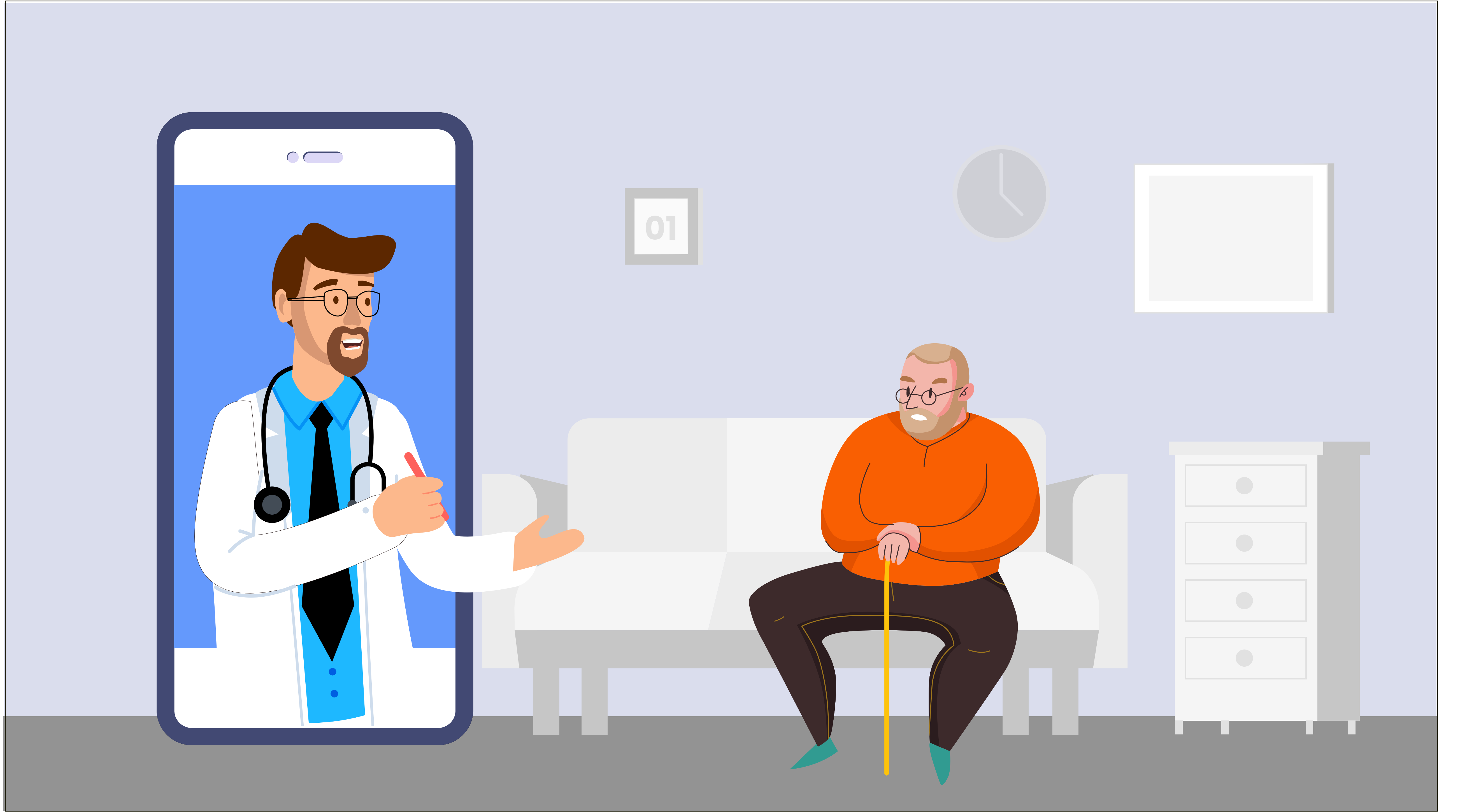


01 Scene



বয়স্করা বিশেষকরে যারা আইসলেশানে আছে এবং কগনিটিভ/ ডিমেনেশিয়া আছে তারা মহামারী বা কোয়ারেন্টিন সময়ে বেশি উদ্ভিগ্ন , রাগী, চাপ, উৎকণ্ঠিত বা উদাস হয়ে যেতে পারে। অনানুষ্ঠানিক নেটওয়ার্ক বা স্বাস্থ্যপেশাজীবীদের মাধ্যমে তাদের ব্যবহারিক ও মানসিক সহায়তা প্রদান করুন।

02 Scene



কি ঘটতে চলেছে সে সম্পর্কে সাধারণ তথ্য শেয়ার করুন এবং কিভাবে সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করা যায় সে সম্পর্কে পরিস্কার তথ্য দিন যাতে বয়স্ক ব্যক্তির বুঝতে পারেন।

03 Scene



যদি এক বা একাধিক রোগ আগে থেকেই থেকে থাকে তবে বর্তমানে যে ওষুধ ব্যবহার করছেন তা সহজলভ্য ও প্রয়োজনীয় মজুদ রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হয়ে নিন। প্রয়োজনে সহায়তা প্রদানের জন্য আপনার সামাজিক যোগাযোগ গুলি সক্রিয় করুন।

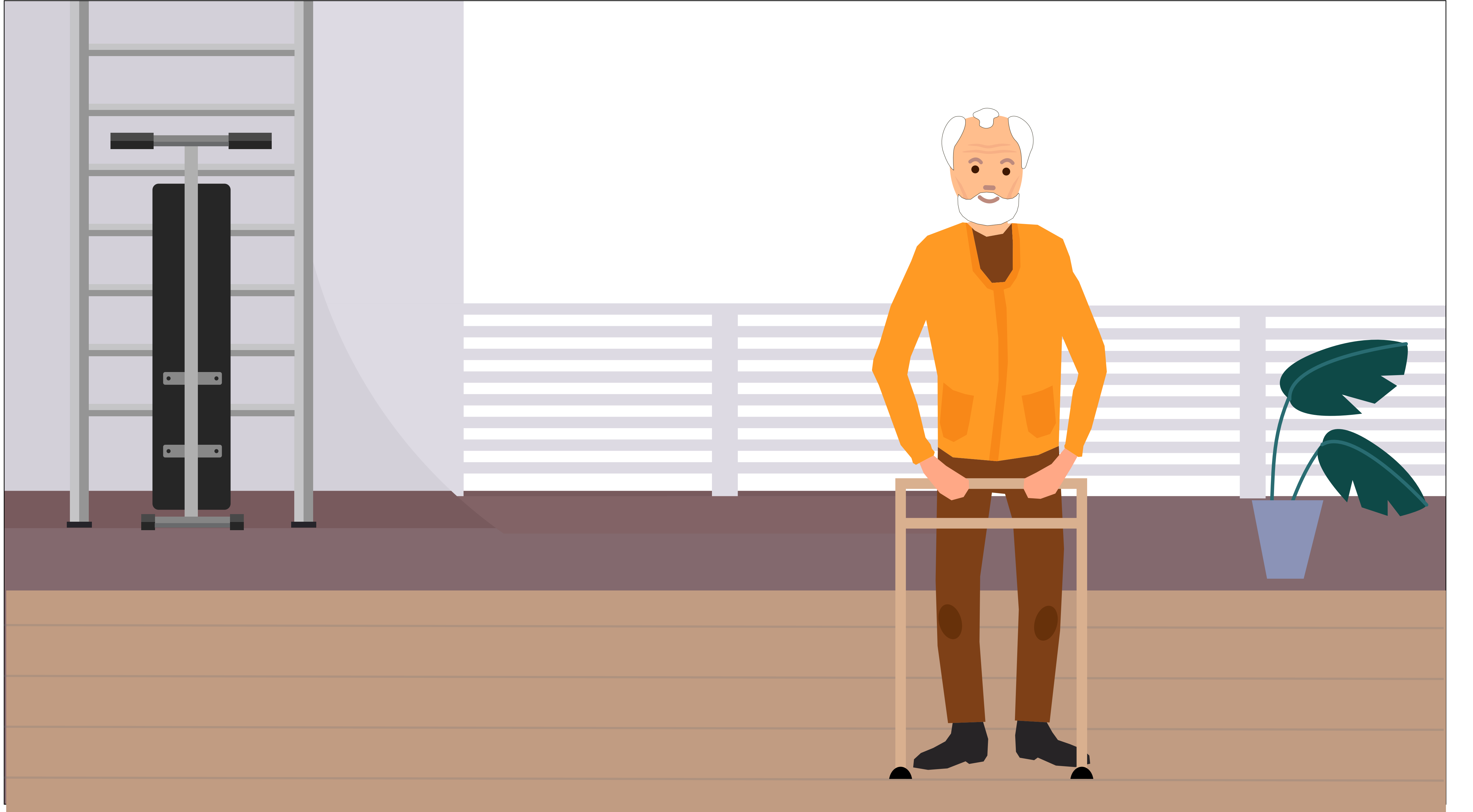
04

Scene



প্রস্তুত থাকুন এবং আগে থেকে জেনে নিন প্রয়োজনে কোথায় এবং কিভাবে সহায়তা পাবেন, যেমন ট্যাক্সি ডাকা, খাবার সরবরাহ ও চিকিতসার জন্য অনুরোধ। আপনার কাছে আপনার প্রয়োজনীয় ওষুধের দুই সপ্তাহের মজুদ নিশ্চিত করুন।

05 Scene



কোয়ারেন্টিন বা আইসোলেশানের সময় বাড়িতে করতে পারেন এমন সাধারণ ব্যায়াম শিখুন যাতে আপনি সুস্থ ও কর্মক্ষম থাকতে পারেন এবং একঘেয়েমি কমাতে পারেন।

06 Scene



যথাসম্ভব নিয়মিত রুটিন এবং সময়সূচী বজায় রাখুন বা নতুন পরিবেশ পরিস্থিতি অনুযায়ী রুটিন তৈরি করুন।