



ਇਸ ਸਰਦੀ ਵੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ



ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਕੇ ਆਏ ਹੋ, ਕੋਈ ਪੈਕੇਜ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।



ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ



ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਵੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਰ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।



ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਉਹਨਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।



ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ, ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹਨ।

ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।



ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ **02921 961133** ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨਗੇ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਓ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਖਾਸਕਰ ਅੰਦਰ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



NHS COVID-19

ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

ਇਹ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਪ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਗੂਗਲ ਪਲੇਅ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਅਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ www.callhelpline.org.uk 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ, ਜਾਂ **0800 132 737** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ **81066** 'ਤੇ **HELP** ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਕੇ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NHS ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ - ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ। ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆ ਕੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲਈ ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ NHS ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ <https://111.wales.nhs.uk> 'ਤੇ ਜਾਓ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ GP, ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ, ਆਪਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਲਜ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ

www.gov.wales/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਹ ਲੀਫਲੈੱਟ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫਾਰਮੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: customerhelp@gov.wales 0300 0604400



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ

2020 ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਲੰਬਾ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਮਾਰੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ – ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ – ਅਤੇ ਲਿਆਵਾਂਗੇ।

ਇਸ ਸਾਲ, ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕਰਬਾਨੀਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਨੇੜੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਵੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ



Mark Drakeford

ਮਾਰਕ ਡਰੇਕਫੋਰਡ ਐਮ.ਐੱਸ.,
ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮੰਤਰੀ