



# Mbajeni Uellsin të sigurt këtë dimër



## Informacion i rëndësishëm për koronavirusin

Ne të gjithë duhet të ndihmojmë në ndalimin e përhapjes së koronavirusit në Uells.

### Si ta mbani veten dhe familjen tuaj të sigurt



#### LANI DUART RREGULLISHT

Sidomos nëse keni qenë për blerje, keni marrë një pako ose jeni gati të merreni me ushqimet.



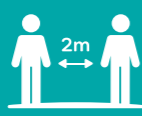
#### MBANI NJË MASKË FYTYRE

Aty ku kërkohet.



#### VETËIZOLOHUNI

Qëndroni në shtëpi nëse ju ose dikush në shtëpinë tuaj keni simptoma, ose nëse ju kërkohet nga një gjurmues i kontakteve.



#### MBANI DISTANCIMIN SOCIAL

Qëndroni dy metra larg njerëzve të tjerë që nuk janë në familjen tuaj të gjerë.



#### NJIHUNI ME SIMPTOMAT

Simptomat kryesore të koronavirusit janë: temperaturë e lartë, kollë e re e vazhdueshme dhe humbje ose ndryshim i shijes ose nuhatjes.

#### TESTOHUNI

Telefononi numrin **119** ose **prenotoni një test në internet**

menjëherë nëse keni ndonjë simptomë, edhe nëse janë të lehta.



#### NDIHMONI GJURMUESIT E KONTAKTEVE

Gjurmuesit e kontakteve do të telefonojnë për të dhënë këshilla rreth asaj çfarë duhet të bëni, nëse keni qenë në kontakt të ngushtë me dikë që rezulton pozitiv. Ata do të telefonojnë vetëm nga numri **02921 961133**.



#### SHKARKONI APLIKACIONIN COVID-19 TË NHS-SË

Është një mënyrë e shpejtë për të kuptuar nëse jeni në rrezik të infektoheni nga koronavirusi. Shkarkojeni atë nga App Store ose Google Play.

#### REDUKTONI KONTAKTIN TUAJ ME NJERËZ TË TJERË

Mendoni me kujdes se ku shkoni dhe kë takoni. Sa më shumë vende të vizitoni dhe sa më shumë njerëz të takoni, veçanërisht në ambiente të mbyllura, aq më e madhe është mundësia për t'u infektuar me koronavirus dhe për t'ia transmetuar atë të tjerëve.



#### MIRËQENIA JUAJ

Po jetojmë në kohë të vështira. Është më e rëndësishme se kurrë të kujdeseni për mirëqenien dhe shëndetin tuaj mendor. Ju mund të merrni falas këshilla dhe ndihmë duke vizituar [www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk), duke telefonuar në **0800 132 737** ose duke dërguar mesazhin: **HELP** në **81066**.

#### NHS ËSHTË AKOMA KËTU PËR JU - NA NDIHMONI QË T'JU NDIHMOJMË

Edhe pse mënyra se si do të keni qasje në shërbimet e NHS-së mund të ndryshojë këtë dimër, do të vazhdojë të jetë këtu për ju sa herë të keni nevojë. Ndhmoni NHS-në duke i respektuar takimet dhe duke përdorur shërbimin e duhur për sëmundjen ose lëndimin tuaj.

Nëse keni nevojë për ndihmë, por nuk është urgjencë, vizitoni <https://111.wales.nhs.uk>. Përndryshe telefononi numrin **111** për këshilla ose kontaktoni mjekun tuaj, një farmaci, një okulist ose një dentist.

### Për informacionin dhe këshillat më të fundit për koronavirusin në Uells, ju lutemi të kontrolloni faqen e internetit të Qeverisë së Uellsit [www.gov.wales/coronavirus](http://www.gov.wales/coronavirus)

Kjo broshurë është e disponueshme në formate të ndryshme sipas kërkesës: [customerhelp@gov.wales](mailto:customerhelp@gov.wales) 0300 0604400



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

### Mesazh nga Kryeministri i Uellsit

2020 ka qenë një vit i gjatë dhe i vështirë për të gjithë ne. Koronavirusi ka hedhur një hije mbi jetët tona që po zgjat dhe ende nuk ka një fund të dukshëm për këtë pandemi vdekjeprurëse.

Nëse të gjithë bashkohemi, do të mundemi dhe do të bëjmë një ndryshim në rrjedhën që do të ndjekë ky virus.

Këtë vit, ne u kemi bërë thirrje të gjithëve që të bëjnë gjëra dhe sakrifica të jashtëzakonshme për të na mbajtur të gjithëve të sigurt.

Unë po ju kërkoj të vazhdoni t'i bëni të gjitha këto gjëra.

Ky është një virus i cili lulëzon falë kontaktit njerëzor. Nëse duam ta mbajmë nën kontroll virusin, duhet të ulim numrin e infeksioneve.

Sa herë që takojmë dikë, rrezikojmë ta transmetojmë virusin ose të infektohemi vetë.

Ndërsa afrohen Krishtlindjet, ju lutemi të mendoheni mirë se ku shkoni, çfarë bëni dhe kë takoni.

Kjo do të ndihmojë të mbani veten, familjen dhe miqtë tuaj të sigurt.

### Së bashku mund ta mbajmë Uellsin të sigurt

Faleminderit



Mark Drakeford MS,  
Kryeministri i Uellsit