

ਅਧਿਐਨ ਸੰਪਰਕ (ਇੰਗਲੈਂਡ): 0800 085 6807

ਅਧਿਐਨ ਸੰਪਰਕ (ਵੇਲਜ਼): 0800 917 9323

ਅਧਿਐਨ ਸੰਪਰਕ (ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ): 0800 917 5825

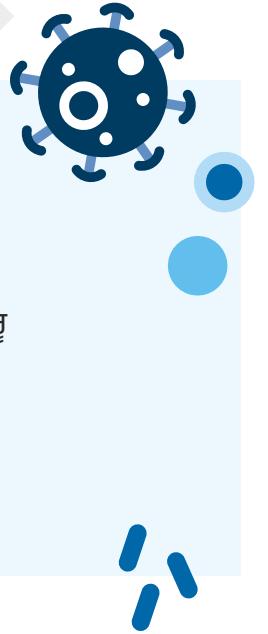
ਅਧਿਐਨ ਸੰਪਰਕ (ਸਕਾਟਲੈਂਡ): 0800 917 5824

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਾਗ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ

ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਆਪੀ ਸਰਵੇਖਣ ਵੱਲ ਹੌਸ਼ਿਆ ਲਓ। **ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਵੱਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।**

ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਸੇ ਬਾਰੇ ਹੈ?

- ਸਰਵੇਖਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ।
- ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ ਕਿ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵੱਲ ਟੀਕੇ ਕਿੰਨੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਅਪ੍ਰੈਲ 2020 ਤੋਂ, ਔਫ਼ਿਸ ਫੌਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ਼ ਔਕਸਫੋਰਡ ਯੂਕੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਤਰਫ਼ੋਂ ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



ਮੈਨੂੰ ਕਉ ਹੱਸਿ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਿੱਧ ਚੱਲ ਰਹੀ ਲੜਾਈ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਸਰਵੇਖਣ ਵੱਚਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਵੱਚਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੀ ਹੱਸਿ ਲੈ ਸਕੋ।
- ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵੱਚਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵੱਚਿ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਨਸ਼ਿਚਿਤ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕੀ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ।
- ਅਸੀਂ ਸਰਿਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਖੰਘ, ਕਉਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵੱਚਿ ਹੱਸਿ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਰਵੇਖਣ ਵੱਚਿ ਹਰ ਕੋਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਸਰਵੇਖਣ ਵੱਚਿ ਹੱਸਿ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਵੇਖਣ ਵੱਚਿ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?

- ਸਰਵੇਖਣ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਸਦੱਸ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਵੇਗਾ ਉਹ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਾਸਿਕੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ/ਪੁੱਛੇਗੀ ਜੋ ਇਸ ਵੱਚਿ ਹੱਸਿ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਲੋਕ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦਾ ਸਵੈੱਬ ਲੈਣਾ ਦਖਾਉਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 2-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸਵੈੱਬ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ। ਸਵੈੱਬ ਇੱਕ ਤੀਲੇ ਤੇ ਨਰਮ ਜਿਹਾ ਸਪੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਸਰਵੇਖਣ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵੱਚਿ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ/ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਲਿਆਵੇਗਾ/ਲਿਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੇਗਾ/ਰੱਖੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਸਹਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ⓪ ਸਰਿਫ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ
- Ⓜ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਸਤੇ (ਕੁੱਲ ਮਲਿ ਕੇ 5 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ)
- Ⓝ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ, ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ, ਅਤੇ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ (ਕੁੱਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ)। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਸਰਵੇਖਣ ਅਪ੍ਰੈਲ 2022 ਤੱਕ ਚੱਲ ਰਹਿਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਵੱਚਿ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦਵਾਂਗੇ।

- ▶ ਸਵੈੱਬ ਕਵਿੰ ਲੈਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖਣ ਲਈ, www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/video-guides ਵੇਖੋ

ਮੈਂ ਹੱਸਿਆ ਕਵਿ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹੱਸਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ:

1

ਰਜਿਸਟਰੀਕਰਣ ਟੀਮ ਨੂੰ **0800 085 6807** (ਇੰਗਲੈਂਡ), **0800 917 9323** (ਵੇਲਜ਼), **0800 917 5825** (ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ), **0800 917 5824** (ਸਕਾਟਲੈਂਡ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ, ਤੁਸੀਂ **iqvia.covid19survey@nhs.net** ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



2

ਇੱਕ ਵਾਰ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ, ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਿਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੁਣੋਗੇ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ **ਸਰਵੇਖਣ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ** ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਹੋਵੇਗੀ।



ਜੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

3

ਅਪੋਇਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **ਸਰਵੇਖਣ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਵੇਗਾ**। ਸਰਵੇਖਣ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵੱਧ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।



ਹੱਸਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਮਲਿਗਾ?

- ਹਰੇਕ ਵਾਇਕਤੀ ਜੋ ਸਰਵੇਖਣ ਵੱਧ ਹੱਸਿਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ £50 ਦਾ ਵਾਊਚਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਹਰੇਕ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਜੋ ਉਹ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ £25 ਦਾ ਵਾਊਚਰ ਮਲਿਗਾ।
- ਇਹ ਸਰਿਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸਰਵੇਖਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਮਲਿਗਾ ਜੋ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਡੇਟੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਜੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਨਮੂਨੇ ਔਫਸਿ ਫੌਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਅਤੇ ਔਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਂਚ ਔਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਈਟਹਾਊਸ ਲੈਬਰਟਰੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਜਾਣਗੇ।
- ਸਰਵੇਖਣ ਵੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰਿਫ ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤਣਗੀਆਂ - ਤੁਹਾਡੇ ਡੇਟੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਭਾਰੀਦਾਰ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ।
- ਨਤੀਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੈ (www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/results)। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਧਿ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ:

- ▶ ਸਵੈੱਬ ਕਵਿੰ ਲੈਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖਣ ਲਈ, www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/video-guides ਵੇਖੋ

ਇਸ ਸੰਖੇਪ ਦੇ ਕੁਝ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਵੇਖਣ ਜਾਣਕਾਰੀ www.ons.gov.uk/cis/languages ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਕਤਿਬਚੇ ਨਾਲ ਭੇਜੀ ਗਈ ਵਸਿਤ੍ਰਤਿ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ, ਜਾਂ www.ons.gov.uk/cis ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਉਠਾਏ ਗਏ ਕਸਿ ਵੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ:

- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ: coronavirusexplained.ukri.org/en/
- ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧ: www.gov.uk/coronavirus (ਇੰਗਲੈਂਡ), www.gov.wales/coronavirus (ਵੇਲਜ਼), www.nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19 (ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ), www.gov.scot/collections/coronavirus-covid-19-guidance/ (ਸਕਾਟਲੈਂਡ)
- NHS ਦੀ ਸਲਾਹ: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ (ਇੰਗਲੈਂਡ), www.gov.wales/coronavirus (ਵੇਲਜ਼), www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice (ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ), www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19 (ਸਕਾਟਲੈਂਡ)
- Samaritans - ਹਰੇਕ ਵਾਸਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ: www.samaritans.org
- Mind - ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕਸਿ ਵੀ ਵਾਇਕਤੀ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ: www.mind.org.uk