



Šią žiemą Velse būkime saugūs



Svarbi informacija apie koronavirusą

Mes visi turime padėti sustabdyti koronaviruso plitimą Velse.

Kaip apsaugoti patiemis ir apsaugoti savo šeimą



REGULIARIAI PLAUKITĖS RANKAS

Ypač jei grįžote iš parduotuvės, atsiėmėte siuntinį ar ruošiatės tvarkyti maistą.



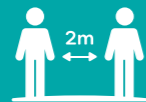
DĖVĖKITE VEIDO KAUKĘ

Kur reikia.



SAVIIZOLIACIJA

Būkite namuose, jei jums ar jūsų šeimos nariams pasireiškė simptomų arba jei to jūsų paprašė kontaktų sekėjas.



LAIKYKITĖS SOCIALINĖS DISTANCIJOS

Laikykites dviejų metrų atstumo nuo žmonių, su kuriais kartu negyvenate.



ŽINOKITE SIMPTOMUS

Pagrindiniai koronaviruso simptomai yra aukšta temperatūra, naujai atsiradęs nuolatinis kosulys ir skonio ar kvapo praradimas ar pasikeitimas.

PASITIKRINKITE

Skambinkite telefonu **119** arba nedelsdami **užsisakykite testą internetu**, jei jums pasireiškė kokių nors simptomų, net jei jie yra lengvi.



PADĖKITE KONTAKTŲ SEKĖJAMS

Jei artimai bendravote su asmeniu, kurio tyrimo rezultatai buvo teigiami, su jumis susisieks kontaktų sekėjai ir patars, ką daryti. Jie skambins tik telefonu **02921 961133**.

RIBOKITE SAVO KONTAKTĄ SU KITAIŠ ŽMONĖMIS

Gerai apgalvokite, kur einate ir su kuo susitinkate. Kuo daugiau vietų lankotės ir kuo daugiau žmonių sutinkate, ypač uždaroje patalpoje, tuo daugiau šansų pasigauti koronavirusą ir perduoti jį kitiems.



ATSISIŪSKITE NHS COVID-19 PROGRAMĖLĘ

Tai gali padėti greitai sužinoti, ar jums gresia koronavirusas. Atsisiųskite ją iš „App Store“ arba „Google Play“.



JŪSŲ GEROVĖ

Dabar visi išgyvename sudėtingą laikotarpį. Kaip niekad svarbu rūpintis savo psichine sveikata ir savijauta. Nemokamų patarimų ir pagalbos galite kreiptis į www.callhelpline.org.uk arba galite skambinti telefonu **0800 132 737** arba išsiųsti žinutę **HELP** numeriu **81066**.

NHS YRA PASIRUOŠUSI PADĖTI - PADĖKITE MUMS PADĖTI JUMS

Galbūt NHS paslaugomis šią žiemą galėsite naudotis kiek kitaip, tačiau mes ir toliau esame pasirengę jums padėti. Padėkite NHS laikydamiesi paskirtų vizitų laiko ir naudodamiesi tinkamomis paslaugomis pagal savo ligą ar traumą.

Jei jums reikia pagalbos, bet tai nėra ekstremali situacija, apsilankykite <https://111.wales.nhs.uk>. Jei reikia patarimų arba jei norite susisiekti su savo šeimos gydytoju, farmacininku, dantistu ar akių specialistu, taip pat galite skambinti telefonu **111**.

Naujausios informacijos ir patarimų apie koronavirusą Velse rasite Vello vyriausybės svetainėje www.gov.wales/coronavirus

Šį lankstinuką galima įsigyti kitu formatu, dėl to kreipkitės į mus: customerhelp@gov.wales 0300 0604400



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Vello Ministro pirmininko pranešimas

2020 metai mums visiems buvo ilgi ir sunkūs. Koronavirusas ilgu šešėliu užklojo visą mūsų gyvenimą, ir šiai mirtinai pandemijai pabaigos dar nesimato.

Susivieniję visi kartu mes galime pakeisti - ir pakeisime - šio viruso eigą.

Šiais metais mes pakvietėme visus daryti nepaprastus dalykus ir daug ko atsisakyti, kad visi mes išliktumėme saugūs.

Prašau jūsų tęsti taip ir toliau.

Tai virusas, klestintis dėl žmonių tarpusavio kontakto. Jei norime kontroliuoti virusą, turime sumažinti infekcijų skaičių.

Kiekvieną kartą, kai susitinkame su kažkuo, rizikuojame perduoti virusą arba patys jį užkrėsti.

Artėjant Kalėdoms, gerai pagalvokite, kur einate, ką darote ir su kuo susitinkate.

Tai padės apsaugoti jums patiemis bei apsaugoti savo šeimą ir draugus.

Kartu mes galime išlaikyti Velsą saugų

Dėkoju



Mark Drakeford MS,
Vello Ministras pirmininkas