



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

د ویلز د لومړي وزیر پیغام

2020 کال زموږ ټولو لپاره یو اوږد او ستونزمن کال و. کرونا وېروس زموږ ټولو پر ژوند باندې یو اوږد سیوری غوړولی دی او لا هم تر اوسه پورې د دې وژونکي اوبا د پای ته رسیدو په اړه کوم څرک نه لکیري.

که چیرته موږ ټول لاس په کار شو نو کولای شو د دې وېروس د مهال په وړاندې یو تفاوت رامنځته کړو.

سر کال، موږ له هر چا غواړو تر څو فوق العاده کارونه تر سره کړي او فوق العاده قربانۍ ورکړي، تر څو موږ ټول خوندي وساتي.

زه له تاسو غواړم تر څو دا کارونه تر سره کړئ.

دا وېروس دی، کوم چې د انسانانو د اړیکو له لارې وده مومي. که چیرته موږ دا وېروس تر کنټرول لاندې ونیسو، نو پر هغه باندې ککړیدل به مو راکم کړی وي.

هرکله چې موږ چا سره وینو نو نورو ته د وېروس د لېږلو یا هم له هغو څخه زموږ د نیولو خطر لري.

دا چې کرېسمس رانږدې کېږي، نو مهرباني وکړئ په دې اړه ښه فکر وکړئ چې چیرته ځئ، څه کوئ او له چا سره وینئ.

دا کار به تاسې سره مرسته وکړئ تر څو خپل ځان، کورنۍ او ملګري مو خوندي واوسي.

په ګډه سره موږ ویلز خوندي ساتلی شو

مننه

Mark Drakeford

مارک ډراک فورډ ایم ایس،

د ویلز لومړی وزیر



NHS

کوبډ۱۹- اپلیکیشن تر لاسه کړئ

که تاسې د کرونا وېروس له خطر سره مخ یاست نو پر هغه د پوهیدو لپاره دا یوه چټکه لاره ده. دا اپلیکیشن له App Store یا Google Play څخه ډانلود کړئ.



په وېروس ککړو ثبت کوونکو (CONTACT TRACERS سره مرسته وکړئ)

په وېروس ککړو ثبت کوونکي کسان به تاسې ته زنګ ووهي او تاسې ته به ووايي چې که چیرته له داسې کسانو سره مو اړیکه نیولې وي کوم چې د هغوی پایله مثبته وه، نو څه باید وکړئ. هغوی به تاسې ته یوازې له همدې شمېرې زنګ ووهي 02921 961133.

له نورو خلکو سره

خپلې اړیکې راکمې کړئ



په غور سره فکر وکړئ چې چیرته ځئ او له چا سره ناسته لرئ. څومره چې زیاتره سیمو ته ځئ او له زیاتره خلکو سره گورئ، په تیره بیا په سرپټو ځایونو کې، نو هغومره یې چانس ډېر دی چې تاسې به په کروناوېروس ککړ او هغه به نورو ته ولیږدوئ.

ستاسې سوکالي

موږ په یوه ستونزمن حالت کې ژوند کوو. دا تر بل هر وخت ډېره مهمه ده تر څو د خپلې ذهني روغتیا او سوکالۍ په لټه کې واوسو. تاسې کولای شخ وریا مشوره او مرسته تر لاسه کړئ که دا وېب پاڼه www.callhelpline.org.uk وگورئ، یا هم دغې شمېرې 0800 132 737 ته زنګ ووهئ یا دغې شمېرې: 81066 ته په پیغام کې HELP ولیږئ.

NHS لا اوس هم دلته ستاسو لپاره ده – موږ سره مرسته وکړئ څو تاسې سره مرسته وکړو

هغه ډول چې تاسې د NHS خدماتو ته لاسرسی لری ښايې دغه ژمی لږ توپیر ولري، خو بیا هم د اړتیا په صورت کې دلته ستاسې لپاره ده. له NHS سره مرسته وکړئ تر څو اپاینټمنټونه خوندي وساتي او ستاسې د ناروغۍ یا ټپ لپاره دقیق خدمات تر سره کړي.

که چیرته تاسې مرستې ته اړتیا لری خو یوه بېړنۍ موضوع وي، نو بیا له <https://111.wales.nhs.uk> څخه لیدنه وکړئ.

د مشورې لپاره بدیل تلفیون شمېرې 111 ته زنګ ووهئ او یا هم خپل ډاکتر یا فارمسي، سترگو ډاکتر یا د غاښونو ډاکتر سره اړیکه ونیسئ.

په ویلز کې د کروناوېروس په اړه د تازه سلامشورو او معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ د

ویلز حکومت وېب پاڼه وگورئ www.gov.wales/coronavirus

دغه لیف لیټ په بېلابېلو فارمتونو کې ستاسې له غوښتنې سره سم شته:

0300 0604400 customerhelp@gov.wales

© OGL د 2020 کال د کراون د کاپي حقوق، د ویلز حکومت WG41349



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

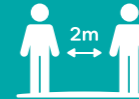
دغه ژمی ویلز خوندي وساتئ



د کرونا وېروس په اړه مهم معلومات

موږ ټول غواړو تر څو په ویلز کې د کروناوېروس د خپراوي په درولو کې مرسته وکړو.

خپل ځان او کورنۍ څرنګه باید خوندي وساتئ



ټولنیز واټن وساتئ

له نورو خلکو څخه کوم چې ستاسې د کورنۍ غړي نه دي دوه متره لرې ودریږئ.



لاسونه مو په منظم ډول ومینځئ

په تیره بیا هغه مهال کله چې دوکان ته ځئ، یوه کڅوړه در اخلئ او یا هم خواره پڅوئ.



د مخ ماسک وتړئ

چیرته چې ورته اړتیا وي.



د کرونا پر نښو نښانو پوه شئ

د کرونا وېروس اصلي نښې د بدن لوړه د حرارت درجه، یو ډول نوی پر له پسې ټوخی او یا هم په خوند او بوی نه پوهیدل یا بدلون کېدای شي.

خپل ځان معاینه کړئ

که چیرته تاسې کوم د کرونا نښه لری-

هان که ډېر خفیفه هم وي، نو 119 ته

زنګ ووهئ یا یوه آنلاین معاینه

بوک کړئ.



خپل ځان کوښنه ساتل

که چیرته تاسې یا ستاسې په کور کې کوم کس د کرونا نښې نښانې لری او یا هم په وېروس ککړو ثبت کوونکو کسانو له خوا در څخه وغوښتل شي، نو په کور کېنئ.