



Protégez le Pays de Galles cet hiver



Informations importantes sur le coronavirus

Nous devons tous contribuer à arrêter la propagation du coronavirus au Pays de Galles.

Comment vous protéger, vous et votre famille



LAVEZ-VOUS LES MAINS RÉGULIÈREMENT

Surtout si vous avez fait des courses, si vous avez ramassé un paquet ou si vous êtes sur le point de toucher de la nourriture.



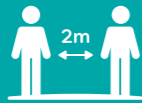
PORTEZ UNE PROTECTION FACIALE

Si nécessaire.



ISOLEZ-VOUS

Restez chez vous si vous ou un membre de votre ménage présentez des symptômes ou si un traceur de contacts vous le demande.



MAINTENEZ UNE DISTANCE SOCIALE

Restez à deux mètres des autres personnes qui ne font pas partie de votre ménage au sens large.



CONNAISSEZ LES SYMPTÔMES

Les principaux symptômes du coronavirus sont une température élevée, une nouvelle toux continue et une perte ou un changement du goût ou de l'odorat.

FAITES-VOUS TESTER

Appelez le 119 ou réservez un test en ligne immédiatement si vous avez des symptômes - même légers.



AIDEZ LES TRACEURS DE CONTACTS

Les traceurs de contacts vous appelleront pour vous conseiller sur quoi faire si vous avez été en contact étroit avec une personne positive. Ils n'appelleront que du **02921 961133**.

RÉDUISEZ VOS CONTACTS AVEC D'AUTRES PERSONNES

Réfléchissez bien à l'endroit où vous allez et aux personnes que vous rencontrez. Plus vous visitez d'endroits et plus vous rencontrez de gens, surtout à l'intérieur, plus il y a de chances d'attraper le coronavirus et de le transmettre à d'autres.



OBTENEZ L'APPLI NHS COVID-19

C'est un moyen rapide pour savoir si vous courez un risque de contracter le coronavirus. Téléchargez-la sur l'App Store ou sur Google Play.



VOTRE BIEN-ÊTRE

Nous vivons une période difficile. Il est plus important que jamais de veiller à votre santé mentale et à votre bien-être. Vous pouvez obtenir gratuitement des conseils et de l'aide en allant sur www.callhelpline.org.uk, ou en appelant le **0800 132 737** ou par texto : **HELP** au **81066**.

LE NHS EST TOUJOURS LÀ POUR VOUS - AIDEZ-NOUS À VOUS AIDER

La façon dont vous accédez aux services du NHS sera peut-être différente cet hiver, mais il est toujours là pour vous quand vous en avez besoin. Aidez le NHS en prenant rendez-vous et en utilisant le service approprié à votre maladie ou blessure.

Si vous avez besoin d'aide mais que ce n'est pas une urgence, allez sur <https://111.wales.nhs.uk>. Sinon, appelez le **111** pour obtenir des conseils ou contactez votre médecin généraliste ou une pharmacie, votre opticien ou votre dentiste.

Pour obtenir les dernières informations et conseils sur le coronavirus au Pays de Galles, veuillez consulter le site web du gouvernement gallois sur www.gov.wales/coronavirus

Ce dépliant est disponible dans d'autres formats sur demande : customerhelp@gov.wales 0300 0604400



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Un message du Premier Ministre du Pays de Galles

2020 a été une année longue et difficile pour nous tous. Le coronavirus a jeté un voile sur nos vies et la fin de cette pandémie mortelle n'est pas encore en vue.

Si nous nous unissons tous, nous pouvons - et nous pourrons - infléchir le cours que prendra ce virus.

Cette année, nous avons fait appel à tout le monde pour faire des choses extraordinaires et des sacrifices extraordinaires afin d'assurer notre sécurité à tous.

Je vous demande de continuer à faire toutes ces choses.

Il s'agit d'un virus qui se développe au contact de l'homme. Si nous voulons garder le virus sous contrôle, nous devons réduire les infections.

Chaque fois que nous rencontrons quelqu'un, nous risquons de lui transmettre le virus ou de l'attraper nous-mêmes.

À l'approche de Noël, réfléchissez bien à l'endroit où vous allez, à ce que vous faites et qui vous allez voir.

Cela vous aidera à assurer votre sécurité et celle de votre famille et de vos amis.

Ensemble, nous pouvons protéger le pays de Galles

Merci



Mark Drakeford MS,
Premier Ministre du Pays de Galles