

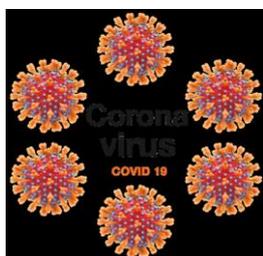
# City and Hackney Dementia Alliance:

## Vaincre le COVID-19

### Un Guide

---

#### What is COVID 19?



Le COVID-19 est un nouveau virus. De nombreuses personnes l'appellent le coronavirus. Il peut affecter votre respiration et vos poumons.

Les symptômes sont une forte fièvre et/ou une toux nouvelle et/ou une perte ou un changement de goût ou d'odorat.

Certaines personnes peuvent tomber très malade si ils attrapent ce virus, il leur est donc conseillé de rester en sécurité à domicile. Vous avez pu déjà recevoir un lettre du NHS vous conseillant de rester à domicile.

Ce guide contient des informations qui vous aideront à rester le plus protégé possible:

1. Des numéros de telephone importants
2. Hygiene et Santé
3. Exercices/Puzzles/Activités à Domicile
4. Ressources pour vous et/ou votre famille ou garde.

## 1. Numéros Important

Notez vos informations afin de les avoir disponibles:

Votre Nom: .....

Votre Adresse: .....

Votre Médecin Généraliste: .....

---

Pour vous aider à accéder à de la nourriture ou des médicaments:

Aide London Borough Hackney Coronavirus: 020 8356 3111

Aide Coronavirus City of London: 020 7606 3030

Pour vous aider à gérer la démence:

Aide Alzheimer's Society: 0333 150 3456

Aide Médicale:

Non-urgent: 111

Urgences: 999

Indiquez le nom et le numéro d'une personne de confiance:

.....



## 2. Hygiène et Santé

**Vous ou votre aide devriez vous organiser afin que d'autres personnes vous apportent les choses essentielles comme la nourriture, les médicaments et les laissent sur votre palier.**



**Vous ne devriez pas inviter quelqu'un qui n'habite pas normalement chez vous, sauf les infirmiers, docteurs et aides à domicile.**



**Lavez vous les mains régulièrement.**



**Restez en contact avec vos amis et votre famille par téléphone**



**Si vous avez des symptômes comme de la fièvre ou une nouvelle toux, appelez le 111 ou votre docteur.  
En cas d'urgence, composez le 999.**



**Les infirmiers, docteurs et aides à domicile qui vous rendent visite ne seront pas forcément reconnaissables.**

**Ils porteront des protections supplémentaires (équipement de "ppe") pour aider à vous et les protéger.**

**Il est possible que vous voyez votre infirmier, docteur ou aide à domicile avec un masque, des gants ou un tablier.**



### 3. Exercices, Puzzles et Autres Activités à Faire à Domicile

Voici des exercices à faire assis à domicile



# Visages Connus. Les reconnaissez-vous?

1



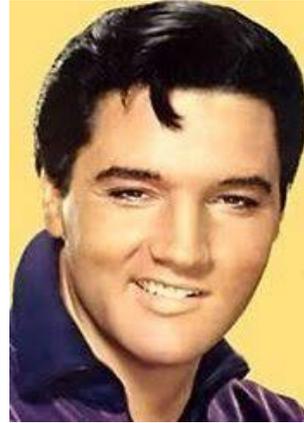
2



3



4



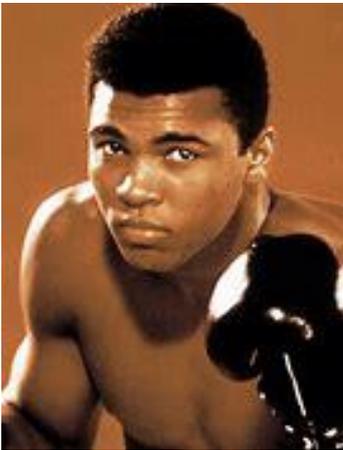
5



6



7



8



6

Réponses: 1) Michele Obama, 2) Pelé, 3) The Beatles, 4) Elvis Presley, 5) The Queen, 6) Malala Yousafzai 7) Mohammed Ali 8) Jimmy Carter

## Recherche de Mots

### 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

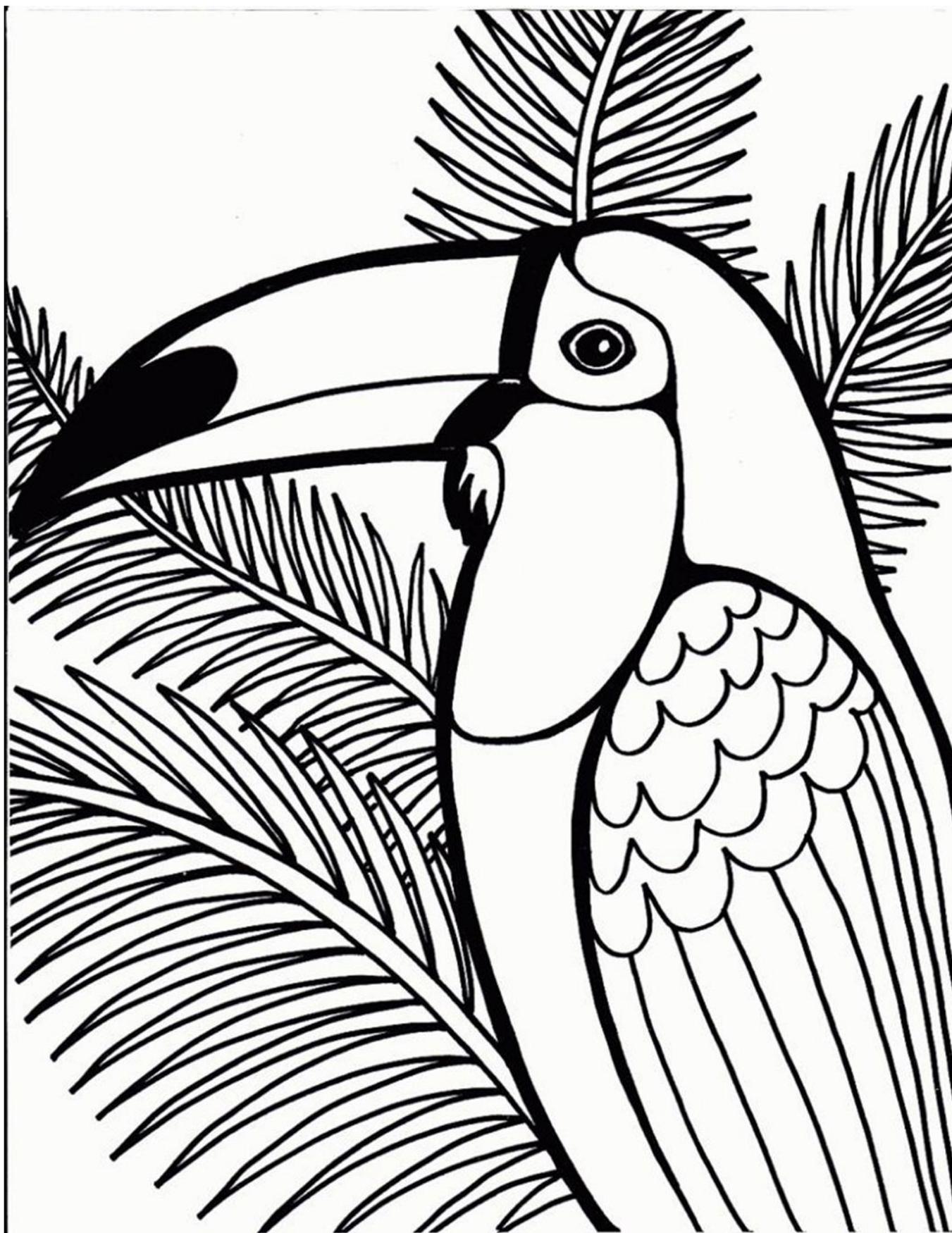
Rhinoceros

Tiger

Warthog

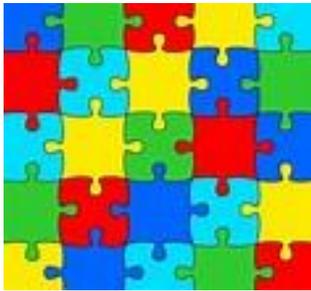
Zebra

Art.

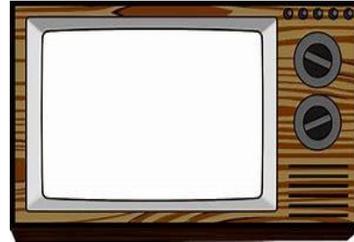


## Autres activités à essayer:

### Puzzles



### Apprécier regarder la télévision et écouter la radio



### Écouter de la musique



### Téléphoner à votre famille et à vos amis



### Lire des magazines et des journaux



### Exercices Quotidiens



## Activitiés en Ligne

Si vous avez accès à internet ou si avez quelqu'un qui peut vous aider, voici des activités possibles sur un téléphone portable, une tablette ou un ordinateur.

- **BBC Music Memories** peut aider les personnes souffrant de démence à se reconnecter avec leurs souvenirs les plus précieux.  
Connectez-vous sur <https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>.  
Ce site a aussi "BBC Memory Radio".
- Vous pouvez regarder des clips sur Youtube en triant par décennie, stars de l'écran ou du sport. Connectez-vous sur [www.Youtube.com](http://www.Youtube.com).
- **At My House of Memories:** [www.houseofmemories.co.uk](http://www.houseofmemories.co.uk)  
Vous pouvez créer un "arbre de mémoire" avec des objets, des photos et des vidéos. Vous pouvez aussi visiter les archives de la BBC ou du British Film Institute (BFI), ce qui peut provoquer un lien avec vos propres souvenirs.
- Rechercher votre arbre généalogique peut être enrichissant. Vous pourriez aussi profiter de cette période pour enregistrer l'histoire de votre vie su un portable ou une tablette.
- Vous pourriez aussi utiliser un portable ou une tablette pour télécharger des applications créatives ou celles destinées aux personnes souffrant de démence.  
Connectez-vous sur [www.AcToDementia.com](http://www.AcToDementia.com).

- **Autres applications conseillées:**

**Clevermind** – Reconnaissance de discours, puzzles et jeux.

**Lumosity** – Jeux et activités.

**MindMate** – Section TV et musique, jeux et section biographique.

**TheColor** – Faites des coloriages en ligne, sauvegardez-les, imprimez-les et envoyez-les à des amis.

**Flower Garden** – Construisez un jardin virtuel et créez des bouquets.

**Pocket Pond** – Nourrissez et attrapez des poissons, créez des effets naturels.

## **4. Ressources Supplémentaires:**

Si vous aidez une personne qui souffre de démence, voici des organisations qui peuvent vous offrir des conseils, de l'aide et des informations:

### **Carers First Hackney**

Fournit des informations, conseils et support émotionnel.  
Peut vous aider à créer une stratégie au cas où vous ne pourriez pas continuer à exercer votre rôle, par exemple si vous tombiez malade.

Téléphone: 0300 303 1555

Email: [hello@carersfirst.org.uk](mailto:hello@carersfirst.org.uk)

### **City and Hackney Carers Centre**

Fournit des informations et conseils; support de groupe en ligne et support en tête à tête.

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

Téléphone: 020 8533 0951 (undi au vendredi de 10h à 16h)

Email: [info@hackneycarers.org.uk](mailto:info@hackneycarers.org.uk)

### **Dementia Specialist Admiral Nurses**

Fournit du support émotionnel pour les aides et les familles.

Téléphone: 0800 888 6678 (lundi au vendredi de 9h à 21h, le weekend de 9h à 17h).

Email: [helpline@dementiauk.org](mailto:helpline@dementiauk.org)

## City and Hackney Alzheimer's Society

Téléphone: 020 8533 0091 (lundi au vendredi de 9h à 17h)

## Community Mental Health Team for Older People

Téléphone: 020 3222 8500 (lundi au vendredi de 9h à 17h)

## Aide Sociale - Heures de Nuit

En cas d'urgence, appelez: 020 8356 2300

Il est important pour tous de surveiller son bien être mental.

Des thérapies d'aide sont disponibles par le NHS:

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

