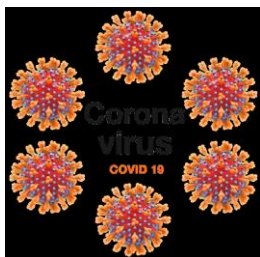


# City and Hackney Dementia Alliance: Como superar COVID-19 Un guía

---

## ¿Qué es el COVID 19?



**COVID-19 es una nueva enfermedad. Mucha gente la llama coronavirus. Puede afectar su respiración y tus pulmones.**

**Los síntomas incluyen una temperatura alta y / o una tos nueva y / o una pérdida o cambio de olor o sabor.**

**Algunas personas pueden enfermarse gravemente si contraen el virus, por lo que se les recomienda quedarse en casa para mantenerse a salvo. Es posible que haya recibido una carta del NHS que le indica que se quede en casa.**

**Esta guía tiene información para mantenerse lo más seguro posible:**

- 1. Números de teléfono importantes**
- 2. Higiene y Salud**
- 3. Ejercicios y actividades para hacer en casa**
- 4. Recursos para usted y su cuidador / familia**

## 1. Números de teléfono importantes

Tome nota de sus detalles aquí, para que los tenga disponible:

Su Nombre: .....

Su dirección de casa: .....

Su médico general/GP: .....



---

### Para obtener ayuda para acceder a alimentos o medicamentos:

Línea de ayuda de Coronavirus del Municipio de Hackney: 020 8356 3111

Línea de ayuda de Coronavirus de la Ciudad de Londres: 020 7606 3030

### Para consejos sobre el manejo de la demencia:

Línea de apoyo de la Sociedad de Alzheimer: 0333 150 3456

### Para ayuda médica:

Sin emergencia: 111

Numero de emergencia: 999

Agregue el nombre y el número de teléfono de un amigo de confianza que lo apoye:

.....

## 2. Higiene y Salud

**Usted o su cuidador deben hacer arreglos para que otras personas le traigan lo que necesitan, como alimentos, medicamentos y productos esenciales. Los deberían dejar afuera de su puerta.**



**No debe invitar a nadie que normalmente no viva con usted a su hogar, excepto enfermeras, médicos y asistente social.**



**Lávense las manos regularmente**



**Use el teléfono para mantenerse en contacto con amigos y familiares.**



**Si tiene síntomas como temperatura o una tos nueva, llame al 111 o a su médico general/GP.**

**En una emergencia, llama 999.**



**Los asistentes sociales, las enfermeras y los médicos que ingresan a su hogar pueden tener un aspecto diferente.**

**Están usando protección adicional llamada PPE para mantenerlos y a usted sanos y salvos.**

**Su enfermera, trabajador de cuidado o médico quizás tendrá puesta una máscara facial, guantes y un delantal.**



### 3. Ejercicios y actividades para hacer en casa

Aquí hay algunos ejercicios de silla para probar en casa.



# Caras Famosas. Las puede reconocer?

1



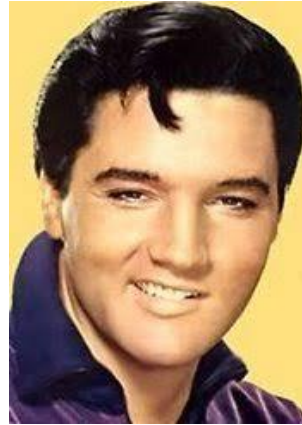
2



3



4



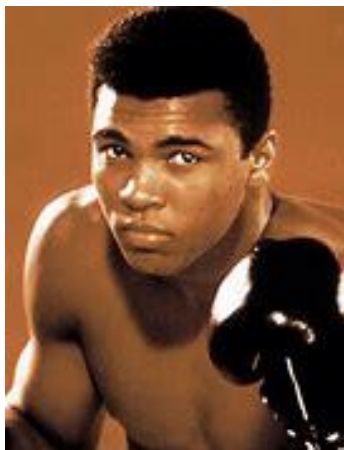
5



6



7



8



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

# Búsqueda de palabras

## Los Animales

Q E K B H L V S Y N W R C T D T A A J E V O Q J  
Y A T B Y I D U A X G F O A C S E R P I E N T E  
R W O N U T N W S T A V N E L E F A N T E L H B  
W S O G O G I Z U V L L E D O O R K E G K T N A  
O U C O U R G K D A L L J P C S S R F J D O E L  
D H A D Y N E X E P I T O U K L K P H G I V S L  
I J M R L A G C M D N Q I U E N H W B W R O U E  
N J E E J M K K O K A V G O A S E T D Z Y S F N  
O I L C L I F J T N M M N A K A L B I W B Q V A  
S R L O Z A M B L T I R B Z C C E N Z H Y D Z Q  
A A O R I C I W N G A R N D U J H D P O E O I W  
U F A A H P T M Z V E N A D O D O C L C M V C E  
R A F J S Q W R B T B R A T O N A Z L A B E D P  
I M L A U L O H I E I K W Z P B H H T F B G B A  
O F H P V T J T L A D G N U A U W O R R M S G C  
W I A E A H F X A E P B R L W O P A A O I U Y B  
L A Z G C Z V H G L J L L E K O N U A L T D E M  
Z P G R U N B S P N A O Z M P A L P Z R R K S C  
Z A Z K B I E D U O R G W I J O U E O R R E P O  
Z B Z Y V H L A L R B X H H Y K P T Y Y F A S T  
R E M X X Q D A P U A U Y I L D L L R N R C Q P  
Z J Q M H S B U O B C P C Q Z V A C A Y Q S D V  
J A Y V Q V A Z X I K M Y L Q V I L V G F O X O  
E O T M W T E M R T J N A W W P F I Z B R M M E

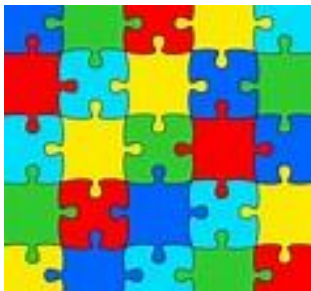
gato	perro	pulpo	medusa
rana	tiburón	águila	ballena
venado	jirafa	elefante	tigre
rinoceronte	cebra	caimán	hipopotamo
oso	león	oveja	tortuga
conejo	serpiente	abeja	mosca
ratón	cabra	cerdo	gallina
vaca	pez	pájaro	caballo
dinosaurio	camello		



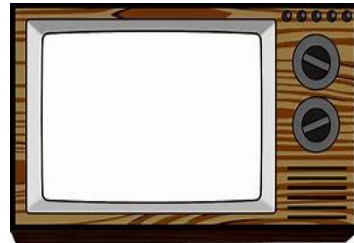


## Otras actividades para probar.

### Rompecabezas



### Disfrutando de programas de TV o películas favoritas



### Escuchando música



### Hablar con familia o amigos por el teléfono



### Leer revistas y periódicos



### Ejercicio diario



## Actividades en línea

Si puede conectarse en línea o pedirle a alguien que lo ayude, aquí hay algunas cosas que puede hacer con su teléfono, tableta o PC en el internet

- **BBC Memorias Musicales** puede ayudar a las personas con demencia a reconectarse con sus recuerdos más poderosos. Dirígete hacia <https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>. El sitio también tiene BBC Radio de Memorias.
- Puede ver clips en YouTube sobre décadas específicas, estrellas de cine o deportes. Dirígete hacia [www.Youtube.com](http://www.Youtube.com).
- **Casa de memorias:** [www.houseofmemories.co.uk](http://www.houseofmemories.co.uk) se puede crear un 'árbol de memoria' con objetos, fotos, y videos. Puede visitar el BBC archivo de recordar o el archivo del Instituto de cine británico para ayudar a despertar recuerdos favoritos.
- Investigar su árbol genealógico puede ser gratificante. Quizás pueda usar este tiempo para registrar su historia de vida usando un teléfono o tableta.
- También puede usar una tableta o teléfono para descargar aplicaciones creativas y actividad diseñadas para personas con demencia. Dirígete hacia [www.AcToDementia.com](http://www.AcToDementia.com).

- **Otras aplicaciones recomendadas:**

**Clevermind** – tiene reconocimiento de voz, juegos y exámenes.

**Lumosity** – tiene actividades y juegos.

**MindMate** – tiene una sección de música y televisión. También tiene juegos y una sección de historia de vida.

**TheColor** – colorea en línea. Se puede guardar, imprimir o enviar por correo electrónico a amigos.

**Flower Garden** – se puede construir un jardín virtual y crear ramos de flores.

**Pocket Pond** – se puede alimentar y atrapar peces y personalizar los efectos de la naturaleza.

## **4. Recursos para usted y su cuidador / familia**

Si está apoyando a alguien que vive con demencia, aquí hay algunas organizaciones útiles que pueden apoyarlo con información, consejos y orientación:

### **Cuidadores Primero Hackney (Carers First Hackney)**

Brinda información, consejos y apoyo emocional.

Puede ayudar crear un plan "¿Qué pasaría si ...?" Si no puede continuar con su función de cuidado, por ejemplo, si se enferma.

Teléfono: 0300 303 1555

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

### **Ciudad y Hackney Centro para Cuidadores (City and Hackney Carers Centre)**

Brinda información y consejos; grupo de apoyo de pares en línea y apoyo de 1 a 1. <https://www.hackneycarers.org.uk/dementia-discussions>

Teléfono: 020 8533 0951 (Lunes a Viernes 10am – 4pm)

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

### **Enfermeras Especialistas en Demencia (Dementia Specialist Admiral Nurses)**

Brinda apoyo emocional para cuidadores y familia.

Teléfono: 0800 888 6678 (Lunes a Viernes 9am-9pm, Fines de Semana 9am-5pm).

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

## **Sociedad de la Ciudad y Hackney Alzheimer (City and Hackney Alzheimer's Society)**

Teléfono: 020 8533 0091 (Lunes a Viernes 9am – 5pm)

## **Equipo comunitario de salud mental para personas mayores (Community Mental Health Team for Older People)**

Teléfono: 020 3222 8500 (Lunes a Viernes 9am – 5pm)

## **Servicios sociales fuera de horario**

En una emergencia llama: 020 8356 2300

Es importante que todos cuiden su salud mental. Se puede acceder a las terapias de autoayuda a través del NHS:

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



St Joseph's  
Hospice

