



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

## پیامی نخست وزیر ویلز

سال 2020 برای همه ما سالی طولانی و دشوار بوده است. ویروس کرونا بر زندگی همه ما سایه انداخته است و هنوز هیچ پایانی برای این ویروس همه‌گیر کشنده دیده نمی‌شود.

اگر همه با هم همکاری کنیم، می‌توانیم - و خواهیم توانست- مسیر تحول این ویروس را تغییر دهیم.

امسال، ما همه را به انجام کارها و فداکاری‌های غیرمعمول فراخوانده‌ایم تا از مصونیت همه محافظت کنیم.

من از شما می‌خواهم همه این کارها را انجام دهید.

این ویروسی است که در نتیجه تماس انسانها با یکدیگر گسترش پیدا می‌کند. اگر می‌خواهیم این ویروس را کنترل کنیم، باید میزان ابتلا را کاهش دهیم.

هر بار که با کسی ملاقات می‌کنیم، خطر انتقال ویروس به دیگران یا مبتلا شدن خودمان وجود دارد.

از آنجا که کریسمس نزدیک است لطفا در مورد اینکه کجا می‌روید، چه کاری را انجام می‌دهید و با چه کسی ملاقات می‌کنید با دقت فکر کرده و احتیاط کنید.

این کار به نگهداشت سلامتی شما، اعضای خانواده شما و دوستانتان کمک می‌کند.

ما همه با هم می‌توانیم از مصونیت جامعه ویلز محافظت کنیم

با تشکر،

Mark Drakeford

مارک دریکفورد ام اس،

نخست وزیر ویلز



اپلیکیشن NHS  
برای کووید 19 را دریافت کنید

این روش سریعی است برای اینکه بدانید آیا در معرض خطر ویروس کرونا قرار دارید یا خیر. این اپلیکیشن را از اپ استور یا گوگل پلی دانلود کنید.



به ردگیرندگان تماس کمک کنید

چنانچه شما با شخصی که نتیجه آزمایش کروناى وی مثبت بوده است در تماس نزدیک بوده باشید، ردگیرندگان تماس با شما تماس خواهند گرفت و شما را راهنمایی خواهند کرد. آنها تنها از طریق شماره **02921961133** تماس خواهند گرفت.

تماس خود

با افراد دیگر را کاهش دهید.

در مورد اینکه کجا می‌روید و با چه کسی ملاقات می‌کنید بسیار دقت کنید.

هر چقدر از مکان‌های بیشتری دیدن کنید و افراد بیشتری را ملاقات کنید، مخصوصا در مکانهای سرپسته، احتمال اینکه به ویروس کرونا مبتلا شوید و آن را به افراد دیگر انتقال دهید بیشتر است.



سلامتی شما

ما در شرایط دشواری زندگی می‌نماییم. در حال حاضر بیش از هر زمان دیگری مهم است که مراقبت صحت روانی و سلامتی خود باشید. شما می‌توانید با مراجعه به آدرس [www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk) یا از طریق تماس با شماره **0800 132 737** یا فرستادن کلمه **HELP** از طریق پیغام به شماره **81066** مشاوره و کمک رایگان دریافت کنید.

NHS همچنان در خدمت شماست - به ما کمک کنید تا به شما کمک کنیم

نحوه دسترسی شما به خدمات NHS ممکن است در زمستان امسال متفاوت باشد اما هرگاه نیاز داشته باشید همانند گذشته در خدمت شماست. با حاضر شدن به موقع در قرار ملاقات‌ها و استفاده از خدمات مناسب برای مریضی یا زخم برداشتن خود، به NHS کمک کنید.

اگر به کمک نیاز دارید اما شرایط شما عاجل نیست، به آدرس <https://111.wales.nhs.uk> مراجعه کنید. یا برای دریافت مشاوره یا ارتباط با داکتر عمومی، دواخانه، داکتر چشم و داکتر دندان خود با شماره **111** تماس بگیرید.

برای دریافت آخرین اطلاعات و توصیه‌ها در مورد ویروس کرونا در ویلز، لطفاً به

وبسایت دولت ویلز [www.gov.wales/coronavirus](http://www.gov.wales/coronavirus) مراجعه کنید.

این لیفلینت در صورت درخواست به فرمت‌های دیگر نیز ارائه می‌شود:

ایمیل: [customerhelp@gov.wales](mailto:customerhelp@gov.wales)، تلفون: 0300 0604400



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

## ویلز را زمستان امسال مصون نگهدارید



DIOGELU CYMRU  
KEEP WALES SAFE

## اطلاعات مهم در مورد ویروس کرونا

همه ما باید کمک کنیم تا از پخش ویروس کرونا در ویلز جلوگیری کنیم.

## چگونه خود و خانواده خود را مصوون نگهداریم



فاصله اجتماعی را حفظ کنید

از افراد دیگری که همراه شما در یک خانه زندگی می‌کنند دو متر فاصله اختیار نمایید.



دست های خویش را منظم بشوید

به ویژه اگر تازه از خرید برگشته‌اید، بسته‌ای را بلند کرده‌اید یا قرار است به مواد غذایی دست بزنید.



از ماسک استفاده نمایید

هرجا که لازم است.



علائم را بشناسید

علائم اصلی ابتلا به ویروس کرونا عبارتند از حرارت بالای بدن، سرفه مداوم جدید و از دست دادن یا تغییر حس ذائقه و بویایی.



خودتان را منزوی کنید

اگر کسی از اعضای خانواده شما علائم کرونا را دارد، یا اگر ردگیرنده تماس از شما خواسته است، در خانه بمانید.



خود را معاینه کنید

اگر هر کدام از این علائم را دارید -

حتی اگر ملایم‌اند - فوراً با **119** تماس

بگیرید یا یک معاینه آنلاین

را ریزرف کنید.