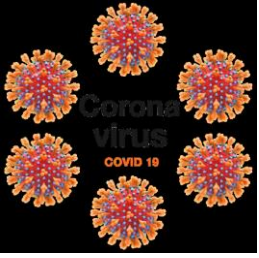


સીટી અને હેકની ડિમેન્શિયા એલાયંસ

કોવિડ 19થી બચવા ની સૂચના

કોવિડ 19 શું છે?



કોવિડ 19 એક નવી બિમારી છે. એ કોરોનાવાયરસના નામથી પણ ઓળખાય છે. તે તમારા શ્વાસ અને ફેફસાંને અસર કરી શકે છે.

આ બિમારીથી શરીરનું તાપમાન વધે, નવી ઉધરસ આવે અને / અથવા સુગંધ કે સ્વાદમાં ફેરફાર લાગે.

કેટલાક લોકો આ બિમારીથી ખૂબ માંદા પડી શકે તેથી તેઓને ઘરે રહેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. તમને એન.એચ.એસ. તરફ થી એક પત્ર મલ્યો હશે જે તમને ઘરે જ રહેવાની સલાહ આપે છે.

તમને શક્ય તેટલું સલામત રાખવા માટે આ પત્રિકામા કેટલીક માહિતી છે:

૧. નોંધપાત્ર ટેલિફોન નંબર
૨. સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય
૩. કસરત / પઝલ / ઘરે કરવાની વસ્તુઓ
૪. તમે અને તમારી સંભાળ રાખવા વાળા / પરિવાર માટે જાણ

૧. નોંધપાત્ર ટેલિફોન નંબર

તમારી વિગતોની નોંધ અહીં બનાવો જેથી તમે તેને સરળતાથી શોધી શકો :

તમારું નામ :

તમારું સરનામું :

તમારા જી.પી. :



ખોરાક અથવા દવા મેળવવા ની સહાય માટે:

લંડન બરો હેકની કોરોનાવાયરસ હેલ્પલાઇન: 020 8356 3111

સિટી ઓફ લંડન કોરોનાવાયરસ હેલ્પલાઇન: 020 7606 3030

ડિમેન્શિયા સાથે સારી રીતે કેમ જીવવું તેની સલાહ માટે:

અલ્ઝાઇમર સોસાયટી હેલ્પલાઇન : 0333 150 3456

તબીબી સહાય માટે:

બિન - તાત્કાલિક: 111

તાત્કાલિક: 999

અહીં વિશ્વાસનીય મિત્ર જે તમને ટેકો આપે છે તેનું નામ અને નંબર લખો :

.....

૨. સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય

તમારે અથવા તમારી સંભાળ રાખવા વાળાએ અન્ય લોકો સાથે તમારી ખોરાક, દવા અને જરૂરી વસ્તુઓ લાવવાની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. અને તે બધું તમારા આગળના દરવાજાની બહાર છોડી દેવું.



તમારે અને તમારી સાથે રહેતા લોકોએ નર્સો, ડૉક્ટર અને તમારી સંભાળ રાખવા વાળા સિવાય કોઈને પણ ઘરમાં આવવા ન દેવા જોઈએ



તમારા હાથ નિયમિત ધોવાના.



મિત્રો અને પરિવાર સાથે ફોન પર સંપર્ક રાખવો.



જો તમને તાપમાન અથવા નવી ઉધરસ જેવા લક્ષણો હોય તો 111 પર અથવા તમારા ડોક્ટરને કોલ કરો.

કટોકટીમાં 999 નંબર ડાયલ કરો.



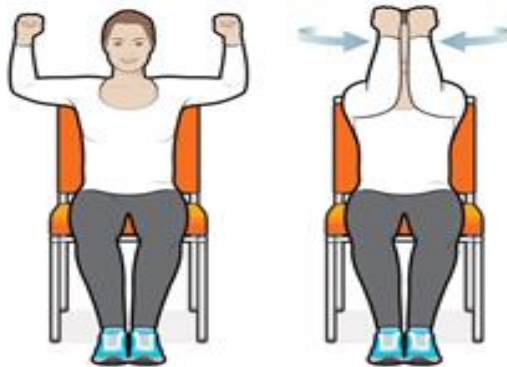
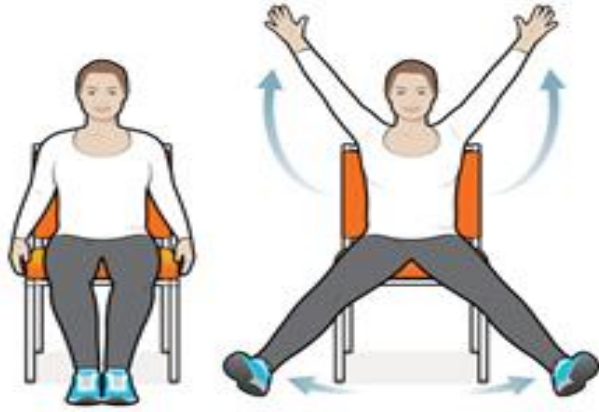
તમારા ઘરે આવતા સંભાળ કાર્યકરો, નર્સો અને ડોક્ટરો જુદા દેખાશે. તેઓએ તમારું અને તેઓનું રક્ષણ કરવાની મદદ માટે **PPE**ના નામથી ઓળખાતા વધારાના કપડાં પહેર્યા હશે.

તમે તમારી નર્સ, સંભાળ કાર્યકર અથવા ડોક્ટરને ચહેરાનો માસ્ક, હાથમોજા અને એપ્રોન પહેરેલા જોશો.



3. કસરત, કોયડા (રમતો) અને ઘરે કરવા માટેની વસ્તુઓ

અહીં ઘરે ખુરશી ઉપર બેસીને કરવાની કેટલીક કસરતો છે



પ્રખ્યાત ચહેરાઓ. તમે તેમને ઓળખી શકો છો_?

1



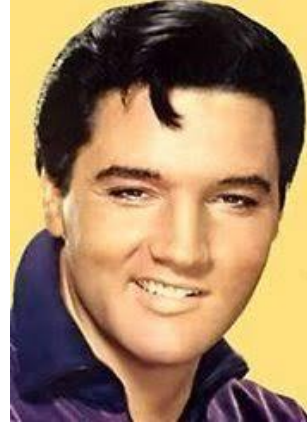
2



3



4



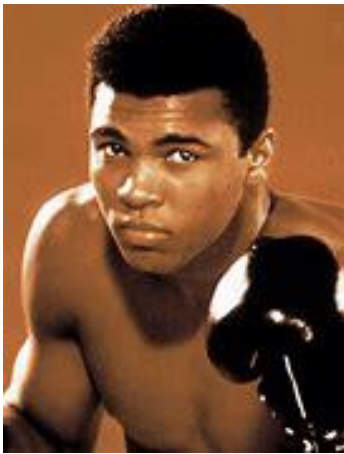
5



6



7



8



Answers: 1) Michele Obama મિશેલ ઓબામા, 2) Pelé પેલે, 3) The Beatles, ધ બીટલ્સ 4) Elvis Presley, એલ્વિસ પ્રેસ્લી 5) The Queen, રાણી 6) Malala Yousafzai, મલલા યુસુફઝાઇ 7) Mohammed Ali મુહમ્મદ અલી 8) Jimmy Carter, જીમી કાર્ટર

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

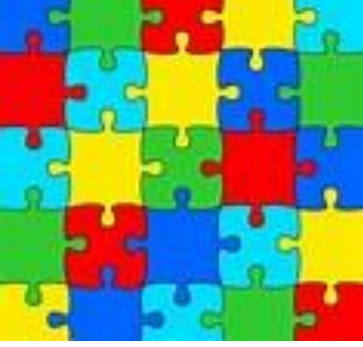
Warthog

Zebra



પ્રયાસ કરવા માટે અન્ય પ્રવૃત્તિઓ.

પઝલ કરો



સંગીત સાંભળો



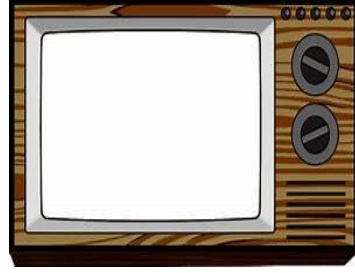
મિત્રો અને સંબંધીઓ સાથે ફોન ઉપર વાત કરો



સામયિકો અને સમાચારપત્ર વાંચો



મનપસંદ ટીવી પ્રોગ્રામ્ અને ફિલ્મોનો આનંદ માણો



દરરોજ કસરત કરો.



કમ્પ્યુટર ઉપર પ્રવૃત્તિઓ કરો

જો તમે કોઈની મદદથી અથવા તમારી જાતે ઓન લાઇન જઈ શકો, તો ફોન, મોબાઇલ, ટેબ્લેટ અથવા કમ્પ્યુટર ઉપર કરવા માટેની કેટલીક બાબતોની સૂચના અહીં છે.

- બીબીસી સંગીતની યાદો ડિમેન્શિયા વાળા લોકોને તેમની સૌથી શક્તિશાળી યાદો સાથે ફરીથી કનેક્ટ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
<https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>. વેબસાઇટ પર જુઓ. આ સાઇટમાં બીબીસી મેમરી રેડિયો પણ છે.
- તમે ફિલ્મ સ્ટાર્સ, રમતગમત અથવા વિશિષ્ટ દાયકાઓ વિશે યુ ટ્યુબ પર ક્લિપ્સ જોઈ શકો છો www.Youtube.com વેબસાઇટ પર જાઓ.
- મારી યાદોનું ઘર: www.houseofmemories.co.uk વેબસાઇટ પર તમે ફોટા, વસ્તુઓ અને વિડિઓઝ સાથે એક યાદોનું વૃક્ષ ' બનાવી શકો છો. તમે બીબીસી સંસ્મરણો દફતર - ભંડાર અથવા બ્રિટીશ ફિલ્મ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ (બીએફઆઈ) દફતર - ભંડારની મુલાકાત પણ લઈ શકો છો.
- તમારા કુટુંબના વૃક્ષની શોધ કરવાથી ફાયદો થઈ શકે છે. તમે આ સમયનો ઉપયોગ ફોન અથવા ટેબ્લેટ પર તમારા જીવનના ઇતિહાસને રેકોર્ડ કરવા માટે કરી શકો છો.
- www.AcToDementia.com વેબસાઇટ પરથી તમે ટેબ્લેટ અથવા મોબાઇલ ડિવાઇસ પર ડિમેન્શિયા વાળા લોકો માટે રચાયેલ રચનાત્મક અને પ્રવૃત્તિ એપ્લિકેશનો ડાઉનલોડ કરી શકો છો.

- અન્ય ભલામણ કરેલ એપ્લિકેશન્સ:

Clevermind – વેબસાઇટ પર વાણી ઓળખ, મૂંઝવનારા પ્રશ્ન અને રમતો છે.

Lumosity – વેબસાઇટ પર પ્રવૃત્તિઓ અને રમતો છે.

MindMate – વેબસાઇટ પર ટીવી અને સંગીત વિભાગ, રમતો અને જીવન વાર્તાના વિભાગ ધરાવે છે.

TheColor – વેબસાઇટ પર ચિત્રકામ કરો અને સાચવો, છાપો અથવા તેને મિત્રોને ઇમેઇલ કરો.

Flower Garden – કલ્પિત બગીચો બનાવો અને ફૂલોનો ગુલદસ્તો બનાવો.

Pocket Pond – માછલીને ખવડાવો અને પકડો અને પ્રકૃતિની અસરોને કસ્ટમાઇઝ કરો.

4. વધુ સંસાધનો:

જો તમે અહીં ઉન્માદથી જીવતાને સંભાળ કરી રહ્યા હોતો કેટલીક સહાયક સંસ્થાઓ છે જે માહિતી, સલાહ અને માર્ગદર્શનથી તમને જાણકારી આપી શકે છે

Carers First Hackney / કેરર્સ ફર્સ્ટ હેકની

માહિતી, સલાહ અને ભાવનાત્મક આધાર આપી શકે છે.

જો તમે તમારી દેખભાળની કામગીરી ચાલુ રાખવામાં અસમર્થ હોવ, તો શુ કરવુ તેની યોજના બનાવવા માટે તમને ટેકો આપી શકે છે.

ફોન: 0300 303 1555

ઇમેઇલ: hello@carersfirst.org.uk

City and Hackney Carers Centre / સીટી અને હેકની કેરર્સ સેન્ટર

માહિતી અને સલાહ આપે છે; ઓનલાઇન સહભાગી સપોર્ટ જૂથ અને 1-2-1 ડ્રોપ-ઇન સપોર્ટ આપે છે. <https://www.hackneycarers.org.uk/dementia-discussions>

ફોન: 020 8533 0951 (સોમવારથી શુક્રવારે સવારે 10 થી સાંજે 4 વાગ્યે)

ફોન: info@hackneycarers.org.uk

ડમેન્શિયા નિષ્ણાત એડમિરલ નર્સો

સંભાળ આપનારાઓ અને પરિવારો માટે ભાવનાત્મક ટેકો પૂરો પાડે છે.

ફોન: 0800 888 6678 (સોમવારથી શુક્રવારે સવારે 9 થી સાંજે 9 વાગ્યે,

શનિવાર અને રવિવાર - સવારે 9 થી સાંજે 5 વાગ્યે).

ઇમેઇલ: helpline@dementiauk.org

City and Hackney Alzheimer's Society / સીટી અને હેકની અલ્ઝાઇમર સોસાયટી

ફોન: 020 8533 0091 - (સોમવારથી શુક્રવારે સવારે 9 થી સાંજે 5 વાગ્યે)

Community Mental Health Team for Older People / વૃદ્ધ લોકો માટે

સમુદાય માનસિક આરોગ્યની ટીમ:

ફોન: 020 3222 8500 - (સોમવારથી શુક્રવારે સવારે 9 થી સાંજે 5 વાગ્યે)

Out of hours Social Care Service / ઓફિસ સમય બહાર સામાજિક સંભાળની સેવા

In an emergency call / કટોકટી હોય તો ફોન: 020 8356 2300

દરેક વ્યક્તિએ તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમે એનએચએસ દ્વારા સ્વ-સહાય ઉપચારની મદદ લઈ શકશો:

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

