



Bu kış Galler'i Güvende Tutalım



Koronavirüsle İlgili Önemli Bilgiler

Galler'de Koronavirüsün yayılımını durdurmaya hepimizin yardımcı olması gerek.

Kendinizi ve ailenizi nasıl güvende tutarsınız



ELLERİNİZİ DÜZENLİ OLARAK YIKAYIN

Özellikle de alışverişe çıktıysanız, bir pakete dokunduysanız veya gıdalara temas etmek üzereyseniz.



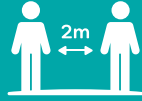
YÜZ MASKESİ TAKIN

Gerektiğinde.



KENDİNİZİ KARANTİNAYA ALIN

Sizde veya evinizdeki birilerinde bu belirtiler varsa veya bir temas takipçisi sizden rica ettiyse evinizde kalın.



SOSYAL MESAFEYİ KORUYUN

Geniş ev çevrenizde bulunmayan insanlardan en az iki metre uzakta durun.



BELİRTİLERİ ÖĞRENİN

Koronavirüsün ana belirtileri yüksek ateş, yeni ve sürekli bir öksürük veya koku ya da tat alma duyularında kayıp veya değişikliktir.

TEST YAPTIRIN

Hafif dahi olsa belirtileriniz varsa hemen **119'u arayın** veya **çevrimiçi olarak bir test randevusu alın.**



TEMAS TAKİPÇİLERİNE YARDIMCI OLUN

Temas takipçileri, testi pozitif çıkan biriyle yakın temasta bulunmuşsanız ne yapmanız gerektiğine dair tavsiyelerle birlikte sizi arayacaktır. Yalnızca **02921 961133** numaralı telefonda arayacaklardır.

DİĞER İNSANLARLA TEMASINIZI AZALTIN

Nereye gittiğinizi ve kimle buluştuğunuzu iyi düşünün. Ne kadar çok yere gidip ne kadar çok insanla, özellikle de iç mekanlarda bir araya gelerseniz, Koronavirüse yakalanma ve başkalarına bulaştırma ihtimaliniz de o kadar artar.



NHS COVID-19 UYGULAMASINI YÜKLEYİN

Koronavirüs riski altında olup olmadığınızı öğrenmenin hızlı bir yoludur. App Store'dan veya Google Play'den indirebilirsiniz.



SAĞLIĞINIZ

Zor zamanlardan geçiyoruz. Zihin ve beden sağlığınıza dikkat etmek her zamankinden daha önemli. www.callhelpline.org.uk adresini ziyaret ederek veya **0800 132 737** numaralı telefonu arayarak ya da : **81066** numarasına **HELP** içerikli bir metin mesajı atarak ücretsiz tavsiye ve yardım alabilirsiniz.

NHS SİZİN İÇİN HALA BURADA - SİZE YARDIM ETMEMİZE YARDIM EDİN

NHS hizmetlerine erişme yöntemleriniz bu yıl farklı olabilir ama NHS hala ihtiyaç duyduğunuzda yanınızda. Randevularınıza gelerek ve hastalığınızın veya yaralanmanız için doğru hizmeti kullanarak NHS' yardımcı olun.

Yardıma ihtiyacınız var ancak acil bir durumda değilseniz, <https://111.wales.nhs.uk> adresini ziyaret edin. Alternatif olarak tavsiye için **111**'i arayın ya da doktorunuzla, eczacınızla, göz doktorunuzla veya diş hekiminizle görüşün.

Galler'de Koronavirüsün durumuyla ilgili son bilgiler için Galler Hükümeti web sitesini ziyaret edin www.gov.wales/coronavirus

Bu kitapçık talep üzerine alternatif formatlarda sunulmaktadır:
customerhelp@gov.wales 0300 0604400



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Galler Başbakanından Mesaj

2020 hepimiz için zor ve uzun bir yıl oldu. Koronavirüsün uzun gölgesi hayatlarımızın her alanına düştü ve bu ölümcül salgının sonu henüz görünürde değil.

Birlik olursak virüsün gidişatı üzerinde bir fark yaratabiliriz -ve yaratacağız.

Bu yıl herkesten bizi güvende tutmak için olağanüstü şeyler yapmalarını ve olağanüstü fedakarlıklar yapmalarını istedik. Bunları yapmaya devam etmenizi rica ediyorum.

Bu insanların temasıyla yayılan bir virüs. Virüsü kontrol altında tutacaksa, enfeksiyonları azaltmamız gerekir.

Biriyle her karşılaştığımızda virüsü bulaştırma veya bize bulaşması riskine giriyoruz.

Noel zamanı yaklaşıyor, lütfen nereye gittiğinizi, ne yaptığınızı ve kimle görüştüğünüzü dikkatlice düşünün.

Böylece kendinizi, ailenizi ve arkadaşlarınızı güvende tutabilirsiniz.

Hep birlikte Galler'i güvende tutabiliriz.

Teşekkürler



Mark Drakeford

Mark Drakeford MS,
Galler Başbakanı