



இந்த குளிர்காலத்தில் வேல்ஸ் நாட்டை பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்



முக்கியமான கொரோனா வைரஸ் தகவல்

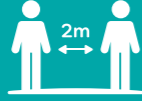
வேல்ஸில் கொரோனா வைரஸ் பரவலை தடுக்க நாம் எல்லோரும் அவசியம் உதவ வேண்டும்.

எவ்வாறு உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளுவது



கைகளை முறையாக கழுவுங்கள்

முக்கியமாக, நீங்கள் பொருட்கள் வாங்க செல்லும்போது, ஒரு பொட்டணத்தை எடுக்க அல்லது உணவுப்பொருளை கையாள வேண்டியதிருக்கும்போது.



சமூக இடைவெளியை பின்பற்றுங்கள்.

உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு தொடர்பில்லாத இதர மக்களிடமிருந்து இரண்டு மீட்டர் இடைவெளியை கடைப்பிடியுங்கள்.



முகக் கவசத்தை அணியுங்கள்

தேவைப்படும் இடங்களில்.



உங்களை நீங்களே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள மற்ற எவருக்கேனும் அறிகுறிகள் இருந்தால் அல்லது தொற்று தொடர்பை கண்டறிபவர் அறிவுறுத்தியிருந்தால் வீட்டிலேயே தங்கியிருங்கள்.



அறிகுறிகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

கொரோனா வைரசின் முக்கிய அறிகுறிகள், அதிக காய்ச்சல், புதிதாக உருவான தொடர்ந்த இருமல், மற்றும் ருசி அல்லது வாசனையை உணர முடியாத நிலை அல்லது அவற்றில் ஒரு மாற்றம்.

பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏதாவது இருந்தால், அவை குறைந்த அளவே இருந்தாலும், உடனடியாக 119 க்கு அழையுங்கள் அல்லது சோதிப்பதற்கு இணையத்தில் முன்பதிவு செய்துகொள்ளுங்கள்.



நோய் தொற்றுத் தொடர்பை கண்டறிபவருக்கு உதவுங்கள்

நோய் தொற்று இருப்பதாக பரிசோதனையில் கண்டறியப்பட்ட ஒருவருடன் நெருக்கமாக நீங்கள் தொடர்பிலிருக்க நேரிட்டிருந்தால் நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும் என்ற அறிவுரையுடன் தொடர்பை கண்டறிபவர் உங்களை அழைப்பார். 02924961133 என்ற எண்ணிலிருந்து மட்டுமே அவர்கள் அழைப்பார்கள்.

மற்றவர்களுடனான உங்கள் தொடர்பை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் எங்கு செல்கிறீர்கள் மற்றும் எவரை சந்திக்கிறீர்கள் என்பது பற்றி கவனமாக சிந்தியுங்கள். நீங்கள் அதிக இடங்களுக்கு செல்வது, குறிப்பாக உள்ளகங்களில் அதிக மக்களை சந்திப்பது, கொரோனா வைரஸால் நீங்கள் பாதிக்கப்படுவதற்கும் மற்றும் அது மற்றவர்களுக்கு பரவுவதற்கும் உள்ள வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.

உங்களது ஆரோக்கியம்

நாம் இப்போது மிக கடினமான காலகட்டத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். உங்கள் மன நலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் கவனித்துக்கொள்வது முன்னெப்போதையும் விட இப்போது மிகவும் அதிக முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. www.callhelpline.org.uk க்கு வருகை தந்து அல்லது 0800 132 737 என்ற எண்ணுக்கு அழைத்து அல்லது 81066 என்ற எண்ணுக்கு HELP (உதவி) என்ற செய்தியை அனுப்பி இலவச ஆலோசனை மற்றும் உதவியை நீங்கள் பெறலாம்.

NHS எப்போதும் உங்களுடனேயே இருக்கிறது- உங்களுக்கு உதவ எங்களுக்கு உதவுங்கள்.

இந்த குளிர்காலத்தில் NHS சேவைகளை நீங்கள் அணுகுவதில் மாற்றங்கள் இருக்கலாம் ஆனால் உங்களுக்கு தேவைப்படும் சமயத்தில் எப்போதும் அது உங்களுடனேயே இருக்கிறது. முன்பதிவுகளை செய்வது மற்றும் உங்கள் நோய் அல்லது காயங்களுக்கு சரியான சேவையை பயன்படுத்துவது ஆகியவற்றின் மூலம் NHSக்கு உதவுங்கள்.

உங்களுக்கு தேவைப்படும் உதவி அவசரமில்லாத ஒன்றாக இருந்தால் <https://111.wales.nhs.uk> என்ற முகவரிக்கு வருகை தாருங்கள். மாற்றாக ஆலோசனை பெற 111 க்கு அழையுங்கள் அல்லது உங்களது பொது மருத்துவரை (GP) அல்லது ஒரு மருந்தகம், கண்மருத்துவர், அல்லது பல்மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

வேல்ஸில் கொரோனா வைரஸ் பற்றி சமீபத்திய தகவல்கள் மற்றும் ஆலோசனைகளை பெற தயவு செய்து வேல்ஸ் அரசு வலைத்தள முகவரியில் www.gov.wales/coronavirus சரிபாருங்கள்.

Customerhelp@gov.wales 0300 0604400 என்ற முகவரிக்கு விண்ணப்பித்தால் இந்தத் துண்டுப்பிரசுரத்தின் மாற்று வடிவங்கள் கிடைக்கும்



NHS கோவிட்-19 செயலியை பெறுங்கள்.

அது, கொரோனா வைரஸ் பாதிப்பு ஆபத்து உங்களுக்கு இருக்கிறதா என்பதை விரைந்து அறிந்து கொள்ளும் ஒரு வழி. அதை ஆப் ஸ்டோர் அல்லது கூகுள் பிளே ஆகியவற்றிலிருந்து தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளுங்கள்.



வேல்ஸ் ஃபர்ஸ்ட் மினிஸ்டரிடமிருந்து ஒரு செய்தி.

நாம் அனைவருக்கும் 2020 ஆம் ஆண்டு ஒரு நீண்ட மற்றும் கடினமான வருடமாக இருக்கிறது. கொரோனா வைரஸ் நம் அனைவரது வாழ்விலும் ஒரு நீண்ட கருமையை போர்த்தியுள்ளது மற்றும் இந்த பெரும் உயிர்க்கொல்லி நோய் முடிவுக்கு வருவதற்கான அறிகுறிகள் எதுவும் இதுவரை தென்படவில்லை.

நாம் எல்லோரும் ஒன்றிணைந்தால், நம்மால் நிச்சயமாக-இந்த வைரஸ் பரவலுக்கு ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

நம் எல்லோரையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க, இந்த வருடம், அசாதாரணமான பணிகளை மேற்கொள்ளுமாறு மற்றும் அசாதாரணமான தியாகங்களை செய்யுமாறு நாங்கள் எல்லோருக்கும் அழைப்பு விடுத்தோம்.

இந்த செயல்களை தொடர்ந்து செய்துகொண்டிருக்குமாறு உங்களை நான் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

இது மனித தொடர்புகளின் மூலம் உயிர்வாழும் ஒரு வைரஸ். நாம் இந்த வைரஸை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்றால், நாம் தொற்றை குறைக்க வேண்டும்.

எவர் ஒருவரையும் நாம் சந்திக்கும்போதெல்லாம், இந்த வைரஸ் பரவும் ஆபத்தை அல்லது அது நம்மை தொற்றிக்கொள்ளும் ஆபத்தை எதிர்கொள்கிறோம்.

கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகை நெருங்கும் இந்த வேளையில், நீங்கள் எங்கு செல்கிறீர்கள், என்ன செய்கிறீர்கள் மற்றும் யாரை சந்திக்கிறீர்கள் என்பதை தயவுசெய்து கவனமாக சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

இது உங்களையும், உங்கள் குடும்பத்தினரையும் மற்றும் நண்பர்களையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவும்.

நாம் எல்லோரும் ஒன்றிணைந்து வேல்லை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க முடியும்

நன்றி



Mark Drakeford

மார்க் டிரேக்ஃபோர்ட் எம்எஸ்,
ஃபர்ஸ்ட் மினிஸ்டர் ஆஃப் வேல்ஸ்