১১ (111) অথবা আপনার জি.পি. কে ফোন করুন।

জরুরি অবস্থায় (এমার্জেন্সিতে), ৯৯৯ (999) ফোন করুন।



বাড়িতে যে সেবক/সেবিকা, নার্স এবং ডাক্তার আসবেন তাঁদের হয়ত অন্য রকম দেখতে লাগতে পারে।

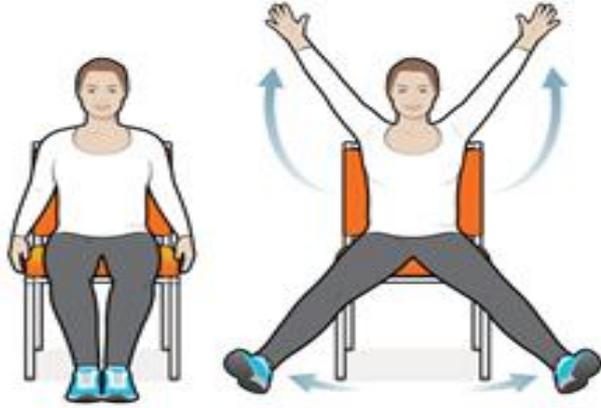
আপনাকে এবং নিজেদের সুরক্ষিত রাখবার জন্য, তাঁরা অতিরিক্ত প্রতিরক্ষাযুক্ত পোশাক, যাকে পি.পি.ই বলা হয়, তাই পরে থাকবেন।

আপনি হয়ত আপনার নার্স, সেবক/সেবিকা বা ডাক্তার কে মাস্ক, গ্লাভ্‌স আর এপ্রন পরিহিত দেখবেন।



৩.ব্যায়াম/ধাঁধা/বাড়িতে থাকাকালীন কি করতে পারেন

আপনি বাড়িতে চেয়ারে বসে এই ব্যায়ামকয়টি চেষ্টা করতে পারেন।



বিখ্যাত মুখমন্ডল - কে বলতে পারেন?

1



2



3



4



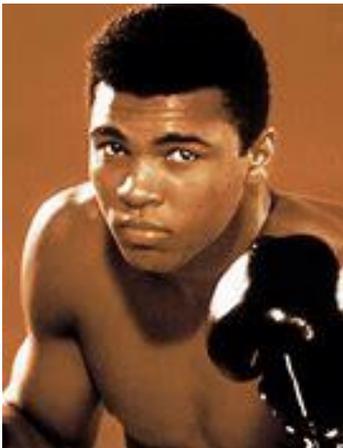
5



6



7



8



6

উত্তর: ১। মিশেল ওবামা, ২। পেলো, ৩। দ বিটলস, ৪। এলভিস প্রেসলি, ৫। দ কুইন
মেহারানী এলিজাবেথ ২), ৬। মালারা য়ুসুফজাই, ৭। মহম্মদ আলি, ৮। জিমি কার্টার

শব্দ অনুসন্ধান

শব্দ অনুসন্ধান - বন্য জন্তু Word search

Word Search—Wild Animals

P R E L E P H A N T L G O
D O H G O R I L L A N A E
C L R E P I P A R B E Z L
T M C H I M P A N Z E E E
A O E L I D O C O R C L G
L N N E E N P N P G G L D
G K I O F C O U G A R E R
O E P L T F T C E O P T A
H Y U A I L A O E N O Z P
T I C F G E M R R R O S O
R O R F E I U N I R O I E
A I O U R N S I I G A S L
W P P B A N E Y H A R P O

Buffalo

Chimpanzee

Cougar

Crocodile

Eagle

Elephant

Gazelle

Giraffe

Gorilla

Hippopotamus

Hyena

Leopard

Lion

Mongoose

Monkey

Parrot

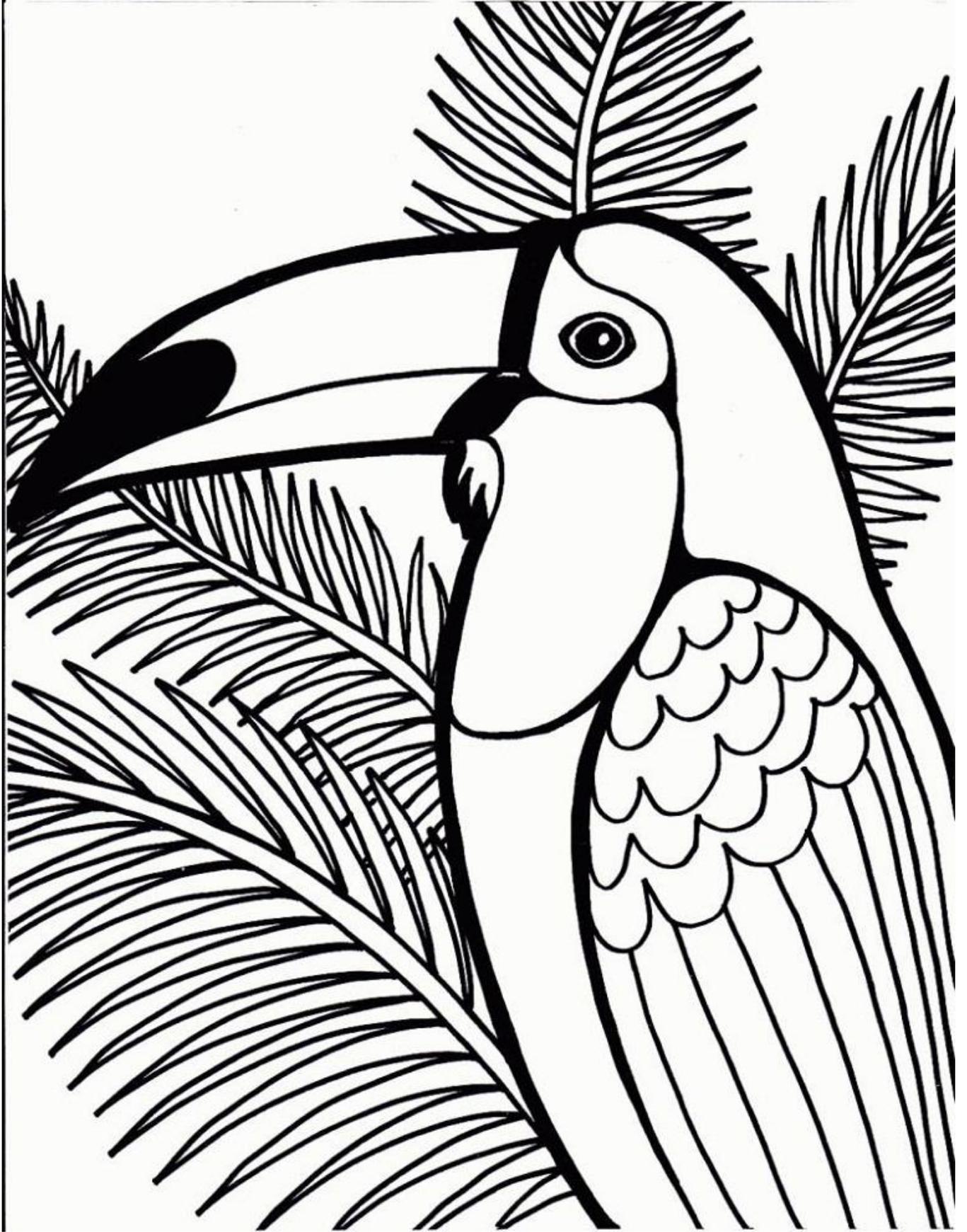
Porcupine

Rhinoceros

Tiger

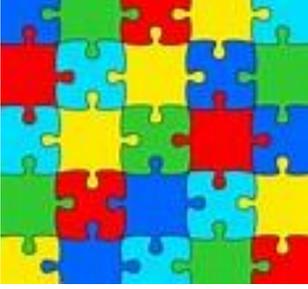
Warthog

Zebra

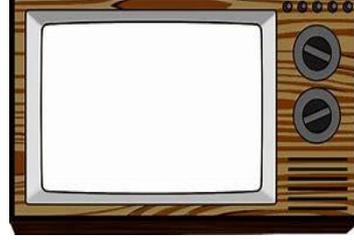


অন্যান্য ক্রিয়াকলাপ চেষ্টা করুন.

জিগ্-সও



পছন্দের টি.ভি শো ও
ছায়াছবি দেখা



গানবাজনা শোনা



আত্মীয়সজন ও

বন্ধুবান্ধবদের ফোন করা



সংবাদপত্র এবং পত্রিকা পড়া



দৈনিক ব্যায়াম



দৈনন্দিনের চৰ্চা

অনলাইন ক্ৰিয়াকলাপ

আপনি যদি নিজে অথবা কাহার সাহায্য নিয়ে ফোন, ট্যাবলেট বা পি.সি. দ্বারা অনলাইন যেতে পাবেন, তাহলে এই কয়েকটা জিনিস চেষ্টা করতে পাবেন:

- **বি.বি.সি. মিউজিক মেমোরিস্** - যাঁদের ডিমেনশিয়া আছে, তাঁদের সবচেয়ে শক্তিশালী স্মৃতিগুলির সাথে পুনরায় সংযোগ করতে সহায়তা করতে পারে। <https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>. এ যান। এই সাইটে বি.বি.সি. মেমোরি রেডিও ও আছে।
- আপনি ইউটিউবে কোনো বিশিষ্ট দশকের চলচিত্র, তারকা বা ক্রীড়া সম্পর্কে ফ্লিম ক্লিপ দেখতে পাবেন। এ যান। www.Youtube.com.
- **মাই হাউস অফ মেমোরিস**: www.houseofmemories.co.uk এ আপনি সামগ্রী, ছবি ও ভিডিও দিয়ে একটি 'স্মৃতির বৃক্ষ' স্রিষ্টি করতে পাবেন। আপনি বি.বি.সি. রেমিনিস্‌স সংরক্ষণাগার অথবা ব্রিটিশ ফিল্ম ইন্সটিটিউটের (বি.এফ.আই.) সংরক্ষণাগারের সাইটে যেতে পাবেন, যা প্রিয় স্মৃতিগুলিকে আলোকিত করতে সহায়তা করতে পারে।
- নিজস্ব বংশতালিকার অনুসন্ধান করায় সার্থকতা পাওয়া যায়। এই সময় নিজ জীবনী, ফোন বা ট্যাবলেটে নথিভুক্ত করতে পাবেন।
- যাঁদের ডিমেনশিয়া আছে তাঁদের জন্য সৃজনশীল ও কার্যকলাপের যে এ্যাপ্লিকেশন গড়া হয়েছে, আপনি ট্যাবলেটে বা মোবাইল ফোনে ডাউনলোড করতে পাবেন এই সাইট-টা থেকে www.AcToDementia.com.

- অন্যান্য প্রস্তাবিত এ্যাপ্:

ক্লেভারমাইন্ড (Clevermind) - স্পিচ স্বীকৃতি খেলা এবং কুইজ্ আছে।

লুমসিটি (Lumosity) - কার্যকলাপ ও খেলা আছে।

মাইন্ডমেট (Mindmate) - একটি টি.ভি. ও সঙ্গীত বিভাগ, খেলা ও জীবনীর বিভাগ আছে।

দ কলর (TheColor) - অনলাইনে রঙ করুন এবং সেভ করুন, প্রিন্ট করুন বা এটি বন্ধুদের ই-মেল করুন।

ফ্লাওয়ার গার্ডেন (Flower Garden) - ভার্চুয়াল বাগান তৈরী করুন ও ফুলের তোড়ায় বানান।

পকেট পন্ড্ (Pocket Pond) - মাছেদের খাওয়ান, মাছ ধরুন এবং মনের মত করে প্রাকৃতিক বিষয় সৃষ্টি করুন।

৪.আপনার সেবক বা সেবিকা / পরিবারের জন্য সংস্থান:

আপনি যদি ডিমেনশিয়া ভুক্ত কাউকে সহায়তা করেন, তাহলে কিছু সহায়ক সংস্থা যারা আপনাকে তথ্য, পরামর্শ এবং পথপ্রদর্শনে সাহায্য করতে পারে হল:

কেয়ারার্স ফার্স্ট হ্যাক্‌নি (Carers First Hackney)

তথ্য, পরামর্শ এবং সংবেদনশীল সহায়তায় সাহায্য করে। আপনি যদি, ধরুন অসুস্থ হয়ে পড়ায়, সেবক/সেবিকার কর্মপালনে অক্ষম হন, এই সংস্থাটি আপনার সঙ্গে একটি “ধরুন যদি...” প্ল্যান বানাতে সাহায্য করতে পারে।

ফোন: ০৩০০ ৩০৩ ১৫৫৫ (0300 303 1555). ই-মেল: hello@carersfirst.org.uk

সিটি এবং হ্যাক্‌নি কেয়ারার্স সেন্টার (City and Hackney Carers Centre)

তথ্য ও পরামর্শ দেয়; অনলাইন সমকক্ষ ব্যক্তি দের সমর্থন গোষ্ঠী এবং ১ জনের সঙ্গে ১ জনের সহায়জুটি সমর্থন করে।

<https://www.hackneycarers.org.uk/dementia-discussions>

ফোন: ০২০ ৮৫৩৩ ০৯৫১ (সোম হইতে শুক্র: সকাল ১০.০০ - বিকাল ৪.০০)

[020 8533 0951 (Mon - Fri 10am to 4pm)]

ই-মেল: info@hackneycarers.org.uk

ডিমেনশিয়া স্পেশালিস্ট এ্যাডমিরাল নার্সেস (Dementia Specialist Admiral Nurses)

এঁরা সেবক/সেবিকা এবং পরিবারবর্গকে মানসিক সমর্থন দেন।

ফোন: ০৮০০ ৮৮৮ ৬৬৭৮ (সোম হইতে শুক্র: সকাল ৯.০০ - রাত ৯.০০, উইকেন্ড

সকাল ৯.০০ - বিকাল ৫.০০)

[0800 888 6678 (Monday to Friday 9am-9pm, weekends 9am-5pm)]

ই-মেল: helpline@dementiauk.org

সিটি এবং হ্যাকনি এ্যালঝাইমার্স সোসাইটি (City and Hackney Alzheimer's Society)

ফোন: ০২০ ৮৫৩৩ ০০৯১ (সোমবার হইতে শুক্রবার: সকাল ৯.০০ - বিকাল ৫.০০)
[020 8533 0091 (Monday to Friday 9am-5pm)]

কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ টীম ফর ওল্ডার পিপল (Community Mental Health Team for Older People)

ফোন: ০২০ ৩২২২ ৮৫০০ (সোমবার হইতে শুক্রবার সকাল ৯.০০ - বিকাল ৫.০০)
[020 3222 8500 (Monday to Friday 9am-5pm)]

নিয়মিত দৈনিক কর্মকালের বাহিরে সামাজিক যত্ন পরিষেবা

Out of hours Social Care Service

জরুরী অবস্থায় কল করুন: ০২০ ৮৩৫৬ ২৩০০ (020 8356 2300)

প্রত্যেকের জন্য তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া জরুরী। এন.এইচ.এস-এর মাধ্যমে স্ব-সহায়তা থেরাপিগুলি পাওয়া যায় এইখানে :

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/self-help-therapies/>

