

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੌਰਾਨ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ



ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ
ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਲਈ 5 ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਖਾਸਕਰ ਕੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਲਨਯੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਲਈ 'ਕੇਅਰਰ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵਾਂਗੇ



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ

ਕੇਅਰਰਸ ਯੂਕੇ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੇਅਰਰਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਸਮੇਤ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਇੰਝ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।



ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖੋ

ਕੰਮ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੂਟੀਨ ਬਣਾਓ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸ਼ੈੱਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲੱਭਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰੋ।



ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ

ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੋ...

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ

- ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਖਣਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੋਅਰਸ ਯੂਕੇ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ, ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਝ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੋਅਰ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਜਿਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਸਮੇਤ, ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ – ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਆਧੁਨਿਕ ਬਣਾਓਣਾ ਯਾਦ ਰਖੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਿੱਤਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ, ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕੋਅਰਸ ਯੂਕੇ ਤੋਂ ਕੋਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਐਡਲਟ ਸੇਲ ਕੋਅਰ ਸਰਵਿਸ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਚਰਚ ਜਾਂ ਮੰਦਰ ਜੋ ਕੋਈ ਹੈ।



- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਹੱਥ ਧੋਣ ਸਮੇਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਰਖੋ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ 'ਪਰਦਰਸ਼ਨ' ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ...

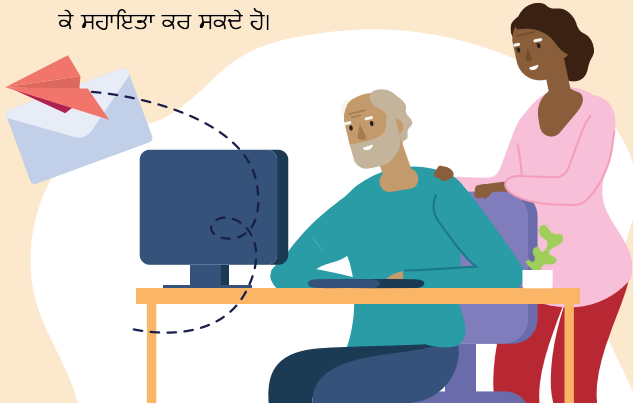
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਲਟਕਿਆ ਇੱਕ ਅਲਾਰਮ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੈਮਰਾ ਸਿਸਟਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਐਪ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਤੈਅ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵੋਲੰਟੀਅਰ ਸਮੂਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

- ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਗੁਆਂਡੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਟਸਐਪ ਵਰਗੇ ਗੁਪਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਈਪ ਜਾਂ ਜੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਕੈਮ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ ਵਾਲਾ ਗੋਸ਼ਟੀ ਸਥਾਨ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਚਿੱਠੀਆਂ, ਈਮੇਲ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਕਾਈਪ ਜਾਂ ਜੂਮ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਬਰ ਰੱਖੋ ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਲੋਕਾਂ, ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚੋ ਜੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਔਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਕਨੈਕਟ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਪਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ...

- ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਰਹੇ।
- ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਰ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਆਂਡੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਕੌਮ ਦੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮੂਹ। ਬੱਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਨਫ਼ਯੂਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ

- ਹਰ ਦਿਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ – ਇਹ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਤ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਇੱਕ ਕੈਲੰਡਰ ਜਾਂ ਵ੍ਹਾਈਟ ਬੋਰਡ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਢੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ।
- ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਟਾਲ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ 'ਕਰਨ ਵਾਲੀ' ਸੂਚੀ ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਇਨਾਮ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਨਾ, ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਵਿਅੰਜਨ ਪਕਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਪੇਅ ਪੀਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ 'ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਜ' ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਆਏ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖਨਾ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਗਸਾਅ ਪਹੇਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗੋਮਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਡੋਮੀਨੋਜ਼ ਜਾਂ ਤਾਸ ਖੇਡਨਾ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਧਰਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ 'ਚਰਚ, ਮਸਜਿਦ, ਮੰਦਰ ਜਾਂ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾਣ' ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲੱਭੋ ਤਾਂਕਿ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਨ-ਡੀਮਾਂਡ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਖੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਉਹ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ...

- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਉਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਕੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।
- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਗਾਰਡਨ ਵਿੱਚ ਟਹਿਲਣਾ ਆਦਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਪਰ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਉੱਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਲਕੇ ਰੁਟੀਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸੰਗੀਤ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੁਕਾਨਾਂ, ਚਰਚ, ਜਾਂ ਕੈਫੇ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰਾ ਕੱਜਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਸੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੁਕਾਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ...

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਏ ਗਏ ਮਜ਼ੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿੱਕੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣਾ

- ਕੋਅਰਰ ਹੋਣਾ ਚੰਗੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਪਰ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਅਰਰਸ ਯੂਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਐਡਲਟ ਸੋਸ਼ਲ ਕੋਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਨੀਫਿਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ ਹੈ www.carersuk.org/help-and-advice/financial-support/help-with-benefits ਅਤੇ www.gov.uk/carers-uk 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਧਾਰਮਕ ਜਸ਼ਨ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਰਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।



- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉੱਤੋਜਿਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਉਸਾਰੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ 'ਮਨਮੋਹਕਤਾ' (ਮਾਈਨਡਫੁਲਨੈੱਸ) ਕਸਰਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਧਾਰਣ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਮਿਲਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ...

- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾ ਕੇ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਅਸਥਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਦੂਜੇ ਪਰਚੇ ਦੀ ਕਾਪੀ ਵੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਿਮੇਨਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 5 ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ:

www.raceequalityfoundation.org.uk/health-care/covid-19-translated-materials-resources.



