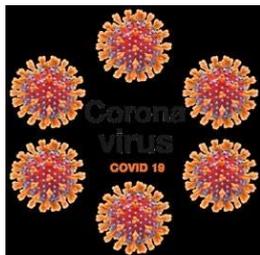


克尼与金融区退智症联盟： 如何度过 COVID-19 指南

COVID-19 是什么？



COVID-19 是一个新的病症，许多人称它为新型冠状病毒，它可影响你的呼吸及肺部。

它的症状是高烧及 / 或新咳嗽及/或失去了味觉或嗅觉。

感染后可令你感到严重不悉，所以，为了保障你的安全，你应留在家中。你会收到一封由国家保健服务 **NHS** 发给你的信件，建议你留在家中。

这指南能提供一些能尽量保障你安全的建议：

1. 重要的电话号码
2. 卫生与保健
3. 在家可进行的运动/游戏 / 活动
4. 提供给你的照顾员 / 家人的资源

1. 重要电话号码

在此记录你的个人资料，以便在有需要使用：



你的姓名: -----

你的地址: -----

你的家庭医生: -----

获取食物和药物协助：

克尼区政府新型冠状病毒热线: **020 8356 3111**

金融区新型冠状病毒热线: **020 7606 3030**

咨询如何管理退智症：

阿尔茨海默氏症协会 **Alzheimer's Society** 支持热线: **0333 150 3456**

医疗服务:

非紧急: **111**

紧急: **999**

在此写下一个你信任及可帮助你的朋友的名字及电话号码：

.....

2. 卫生与保健

你或你的照顾员应安排其他人士为你购买及提取所需物品，如食物，药物及其他所需物品，这些物品应放在你的门外。



你不邀请任何不与你同住的人士进入你的家中，医生，护士和照顾员除外。



常常洗手。



用电话与家人及朋友保持联络。



若你有高烧或新咳嗽症状，致电 111 或你的家庭医生。

紧急情况下，致电 999.



到你的家中的照顾员，护士及医生或者会与过往的不一样。

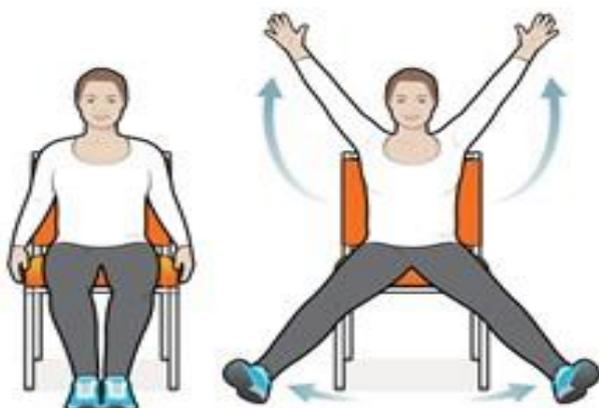
他们会穿戴额外的保护衣物叫 **PPE**，以保障你及他们的安全。

你可能见到你的护士，照顾员及医生穿戴口罩，手套及围裙。



3. 在家可做的运动 · 游戏及活动

在家中可进行的运动：



名人面孔。你知道他们的名字吗？

1



2



3



4



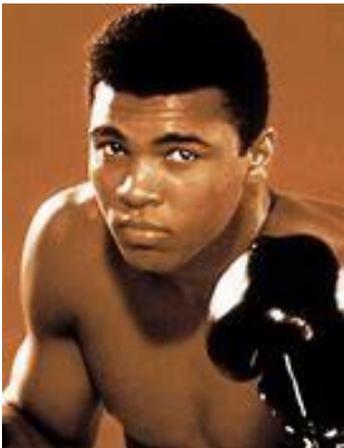
5



6



7



8



6

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

寻字游戏：

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

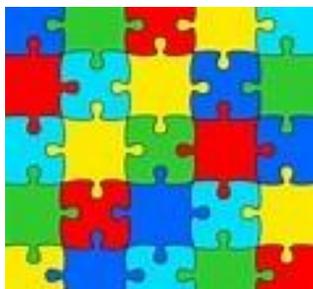
Zebra

美劳：.

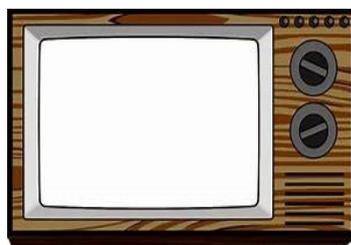


其它可进行的活动：

拼图游戏



观赏喜爱的电视节目与影片



聆听音乐



与亲友通电话



阅读杂志和报章



每日运动



网上活动

若你或在别人协助下可上互联网，以下是一些你可用手机，平板电脑或私人电脑进行的活动。

- **BBC 音乐回忆 BBC Music Memories** 可协助退智症人士与他们最强烈的记忆连结。前往以下网址 <https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>。这网址还有 **BBC 回忆电台 BBC Memory Radio**。
- 你可前往 **YouTube** 观看不同年代，影星或运动的影片。前往 www.Youtube.com。
- 在 **My House of Memories**: www.houseofmemories.co.uk 你可利用不同物品，照片和录影片创建一个“回忆树”。你亦可前往 **BBC 的 舊影片档案库 BBC Reminiscence Archive** 或英国电影协会档案库 **British Film Institute (BFI) archive**，或可激发起一些美好回忆。
- 追溯家族谱可以有不错的收获。或许你可利用这段时间，以手机或平板电脑去纪录你的生平。
- 你亦可利用平板电脑或手机下载专为退智症人士设计，具创意及活动应用程序。前往 www.AcToDementia.com。
- 其它推荐应用程式：

Clevermind – 提供语言标识，游戏和问答游戏。

Lumosity – 提供活动和游戏。

MindMate 设有电视和音乐部，游戏及生平故事部。

TheColor – 可在网上涂色，存档，打印或电邮给朋友。

Flower Garden – 可创建虚拟花园和花束。

Pocket Pond – 喂饲及补捉鱼类和配置大自然效果。

4. 其他资源：

如果你在协助一位退智症人士，这里有一些可为你提供支持，咨询及资料的组织：

克尼照顾者优先 Carers First Hackney

提供资料，咨询和情绪支持。

可协助你订定一个“如果我..”的计划，为你不能再继续做照顾者的情况作准备，例如：你病倒了。

电话: 0300 303 1555

电邮: hello@carersfirst.org.uk

克尼及金融区照顾者中心 City and Hackney Carers Centre

提供资料及咨询服务；网上同路人支持组及面对面会议。

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

电话: 020 8533 0951 (星期一至五 10am – 4pm)

电邮: info@hackneycarers.org.uk

专业退智症支持护士 Dementia Specialist Admiral Nurses

为照顾者及其家人提供情绪上的支援。

电话: 0800 888 6678 (星期一至五 9am-9pm, weekends 9am-5pm).

电邮: helpline@dementiauk.org

克尼及金融区阿尔茨海默氏症协会 City and Hackney Alzheimer's Society

电话: 020 8533 0091 (星期一至五 9am – 5pm)

老人精神健康社区服务组 Community Mental Health Team for Older People

电话: 020 3222 8500 (星期一至五 9am – 5pm)

工作时间外的社区照顾服务 Out of hours Social Care Service

紧急情况，致电: 020 8356 2300

照顾自己的精神健康是非常的重要，可从国家医疗服务 NHS 获取自助治疗法:

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



St Joseph's
Hospice

