



今冬保证威尔士安全



重要的冠状病毒信息

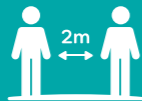
我们都需要帮助防止冠状病毒在威尔士传播。

如何保护自己和家人的安全



经常洗手

尤其是当您在购物，拿起包裹或者准备处理食物的时候。



保持社交距离

与您大家庭之外的其他人保持两米距离。



戴口罩

在必要的地方。



了解这些症状

冠状病毒的主要症状是高烧、新发持续性咳嗽和味觉或嗅觉丧失或改变。



自我隔离

如果您或您家人有症状，或者接触追踪者要求，请呆在家里。

接受检测

如果您出现任何症状，即使症状很轻微，也要立即**拨打 119**或**预定在线测试**。



帮助接触追踪者

如果您与检测呈阳性的人有过密切接触，接触追踪者会给您打电话，告诉您该怎么做。他们只会使用**02921 961133**。



使用 NHS 新冠肺炎应用程序

这是判断您是否有感染冠状病毒风险的快速方法。从应用商店或谷歌市场下载。

减少与他人的接触

仔细考虑您要去哪里，与谁会面。您去的地方越多，接触的人越多（尤其是在室内环境），您就越有可能感染上冠状病毒并传染给他人。



您的幸福

我们正在经历一段困难时期。现在，照顾好自己的心理健康和幸福比以往任何时候都更重要。您可以通过访问www.callhelpline.org.uk，免费获得建议和帮助，或者致电**0800 132 737**或发短信：**HELP**至**81066**。

英国国家医疗服务体系 (NHS) 始终在此为您服务——帮助我们就是帮助您

今年冬天，您获得 NHS 服务的方式可能会有所不同，但它仍然在您需要的时候帮助您。准时赴约，并为您的疾病或受伤使用正确的服务，就是帮助 NHS。

如果您需要帮助但又不是紧急情况，请访问<https://111.wales.nhs.uk>。您也可以致电**111**寻求建议或联系您的全科医生、药房、眼科医生或牙医。

有关威尔士冠状病毒的最新消息和建议，请浏览威尔士政府网站

www.gov.wales/coronavirus

本手册可按要求提供其他格式：
customerhelp@gov.wales 0300 0604400



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

威尔士首席部长的致辞

对我们所有人来说，2020年都是漫长而艰难的一年。冠状病毒为我们所有人的生活留下了长久的阴影，而这种致命的流行疾病目前还没有结束的迹象。

如果我们大家齐心协力，我们能够——也将会——改变这一病毒的走向。今年，我们呼吁每个人做非同寻常的事情，做出非同寻常的牺牲，确保我们大家的安全。

我要求您坚持完成所有这些事情。

这是一种通过与人接触而繁殖的病毒。如果我们要控制病毒，就必须减少感染。

每次与人会面时，我们都冒着传染病毒或自己感染的风险。

随着圣诞节的临近，请仔细考虑您要去哪里，做什么，与谁会面。这将有助于保证您自己、家人和朋友的安全。

只要团结起来，我们就可以保证威尔士的安全

谢谢



Mark Drakeford MS,
威尔士首席部长