DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

Hou Wallis veilig hierdie winter

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

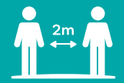
Belangrike Coronavirus informasie

Ons moet almal help om die verspreiding van Coronavirus in Wallis te stop.

Hoe om jouself en jou familie veilig te hou

WAS HANDE GEREELD

Veral as u inkopies gaan doen het, 'n pakkie opgetel het of van plan is om kos te hanteer.



HOU SOSIALE AFSTAND

Bly twee meter weg van ander mense wat nie in u uitgebreide huishouding is nie.

DRA 'N GESIG MASKER

Waar dit vereis word.

KEN DIE SIMPTOME

Die hoofsimptome van Coronavirus, is 'n hoë koors, volgehoue hoesbuie en 'n verlies of verandering in smaak- of reuksin.

SELF-ISOLEER

Bly tuis as u of iemand in u huishouding simptome toon, of as u as sulks deur 'n kontakopspoorder versoek is.

KRY 'N TOETS

Bel 119 of **bespreek aanlyn 'n toets** onmiddellik indien u enige stimptome het – selfs al is hulle matig.

HELP KONTAKOPSPOORDERS

Kontakopspoorders sal skakel met raad oor wat om te doen indien u in nabye kontak was met iemand wat positief toets. Hulle sal slegs bel van **02921 961133** af.

KRY DIE NHS COVID-19 TOEP

Dis 'n vinnige manier om uit te vind of daar 'n Corona-virus risiko is. Laai dit van App Store of Google Play af.

VERMINDER U KONTAK MET ANDER MENSE

Dink versigtig na oor waarheen u gaan en wie u ontmoet. Hoe meer plekke u besoek en hoeveel meer mense u ontmoet, veral binnenshuis, soveel meer is die kanse om Coronavirus op te tel en dit oor te dra aan ander.

U WELSTAND

Ons leef deur 'n moeilike tyd. Dis nou meer as ooit belangrik om op u geestesgesondheid en welstand te let. U kan verniet raad en hulp kry deur te gaan na **www.callhelpline.org.uk**, of **0800 132 737** te bel, of die woord: **HELP** te stuur na **81066**.

DIE NHS IS STEEDS HIER VIR U — HELP ONS OM U TE HELP

Die beste manier waarop u toegang tot NHS dienste kan kry mag verskillend wees hierdie winter, maar dit is steeds hier vir u wanneer u dit nodig het. Help die NHS deur u afsprake na te kom, en van die regte diens vir u siekte of besering gebruik te maak.

Indien u hulp benodig, maar dit is nie 'n noodgeval nie, besoek **https://111.wales.nhs.uk**. Andersins kan u **111** skakel vir raad of u huisdokter, 'n apteek, oogkundige of tandarts kontak.

Vir die nuutste informasie of raad oor Coronavirus in Wallis, raadpleeg asseblief die Walliese Staatswebtuiste by

www.gov.wales/coronavirus

Hierdie voubiljet is op aanvraag beskikbaar in ander formate: customerhelp@gov.wales 0300 0604400

OGL © Crown kopiereg 2020, Walliese Regering WG41349

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

'n Boodskap van die Eerste Minister van Wallis

2020 was 'n lang en moeilike jaar vir ons almal. Coronavirus het 'n lang skaduwee oor al ons lewens gegooi, en die einde van hierdie dodelike pandemie is nog nie in sig nie.

As ons almal saamstaan kan ons – en sal ons – 'n verskil maak aan die koers wat die virus sal neem.

Hierdie jaar het ons ons op almal beroep om buitengewone dinge te doen, en buitengewone opofferings te maak, om ons almal veilig te hou.

Ek vra u weer om voort te gaan daarmee om al hierdie dinge te doen.

Dit is 'n virus wat floreer op menslike kontak. Indien ons die virus onder beheer wil hou, moet ons infeksies beperk.

Elke keer wat ons iemand ontmoet, bestaan die risiko dat die virus oorgedra word, of ons dit self kry.

Soos Kersfees nader staan, dink asseblief versigtig oor waarheen u gaan, wat u doen en wat u sien.

Dit sal help om uself, u familie en vriende veilig te hou.

Saam kan ons Wallis Veilig Hou

Dankie

Mark Drakeford MS,
Eerste Minister van Wallis