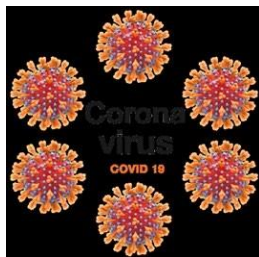


# 克尼与金融区退智症联盟： 如何度过 COVID-19 指南

---

## 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



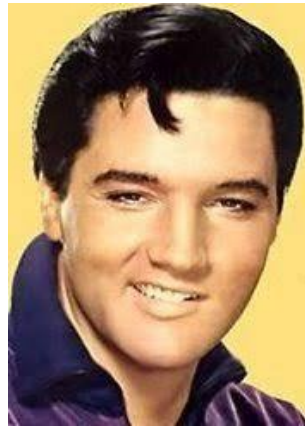
2



3



4



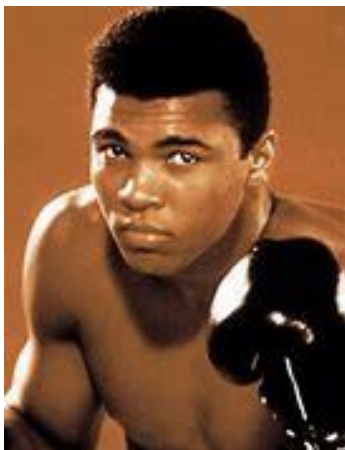
5



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

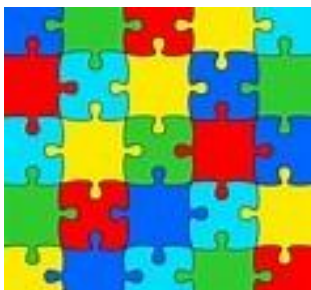
美劳：.



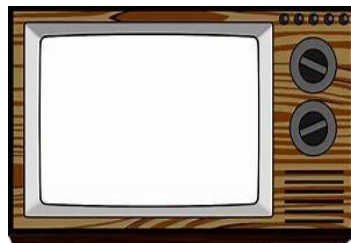


## 其它可进行的活动：

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](http://www.Youtube.com)。
- 在 **My House of Memories**: [www.houseofmemories.co.uk](http://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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

