

## বাড়িতে থাকাকালীন এবং করোনাভাইরাস মহামারী শময়ে ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত আত্মীয়ের যত্ন নেওয়া

১

শারীরিক এবং মানসিক সুস্থাস্থ্যের যত্ন নেওয়া আপনাকে আপনার আত্মীয়ের আরও ভাল যত্ন নিতে সহায়তা করবে। পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে ভিডিও কলিং/ ফোনের যোগাযোগ রাখার চেষ্টা করুন

২

উষ্ণ পানি এবং সাবান দিয়ে হাত ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ, তবে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে একটি জরুরি পরিকল্পনাও করে রাখুন

৩

সরকার এবং এনএইচএসের তথ্যের সাথে আপডেটেড থাকুন - পরামর্শের জন্য তাদের ওয়েবসাইটগুলি দেখুন। চিন্তা না করার চেষ্টা করুন - কিছুক্ষণের জন্য সংবাদ দেখা বন্ধ করুন

৪

আপনি যে কার্যক্রমগুলি সম্পাদন করার পরিকল্পনা করছেন তার একটি সময়সূচী তৈরি করুন। সাংস্কৃতিক এবং ধর্ম ভিত্তিক ক্রিয়াকলাপ অন্তর্ভুক্ত করুন। এছাড়াও আপনি এমন কিছু করুন যা আপনাকে আনন্দে রাখে

৫

বিভিন্ন পরিবেশ তৈরি করতে আপনার বাগানের জায়গা এবং বাড়ির বিভিন্ন কক্ষ ব্যবহার করুন

৬

স্থানীয় এবং জাতীয় সহায়তা সংস্থার কাছ থেকে সহায়তা এবং তথ্য সন্ধান করুন। সেখানে সমর্থন, পরামর্শ এবং দিকনির্দেশনা রয়েছে। আপনি যদি নিশ্চিত না হন, রিং করে জিজ্ঞাসা করুন