



# Păstrați Țara Galilor în siguranță în această iarnă



## Informații importante despre coronavirus

Cu toții trebuie să ajutăm la oprirea răspândirii coronavirusului în Țara Galilor.

Cum să mențineți siguranța dumneavoastră și a familiei dumneavoastră



### SPĂLAȚI-VĂ PE MĂINI REGULAT

Mai ales dacă ați făcut cumpărături, ați ridicat un pachet sau sunteți pe punctul de a umbla cu mâncare.



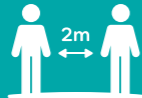
### PURTAȚI MASCĂ

Unde este necesar.



### AUTOIZOLAȚI-VĂ

Rămâneți acasă dacă dumneavoastră sau o persoană din gospodăria dumneavoastră aveți simptome sau dacă vi se solicită acest lucru de către o persoană care urmărește contactele.



### PRACTICAȚI DISTANȚAREA SOCIALĂ

Păstrați o distanță de doi metri față de alte persoane care nu fac parte din gospodăria dumneavoastră extinsă.



### CUNOAȘTEȚI SIMPTOMELE

Principalele simptome ale coronavirusului sunt temperatura ridicată, o tuse nouă continuă și o pierdere sau modificare a gustului sau a mirosului.

### TESTAȚI-VĂ

Apelați 119 sau faceți o programare pentru un test online imediat dacă aveți orice fel de simptome, chiar dacă acestea sunt ușoare.



### AJUTAȚI PERSOANELE CARE SE OCUPĂ CU URMĂRIREA CONTACTELOR

Persoanele care se ocupă cu urmărirea contactelor vă vor apela pentru a vă oferi sfaturi cu privire la ceea ce trebuie să faceți dacă ați intrat în contact strâns cu cineva care are un rezultat pozitiv la test. Acestea vă vor suna doar de la numărul **02921 961133**.

### REDUCEȚI CONTACTUL CU ALTE PERSOANE

Gândiți-vă bine unde mergeți și pe cine întâlniți. Cu cât vizitați mai multe locuri și cu cât întâlniți mai mulți oameni, în special în interior, cu atât există mai multe șanse să vă infectați cu coronavirus și să îl transmiteți altora.



### BUNĂSTAREA DUMNEAVOASTRĂ

Trăim vremuri dificile. Este mai important ca niciodată să aveți grijă de sănătatea și bunăstarea dumneavoastră mentală. Puteți obține sfaturi și ajutor gratuit accesând [www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk), apelând numărul **0800 132 737** sau trimițând un SMS cu textul: **HELP** la **81066**.

### NHS ESTE ÎN CONTINUARE AICI PENTRU DUMNEAVOASTRĂ - AJUTAȚI-NE SĂ VĂ AJUTĂM

Modul în care accesați serviciile ar putea fi diferit în această iarnă, dar NHS este în continuare aici pentru dumneavoastră atunci când aveți nevoie. Ajutați NHS respectând programările și folosind serviciul potrivit pentru boala sau leziunile dumneavoastră.

Dacă aveți nevoie de ajutor, dar nu este o urgență, vizitați <https://111.wales.nhs.uk>. În mod alternativ, apelați **111** pentru sfaturi sau contactați medicul de familie sau o farmacie, un optician sau dentist.

### Pentru cele mai recente informații și sfaturi privind coronavirusul în Țara Galilor, vă rugăm să consultați site-ul web al guvernului galez, [www.gov.wales/coronavirus](http://www.gov.wales/coronavirus)

Această broșură este disponibilă în formate alternative, la cerere: [customerhelp@gov.wales](mailto:customerhelp@gov.wales) 0300 0604400



### DESCĂRCAȚI APLICAȚIA COVID-19 A NHS

Este o modalitate rapidă de a ști dacă sunteți expus riscului de infectare cu coronavirus. Descărcați-o din App Store sau Google Play.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

## Un mesaj de la primul ministru al Țării Galilor

2020 a fost un an lung și dificil pentru toți. Coronavirusul a aruncat o umbră asupra tuturor vieților noastre și nu se întrevede încă un final al acestei pandemii mortale.

Dacă lucrăm cu toții împreună, putem și vom schimba cursul pe care îl va lua acest virus.

Anul acesta, am cerut tuturor să facă lucruri extraordinare și sacrificii extraordinare, pentru a rămâne cu toții în siguranță.

Vă rog să continuați să faceți toate aceste lucruri.

Acesta este un virus care prosperă prin contactul uman. Dacă dorim să ținem virusul sub control, trebuie să reducem numărul de infectări.

De fiecare dată când întâlnim pe cineva, riscăm să transmitem virusul sau să ne infectăm noi înșine.

Pe măsură ce Crăciunul se apropie, vă rog să vă gândiți cu atenție unde veți merge, ce veți face și pe cine veți vedea.

Acest lucru vă va ajuta pe dumneavoastră, familia și prietenii dumneavoastră să rămâneți în siguranță.

## Împreună putem păstra Țara Galilor în siguranță

Vă mulțumesc.



Mark Drakeford MS,  
Primul ministru al Țării Galilor