



# Pomozte letos v zimě udržet Wales v bezpečí



## Důležité informace o koronaviru

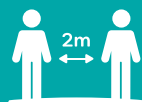
Spojme své síly a zastavme šíření koronaviru ve Walesu.

## Jak udržet sebe a svou rodinu v bezpečí



### PRAVIDELNĚ SI MYJTE RUCI

To platí zejména pokud jste se vrátili z nákupu, vyzvedli jste si balíček nebo se chystáte konzumovat jídlo.



### DODRŽUJTE SPOLEČENSKÝ ODSTUP

Zachovejte dvoumetrové rozestupy mezi lidmi, s nimiž nejste běžně v kontaktu.



### NOSTE ROUŠKU,

kdekoliv je to povinné.



### DODRŽUJTE SEBEIZOLACI

Pokud máte vy nebo kdokoliv z vaší domácnosti příznaky, nebo jste byli požádáni osobou odpovědnou za trasování, zůstaňte doma.



### POZNEJTE PŘÍZNAKY

Hlavními příznaky koronaviru jsou vysoká teplota, nepřetržitý kašel a ztráta či změna chuti nebo čichu.

### NECHTE SE OTESTOVAT

V případě jakýchkoliv, i mírných příznaků, volejte ihned 119 nebo se zaregistrujte k testování online.



### POMOZTE PŘI TRASOVÁNÍ

Osoby zajišťující trasování vás kontaktují telefonicky s radou ohledně postupu v případě, že jste se setkali s pozitivní osobou. Kontaktují vás pouze z tel. čísla **02921 961133**.



### ZÍSKEJTE APLIKACI NHS COVID-19

Pomůže vám rychle odhalit rizika nákazy koronavirem. Stahovat můžete z App Store nebo Google Play.

### OMEZTE KONTAKT S OSTATNÍMI LIDMI

Dobře si rozmyslete, která místa navštívíte a s kým se setkáte. Čím více míst navštívíte a čím více lidí potkáte, zejména ve vnitřních prostorách, tím vyšší je šance, že nakazíte koronavirem sebe i ostatní.



### VAŠE POHODA

Prožíváme těžké období. Dříve než kdy jindy je důležité pečovat o své duševní zdraví a celkovou pohodu. Získejte bezplatné poradenství a pomoc na stránkách [www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk), využijte telefonickou linku **0800 132 737** nebo pošlete SMS se zprávou **HELP** na **81066**.

### NHS JE ZDE PRO VÁS – POMOZTE NÁM, POMOZTE SOBĚ

Způsob využívání služeb NHS může být letošní zimu odlišný, ale to neznamená, že tady pro vás nejsme, když nás potřebujete. Pomozte NHS tím, že budete dodržovat dohodnuté schůzky a používat vhodné služby pro vaši nemoc či zranění.

Pokud potřebujete pomoc, ale nejedná se o naléhavou situaci, navštivte <https://111.wales.nhs.uk>. Popřípadě volejte na **111** nebo kontaktujte svého lékaře, nejbližší lékárnu, optika nebo zubaře.

### Veškeré aktuální informace a rady ohledně koronaviru ve Walesu naleznete na webových stránkách velšské vlády [www.gov.wales/coronavirus](http://www.gov.wales/coronavirus)

Tato příbalová informace je na vyžádání k dispozici v alternativních formátech: [customerhelp@gov.wales](mailto:customerhelp@gov.wales) 0300 0604400



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

## Zpráva od Prvního ministra Walesu

Rok 2020 byl pro nás všechny dlouhý a obtížný. Koronavirus vrhá dlouhý stín na naše životy a této smrtící pandemii ještě není konec.

Pokud všichni potáhneme za jeden provaz, pak můžeme ovlivnit kurz, jakým se virus ubírá.

Letos jsme vyzvali všechny jednotlivce, aby dodržovali výjimečná opatření a učinili nezvyklé oběti, abychom všichni zůstali v bezpečí.

Nyní vás žádám, abyste vytrvali.

Máme co do činění s virem, který parazituje na lidském kontaktu. Pokud jej chceme udržet pod kontrolou, musíme omezit riziko infekce.

Při každém setkání riskujeme přenos viru nebo vlastní nákazu.

Vánoce jsou za dveřmi, proto prosím pečlivě uvažte, která místa navštívit, jak se chovat a s kým se můžete setkávat.

Pomůžete tak udržet sebe, svou rodinu a přátele v bezpečí.

## Společně udržíme Wales v bezpečí

Děkuji



Mark Drakeford MS,  
První ministr Walesu