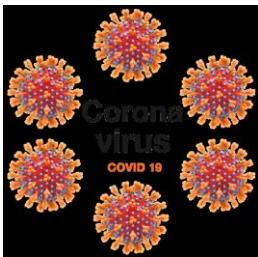


Thành phố và liên minh chúng mất trí Hackney: Vượt qua COVID-19 Hướng dẫn

COVID-19 Là Gì?



COVID-19 là một căn bệnh mới. Rất nhiều người gọi nó coronavirus. Nó có thể ảnh hưởng đến hơi thở và phổi của bạn.

Các triệu chứng là một nhiệt độ cao và/hoặc ho mới **và/hoặc mất hoặc thay đổi mùi hoặc hương vị.**

Một số người có thể nhận được rất ốm nếu họ nhiễm vi rút nên được khuyên nên ở nhà để giữ an toàn. Bạn có thể đã có một lá thư từ NHS khuyên bạn nên ở nhà.

Hướng dẫn này có một số thông tin để giữ cho bạn an toàn nhất có thể:

1. số điện thoại quan trọng
2. vệ sinh và sức khỏe
3. bài tập/câu đố/những việc cần làm khi ở nhà
4. tài nguyên cho bạn và người chăm sóc/gia đình của bạn

1. các số quan trọng

Hãy ghi lại các chi tiết của bạn ở đây, vì vậy bạn có họ để tay:

Tên bạn:

Địa chỉ của bạn:.....

GP của bạn:



Để giúp truy cập vào thực phẩm hoặc thuốc:

London Borough Hackney Coronavirus đường dây trợ giúp: 020 8356 3111

Thành phố London Coronavirus đường dây trợ giúp: 020 7606 3030

Để có lời khuyên về quản lý chứng mất trí:

Dòng hỗ trợ xã hội của bệnh Alzheimer: 0333 150 3456

Trợ giúp y tế:

Không cấp cứu: 111

Cấp cứu: 999

Thêm tên và số của một người bạn đáng tin cậy hỗ trợ bạn:

.....

2. vệ sinh và sức khỏe

Bạn hoặc người chăm sóc của bạn nên sắp xếp cho những kẻ khác để mang lại cho bạn những điều bạn cần như thực phẩm, thuốc và yếu tố cần thiết và để lại cho họ bên ngoài cửa của bạn.



Bạn không nên mời bất cứ ai không bình thường sống với bạn vào nhà của bạn, ngoại trừ y tá, bác sĩ và nhân viên chăm sóc.



Rửa tay thường xuyên.



Sử dụng điện thoại để giữ liên lạc với bạn bè và gia đình.



Nếu bạn có các triệu chứng như nhiệt độ hoặc ho mới gọi 111 hoặc GP của bạn.

Trong trường hợp khẩn cấp, liên hệ 999.



Nhân viên chăm sóc, y tá và bác sĩ đi vào nhà của bạn có thể trông khác nhau.

Họ đang mặc bảo vệ thêm được gọi là PPE để giúp giữ cho họ và bạn an toàn.

Bạn có thể thấy y tá, nhân viên chăm sóc hoặc bác sĩ của bạn đeo mặt nạ, găng tay và tạp dề.



3. bài tập, câu đố và những điều cần làm tại nhà

Dưới đây là một số bài tập ghế để thử ở nhà.



Khuôn mặt nổi tiếng. bạn đat tên họ?

1



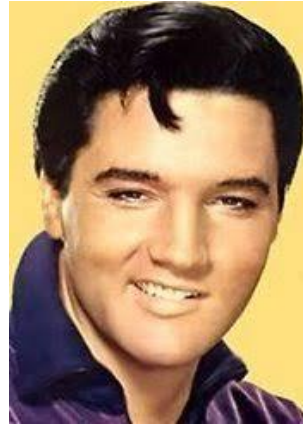
2



3



4



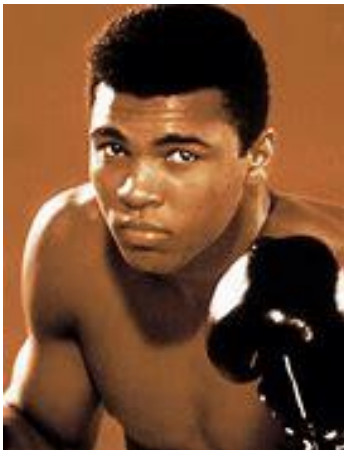
5



6



7



8



Người trả lời: 1) Michele Obama 2) Pelé 3) The Beatles 4) Elvis Presley
5) Nữ Hoàng 6) Malala Yousafzai 7) Mohammed Ali 8) Jimmy Carter

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

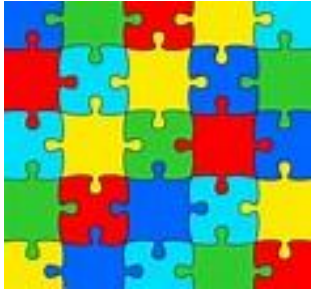
Zebra

Nghệ thuật.

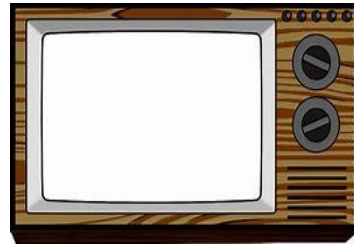


Các hoạt động khác để thử.

Hình ghép



Thưởng thức chương trình TV hoặc phim yêu thích



Nghe nhạc



Diện gia đình và bạn bè



Đọc tạp chí và báo



Tập thể dục hàng ngày



Hoạt động trực tuyến

Nếu bạn có thể truy cập trực tuyến hoặc có người nào đó để giúp bạn, đây là một số ý tưởng về những việc cần làm trên điện thoại, máy tính bảng hoặc PC

- **BBC Music Memories** có thể giúp những người bị mất trí nhớ kết nối lại với những kỷ niệm mạnh mẽ nhất của họ. Truy cập <https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>. Các trang web cũng có BBC Memory Radio.
- Bạn có thể xem clip trên YouTube về những thập kỷ cụ thể, ngôi sao điện ảnh hoặc thể thao. Truy cập www.YouTube.com.
- **Tại My House of Memories:** www.houseofmemories.co.uk bạn có thể tạo ra một 'cây bộ nhớ' với các đối tượng, hình ảnh và video. Bạn cũng có thể ghé thăm BBC Reminiscence Archive hoặc British Film Institute (BFI) lưu trữ, có thể giúp tìm lại những kỷ niệm yêu thích.
- Nghiên cứu cây gia đình của bạn có thể được khen thưởng. Có lẽ bạn có thể sử dụng thời gian này để ghi lại lịch sử cuộc sống của bạn bằng cách sử dụng điện thoại hoặc máy tính bảng.
- Bạn cũng có thể sử dụng một máy tính bảng hoặc thiết bị di động để tải về các ứng dụng sáng tạo và hoạt động được thiết kế cho những người bị mất trí nhớ. Phải www.AcToDementia.com.

- Các ứng dụng được đề xuất khác:

Clevermind – có sự công nhận bằng giọng nói, trò chơi và câu đố.

Lumosity – có các hoạt động và trò chơi.

MindMate -có một TV và phần âm nhạc, trò chơi & một câu chuyện cuộc sống phần.

TheColor -làm màu trực tuyến và lưu, in hoặc email cho bạn bè.

Vườn hoa -xây dựng một khu vườn ảo và tạo bó hoa.

Pocket Pond -thức ăn và bắt cá và tùy chỉnh các hiệu ứng thiên nhiên.

4. Thêm tài nguyên:

Nếu bạn đang hỗ trợ người sống với chứng mất trí ở đây là một số tổ chức hữu ích có thể hỗ trợ bạn với thông tin, tư vấn và hướng dẫn:

Carers đầu Hackney

Cung cấp thông tin, tư vấn và hỗ trợ tình cảm.

Có thể hỗ trợ bạn tạo ra một "gì nếu.." kế hoạch bạn nên không thể tiếp tục với vai trò quan tâm của bạn, ví dụ, bạn nên rời bệnh.

Điện thoại: 0300 303 1555

Thư điện tử: Hello@carersfirst.org.uk

Thành phố và Trung tâm Hackney Carers

Cung cấp thông tin và lời khuyên; nhóm hỗ trợ ngang trực tuyến và 1-2-1 hỗ trợ thả. <https://www.hackneycarers.org.uk/Dementia-Discussions>

Điện thoại: 020 8533 0951 (thứ hai đến thứ sáu 10am – 4pm)

Thư điện tử: info@hackneycarers.org.uk

Chuyên gia chứng mất trí Đô đốc y tá

Cung cấp sự hỗ trợ về cảm xúc cho người chăm sóc và gia đình.

Điện thoại: 0800 888 6678 (thứ hai đến thứ sáu 09:00-09:00, cuối tuần 9am-5pm).

Thư điện tử: Helpline@dementiauk.org

Thành phố và Hackney Alzheimer của xã hội

Điện thoại: 020 8533 0091 (thứ hai đến thứ sáu 9am – 5pm)

Nhóm sức khỏe tâm thần cộng đồng cho người lớn tuổi

Điện thoại: 020 3222 8500 (thứ hai đến thứ sáu 9am – 5pm)

Dịch vụ chăm sóc xã hội ngoài giờ

Trong một cuộc gọi khẩn cấp: 020 8356 2300

Điều quan trọng là tất cả mọi người để xem xét sau khi sức khỏe tâm thần của họ. Liệu pháp tự giúp đỡ có thể được truy cập thông qua NHS:

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



St Joseph's
Hospice

