



මෙම ශීත සෘතුවේ දී වේල්සය ආරක්ෂිතව තබා ගන්න



කොරෝනා වෛරස් පිළිබඳ වැදගත් තොරතුරු

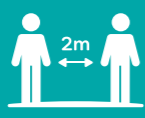
කොරෝනා වෛරස් වේල්සයේ පැතිරීම නැවැත්වීමට අප සැම සහය දිය යුතුය

ඔබ සහ ඔබේ පවුල ආරක්ෂිතව තබා ගන්නා ආකාරය



නීතිපතා අත් සෝදන්න

විශේෂයෙන් ඔබ සාප්පු සවාරි යන්නේ නම්, පැකේජයක් තෝරා ගැනීමට හෝ ආහාර හැසිරවීමට සූදානම් නම්.



සමාජ දුරස්ථතාවය තබා ගන්න

ඔබගේ දීර්ඝ කළ ගෘහයේ වාසය නොකරන වෙනත් පුද්ගලයින්ගෙන් මීටර් දෙකක් ඇත්ව සිටින්න.



මුහුණු ආවරණයක් පළදින්න

අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවන් වලදී



ස්වයං-හුදකලාව

ඔබට හෝ ඔබගේ නිවසේ යමෙකුට රෝග ලක්ෂණ ඇති නම් හෝ අසාදන සොයායන්නන් ඔබෙන් ඉල්ලා සිටියහොත් නිවසේම රැඳී සිටින්න.



රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ දැන සිටින්න

කොරෝනා වෛරසයේ ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ ඉහළ උෂ්ණත්වයක්, අළුතින් ඇතිවන නොනවතින කැස්සක් සහ රසය හෝ සුවඳ නැතිවීම හෝ වෙනස් වීමයි.



පරීක්ෂාවක් කර ගන්න

ඔබට කිසියම් රෝග ලක්ෂණයක් ඇති නම් - ඒවා මෘදු වුවත් වහාම **119 අමතන්න**, නැති නම් **පරීක්ෂාවක් මන්ලයින් වෙන් කරවා ගන්න**.



ආසාදන සොයායන්නන්ට උදව් කරන්න

පරීක්ෂණ පොසිටිව් වූ යම් අයෙකු සමග ඔබ සමීප සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ඇත්තේ නම් කුමක් කළ යුතු ද යන්න පිළිබඳ උපදෙස් දීමට ආසාදන සොයායන්නන් ඔබ අමතනු ඇත. ඔවුන් ඔබ අමතන්නේ **02921 961133** අංකයෙන් පමණි.

වෙනත් පුද්ගලයින් සමග ඔබේ සමීප සම්බන්ධතාවයන් අඩු කරන්න

ඔබ යන්නේ කොතැනට ද සහ ඔබ හමුවන්නේ කවුරුන් ද යන්න ගැන පිළිබඳව අවදානයෙන් ඉන්න. ඔබ සංචාරය කරන ස්ථාන සහ ඔබ මුණ ගැසෙන පුද්ගලයන් සංඛ්‍යාව වැඩි වන තරමට, විශේෂයෙන් ගෘහස්ථව, කොරෝනා වෛරස් අසාදනය වීමට සහ එය අන් අයට පැතිරවීමට වැඩි ඉඩක් ඇත.



NHS COVID-19 APP ලබා ගන්න

ඔබ කොරෝනා වෛරස් අවදානමට ලක්ව ඇත්තේ දැයි දැන ගැනීමට එය ඉක්මන් ක්‍රමයකි. එය App Store හෝ Google Play වෙතින් බා ගන්න.



ඔබේ යහපැවැත්ම

අප ජීවත් වන්නේ අවදානම් සහගත කාලයකය. ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම ගැන සැලකිලිමත් වීම වෙන කවරදාටත් වඩා වැදගත්ය. www.callhelpline.org.uk වෙබ් අඩවියට පිවිසීමෙන් හෝ **0800 132 737** ඇමතිමෙන් හෝ මෙම කෙටි පණිවුඩය යැවීමෙන් ඔබට නොමිලේ උපදෙස් හා උපකාර ලබාගත හැකිය: **HELP to 81066**.

NHS නවමත් ඔබ වෙනුවෙන් පවතී - HELP US HELP YOU

ඔබ මෙම ශීත සෘතුවේ දී NHS සේවාවලට ප්‍රවේශ වන ආකාරය වෙනස් විය හැකි නමුත් ඔබට අවශ්‍ය විටෙක එම සේවා තවමත් ඔබ වෙනුවෙන් පවතී. හමු වීම් යොදා ගැනීමෙන්, සහ ඔබේ අසනීප හෝ කුවාල සඳහා නිසි සේවාවක් භාවිතා කිරීමෙන් NHS වෙත උදව් කරන්න.

ඔබට උදව් අවශ්‍ය නමුත් එය හදිසි අවස්ථාවක් නොවේ නම්, <https://111.wales.nhs.uk> වෙත පිවිසෙන්න. විකල්පයක් ලෙස **111** අමතන්න, නැති නම් ඔබේ GP, ෆාමසියක්, දෘෂ්ටි විශේෂඥයා හෝ දන්ත වෛද්‍යවරයා අමතන්න.

වේල්සයේ කොරෝනා වෛරස් පිළිබඳ නවතම තොරතුරු සහ උපදෙස් සඳහා කරුණාකර වේල්ස් රජයේ වෙබ් අඩවිය පරීක්ෂා කරන්න www.gov.wales/coronavirus

මෙම පත්‍රිකාව customerhelp@gov.wales 0300 0604400 මගින් ඉල්ලීමෙන් විකල්ප ආකෘතිවලින් ලබා ගත හැකිය



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

වේලසයේ පළමු ඇමතිගෙන් පණිවිඩයක්

2020 අප සැමට දීර්ඝ හා දුෂ්කර වසරක් විය. කොරෝනා වෛරසය අපගේ මුළු ජීවිත පුරාම දිගු සෙවනැල්ලක් තබා ඇති අතර, මෙම මාරාන්තික ගෝලීය වසංගතයේ අවසානයක් තවමත් ජේන කෙක් මානයක නැත.

අප සියල්ලන්ම එකට කටයුතු කළහොත්, අපට මෙම වෛරසය පැතිරීමේ අවදානම වෙනසක් කළ හැකිය.

අප සියලු දෙනා ආරක්ෂිතව තබා ගැනීම පිණිස, මේ අවුරුද්දේ අසාමාන්‍ය දේවල් කිරීමට, අසාමාන්‍ය කැප කිරීම් සිදු කිරීමට අප ඔබ සැමගෙන් ඉල්ලා ඇත.

මා ඔබෙන් ඉල්ලා සිටින්නේ මේ සියලු දෙය දිගටම පවත්වා ගෙන යන ලෙසයි.

මෙය මිනිස් සම්බන්ධතා වර්ධනය කරන වෛරසයකි. වෛරසය පාලනය කර ගැනීමට නම්, අප ආසාදන අඩු කළ යුතුය.

අප යමෙකු මුණ ගැසෙන සෑම අවස්ථාවකම, වෛරසය පැතිර යාමේ හෝ එය අපට අසාදනය වීමේ අවදානමක් ඇත.

නත්තල් කාලය ළඟා වෙත්ම, ඔබ යන්නේ කොතැනට ද, ඔබ කරන්නේ කුමක් ද සහ ඔබ දකින්නේ කවුරුන් ද යන්න ගැන කරුණාකර හොඳින් සිතා බලන්න.

මෙය ඔබ, ඔබගේ පවුලේ අය සහ මිතුරන් ආරක්ෂිතව තබා ගැනීමට උපකාරී වේ.

අප සැම එක්ව වේල්සය ආරක්ෂිතව තබා ගත හැකිය

ඔබට ස්තූතියි



Mark Drakeford

මාර්ක් ඩ්‍රේක්ෆර්ඩ් MS,
වේල්සයේ ප්‍රධාන අමාත්‍ය