

## پیامی از طرف نخست وزیر ولز

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 بیماری 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 سلامت 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.

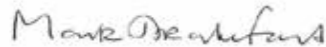
هر بار که با کسی ملاقات می‌کنیم، خطر انتقال ویروس به دیگران یا مبتلا شدن خودمان وجود دارد.

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 به حفظ سلامت شما، اعضای خانواده شما و دوستانتان کمک می‌کند.

ما همه با هم می‌توانیم از سلامت جامعه ولز محافظت کنیم

با تشکر،



مارک دریکفورد ام اس،

نخست وزیر ولز



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.



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 قرار داریم. در حال حاضر بیش از هر زمان دیگری مهم است که مراقبت سلامت جسم و روان 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 پیامک 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 بیماری یا آسیب دیدگی خود، به NHS کمک کنید.

اگر به کمک نیاز دارید اما شرایط شما اورژانسی نیست، به آدرس <https://111.wales.nhs.uk> مراجعه کنید. یا برای دریافت مشاوره یا ارتباط با پزشک عمومی، داروخانه، چشم‌پزشک و دندانپزشک خود با شماره **111** تماس بگیرید.

برای دریافت آخرین اطلاعات و توصیه‌ها در مورد ویروس کرونا در ولز، لطفا به وبسایت دولت ولز

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

این بروشور در صورت درخواست به فرمت‌های دیگر نیز ارائه می‌شود:  
ایمیل: [customerhelp@gov.wales](mailto:customerhelp@gov.wales)، تلفن: 0300 0604400



به ردگیرندگان تماس کمک کنید

چنانچه شما با شخصی که نتیجه آزمایش کرونا 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.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

## زمستان امسال از سلامت جامعه ولز محافظت کنیم



DIOGELU CYMRU  
KEEP WALES SAFE

## اطلاعات مهم در مورد ویروس کرونا

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

## چگونه از سلامت خود و خانواده خود محافظت کنیم



دستانتان را مرتب بشویید

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



فاصله اجتماعی را حفظ کنید

از افراد دیگری که همراه شما در یک خانه زندگی نمی‌کنند دو متر فاصله بگیرید.



ماسک صورت بزنید

هرجا که لازم است.



علائم را بشناسید

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



خودتان را ایزوله کنید

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



تست بدید

اگر هر کدام از این علائم را دارید - حتی اگر ملایم‌اند - فوراً با **119** تماس بگیرید یا یک تست آنلاین رزرو کنید.