



維持威爾斯這個冬天的安全



新型冠狀病毒重要資訊

威爾斯的所有人都需要協助遏止新型冠病毒傳播。

如何保護您與家人的安全



經常洗手

特別是購物、提取包裹或處理食物之時。



保持社交距離

與擴展家庭以外的人保持兩米的距離。



在需要的地方

配戴口罩。



了解症狀

新型冠狀病毒的主要症狀為高燒、新出現的持續咳嗽及味覺或嗅覺喪失或改變。



自我隔離

如果您或家中任一成員出現症狀，請待在家裡；或者接觸者追蹤員要求您待在家裡，請照做。

進行採檢

如果您出現任何症狀，即使是輕微症狀，也請立即致電 119 或線上預約採檢。



幫助接觸追縱者

如果您曾與採檢呈陽性的人密切接觸，則接觸追縱者將致電給予建議。他們僅致電 02921 961133。



獲得 NHS COVID-19 應用程式

該方法可以快速了解您是否處於感染新型冠狀病毒的風險之中。請從 App Store 或 Google Play 下載該應用程式。

減少與他人接觸

請仔細考慮您要前往的地點及見面的人。您造訪的地點越多，遇到的人也越多（尤其是在室內），感染新型冠狀病毒並傳播給其他人的機率就越大。



您的福利

我們正處於一段艱難的時期。照顧您的身心健康，變得比以往任何時候都更重要。如需獲得免費建議與協助，請瀏覽 www.callhelpline.org.uk 或致電 0800 132 737 或傳送短訊：HELP 至 81066。

NHS 一直與您同在 – 幫助我們就是幫助您

今年冬天，您使用 NHS 服務的方式可能有所不同，但是會在您需要時隨時為您提供服務。透過為您的疾病或傷害守約及使用正確的服務來幫助 NHS。

非緊急情況下需要幫助的，請造訪 <https://111.wales.nhs.uk>。或致電 111 尋求建議，或聯絡您的家庭醫生、或藥房、驗光師或牙醫。

如需威爾斯新型冠狀病毒的最新資訊及建議，請查詢威爾斯政府網站 www.gov.wales/coronavirus

本傳單可應請求提供其他格式：
customerhelp@gov.wales 0300 0604400



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

威爾斯首席部長致辭

2020 年對所有人來說都是漫長而艱難的一年。新型冠狀病毒對我們的生活產生了深刻的影響，這種致命的疫情目前還沒有結束的跡象。

只要我們大家同心協力，就能夠而且會改變這一病毒形勢的走向。

今年，我們呼籲所有人都要付出更多、犧牲更多，以確保大家的安全。

我懇請大家能夠將目前這種努力一直保持下去。

這一病毒透過人與人的接觸進行傳播。如果要控制病毒，就必須減少感染的機會。

我們遇見的任何人都有可能互相傳播或感染。

聖誕節即將來臨，請仔細考慮您要前往的地點、將要做的事情及會面的人。

這樣做有助於保護您、家人與朋友的安全

讓我們共同守護威爾斯的安全

感謝您



Mark Drakeford MS，
威爾斯首席部長