



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

رسالة من رئيس الوزراء الويلزي

كان ٢٠٢٠ عامًا طويلًا وصعبًا بالنسبة لنا جميعًا. لقد ألقى فيروس كورونا بظلاله الطويلة على حياتنا برمتها، وحتى الآن، لا تلوح في الأفق أي نهاية لهذا الوباء القاتل.

وإذا ما تكاتفنا معًا، فبوسعنا -وسوف ننجح في- أن نُحدِث فرقًا كبيرًا في المسار الذي سوف يتخذه هذا الفيروس.

وفي هذا العام، كنا نهيب بالجميع أن يقوموا بأشياء غير عادية، وأن يبذلوا تضحيات غير عادية، من أجل الحفاظ على سلامتنا جميعًا.

وأنا أطلب منكم مواصلة القيام بكل هذه الأمور.

يتفاقم فو هذا الفيروس بقوة عند التواصل البشري. إذا أردنا إبقاء هذا الفيروس تحت السيطرة، فعلىنا تقليل مخاطر العدوى.

وفي كل مرة نلتقي فيها بشخص ما، فإننا نخاطر بنقل الفيروس أو تعريض أنفسنا للإصابة به.

مع اقتراب عيد الميلاد، يرجى التفكير بعناية في الأماكن التي تذهبون إليها، وما الذي تفعلونه، ومَن الذين تلتقون بهم.

سيساعد ذلك في الحفاظ على سلامتكم وسلامة أسرکم وأصدقائكم.

معًا يمكننا الحفاظ على سلامة ويلز

شكرًا لكم

Mark Drakeford

مارك دراكفورد عضو مجلس الشيوخ،

رئيس وزراء ويلز



احصل على تطبيق خدمة الصحة الوطنية

لتتبع مخالطي مرضى كوفيد-١٩

إنها طريقة سريعة لمعرفة ما إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بفيروس كورونا. نزله من App Store أو Google Play.



مساعدة متابعي مخالطي المرضى

سيصل بك متابعو مخالطي المرضى لتقديم المشورة بشأن ما يجب فعله إذا كنت قد اختلطت عن قرب بشخص كانت نتيجة اختبار إيجابية. سيتصلون بك من هذا الرقم فقط ٠٢٩٢١ ٩٦١١٣٣.

قلل من الاختلاط بالآخرين

فكر مليًا في الأماكن التي تذهب إليها ومَن الأشخاص الذين تلتقي بهم. كلما زاد عدد الأماكن التي تزورها وعدد الأشخاص الذين تقابلهم، لا سيما في الداخل، زادت احتمالات الإصابة بفيروس كورونا ونقله إلى الآخرين.

صحتك

إننا نعيش في فترة عصبية. من المهم أكثر من أي وقت مضى الاهتمام بصحتك النفسية وعافيتك. يمكنك الحصول على المشورة والمساعدة المجانية عبر زيارة الموقع الإلكتروني www.callhelpline.org.uk، أو الاتصال على ٠٨٠٠ ١٣٢ ٧٣٧ أو إرسال كلمة: **HELP** إلى ٨١٠٦٦.

ما تزال هيئة الخدمات الصحية الوطنية هنا من أجلك - ساعدنا لتساعدك

قد تكون الطريقة التي تصل بها إلى خدمات هيئة الخدمات الصحية الوطنية مختلفة هذا الشتاء، غير أنها ما تزال هنا من أجلك عندما تحتاج إليها. ساعد هيئة الخدمات الصحية الوطنية من خلال الالتزام بحضور المواعيد، واستخدام الخدمة المناسبة لمرضك أو إصابتك.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة ولكنها ليست حالة طوارئ، يرجى زيارة هذا الموقع الإلكتروني <https://111.wales.nhs.uk>. أو بدلًا من ذلك، اتصل على ١١١ للحصول على المشورة، أو تواصل مع طبيبك أو الصيدلية أو طبيب العيون أو طبيب الأسنان.

للحصول على أحدث المعلومات والإرشادات حول فيروس كورونا في ويلز، يرجى زيارة موقع الحكومة الويلزية الإلكتروني

www.gov.wales/coronavirus

تتوفر هذه النشرة بأشكالٍ بديلة عند الطلب:

customerhelp@gov.wales 0300 0604400

OGL حقوق الملكية للنجاح الملكي ٢٠٢٠. الحكومة الويلزية 41349WG



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

حافظ على ويلز
آمنة هذا الشتاء



معلومات مهمّة عن فيروس كورونا

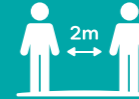
يتعين علينا جميعًا أن نساعد في وقف انتشار فيروس كورونا في ويلز.

كيف تحافظ على سلامتک وسلامة عائلتك



اغسل يديك بانتظام

خاصة إذا كنت تتسوق أو تسلمت طردًا أو كنت على وشك تناول الطعام.



حافظ على التباعد الاجتماعي

ابتعد مسافة مترين عن الأشخاص الآخرين الذين ليسوا من أهل بيتك.



ارتدِ الكمامة

عند الضرورة.



تعرف على الأعراض

تظهر الأعراض الرئيسية لفيروس كورونا في حالات ارتفاع درجة الحرارة، والسعال المستمر غير المسبوق، وفقدان أو تغيير في حاسة التذوق أو الشم.



العزل الذاتي المنزلي

ابق في المنزل إذا ظهرت عليك الأعراض أنت أو أحد أفراد أسرتك، أو إذا طلب منك ذلك متابع مخالطي المرضى.



إجراء الاختبار

اتصل بـ ١١٩ أو احجز لإجراء اختبار

عبر الإنترنت

على الفور إذا ظهرت عليك أي أعراض - حتى لو كانت خفيفة.