Office for National Statistics

UNIVERSITY OF OXFORD

Department of Health & Social Care

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 ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ। **ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤਕਿਰਿਆ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।**

ਸਰਵੇਖਣ ਕਿਸ 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, ਅਸੀ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ ਕਿ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਕਿੰਨੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਅਪ੍ਰੈਲ 2020 ਤੋਂ, ਔਫਿਸ ਫੌਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਔਕਸਫੋਰਡ ਯੂਕੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਤਰਫੋਂ ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

Llywodraeth Cymru Welsh Government

HSC Health and Social Care

Scottish Government Riaghaltas na h-Alba gov.scot

ਅਧਿਐਨ ਸੰਖੇਪ | ਕੋਵਿਡ-19 ਲਾਗ ਸਰਵੇਖਣ | ਸੰਸਕਰਣ 8.0 ਮਿਤੀ: 29 ਅਪ੍ਰੈਲ 2021 | ਨੈਤਕਿਤਾ ਹਵਾਲਾ: 20/SC/0195
ਆਈਆਰਏਐਸ **(IRAS)** ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਆਈਡੀ: 283248 | ਮੁੱਖ ਪੜਤਾਲ ਅਧਕਿਾਰੀ: ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਨ ਸੈਰਾਹ ਵੌਕਰ

ਮੈਨੂੰ ਕਉਿ ਹੱਸਿਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਕੋਵਡਿ-19 ਵਰਿੁੱਧ ਚੱਲ ਰਹੀ ਲੜਾਈ ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕ ਿਤੁਸੀ ਕੋਵਡਿ-19 ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਸਰਵੇਖਣ ਵਚਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਵਚਿ ਪਹਲਿਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕ ਿਹੱਸਿਾ ਲੈ ਸਕੋ।
- ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਵਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਚਿ ਕੋਵਡਿ-19 ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵਚਿ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਨਸ਼ਿਚਤਿ ਕਰਨ ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕ ਿਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਆਿਵਾਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ।
- ਅਸੀ ਸਰਿਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੀ ਨਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਖੰਘ, ਕਉਿਂਕ ਿਅਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕ ਿਕਦੇ-ਕਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਨਿਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਅਧਐਿਨ ਵਚਿ ਹੱਸਿਾ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਤੁਸੀ ਸਾਨੂੰ ਦੰਿਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਮੰਨਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਰਵੇਖਣ ਵਚਿ ਹਰ ਕੋਈ ਕੋਵਡਿ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਹਿਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਡਿ-19 ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਗਆਿ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਸਰਵੇਖਣ ਵਚਿ ਹੱਸਿਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਵੇਖਣ ਵਚਿ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?

- ਸਰਵੇਖਣ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਸਦੱਸ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਵੇਗਾ ਉਹ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਅਿਕਤੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ/ਪੁੱਛੇਗੀ ਜੋ ਇਸ ਵਚਿ ਹੱਸਿਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੋ ਲੋਕ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦਾ ਸਵੌਬ ਲੈਣਾ ਦਖਾਉਣਗੇ। ਅਸੀ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਆਿਂ ਨੂੰ 2-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਆਿਂ ਤੋਂ ਸਵੌਬ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ। ਸਵੌਬ ਇੱਕ ਤੀਲੇ ਤੇ ਨਰਮ ਜਹਿਾ ਸਪੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਹੀ ਕਰਦਾ।
- ਸਰਵੇਖਣ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਚਿ ਦਾਖਲ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗਾ/ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਨੱਜੀ ਸੁਰੱਖਆਿ ਉਪਕਰਣ ਲਆਿਵੇਗਾ/ਲਆਿਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੇਗਾ/ਰੱਖੇਗੀ।

ਤੁਸੀ ਸਹਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

(ੳ) ਸਰਿਫ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ

(ਅ) ਪਹਲਿੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਸਤੇ (ਕੁੱਲ ਮਲਿਾ ਕੇ 5 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ)

(ੲ) ਪਹਲਿੀ ਮੁਲਾਕਾਤ, ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ, ਅਤੇ ਸਰਵੇਖਨ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ (ਕੁੱਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ)। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਸਰਵੇਖਣ ਅਪ੍ਰੈਲ 2022 ਤੱਕ ਚੱਲ ਰਹਿਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਵਚਿ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦਵਾਂਗੇ।

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

ਮੈਂ ਹਿੱਸਾ ਕਵਿੇਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਜਸਿਟਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ:**

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

2. ਇੱਕ ਵਾਰ ਰਜਸਿਟਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ, ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਸੀ ਸਰਿਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੁਣੋਗੇ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ **ਸਰਵੇਖਣ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ** ਜਹਿੜਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਹੋਵੇਗੀ।

   ਜੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਵਧਿਾਜਨਕ ਨਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਜਸਿਟਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਚਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰਾਂਗੇ।

3. ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਦਨਿ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **ਸਰਵੇਖਣ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਵੇਗਾ।** ਸਰਵੇਖਣ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਚਿ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਮਲਿੇਗਾ?

- ਹਰੇਕ ਵਅਿਕਤੀ ਜੋ ਸਰਵੇਖਣ ਵਚਿ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਹਲਿੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ £50 ਦਾ ਵਾਊਚਰ ਦੱਿਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਹਰੇਕ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਜੋ ਉਹ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ £25 ਦਾ ਵਾਊਚਰ ਮਲਿੇਗਾ।

i ਇਹ ਸਰਿਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸਰਵੇਖਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦੱਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਨਹੀ ਮਲਿੇਗਾ ਜੋ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਡੇਟੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਜੋ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀ ਸਾਨੂੰ ਦੰਿਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਮੰਨਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਨਮੂਨੇ ਔਫਸਿ ਫੌਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੈਟਸਿਟਕਿਸ ਅਤੇ ਔਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਟਿੀ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਮੂਨਆਿਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਂਚ ਔਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਟਿੀ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਈਟਹਾਊਸ ਲੈਬਾਰਟਰੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਜਾਣਗੇ।
- ਸਰਵੇਖਣ ਵਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰਿਫ ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤਣਗੀਆਂ - ਤੁਹਾਡੇ ਡੇਟੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ।
- ਨਤੀਜੇ ਪਹਲਿਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਭ ਰਹਿਾ ਹੈ **(www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/results)**। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਚਿੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਿਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ:

ਸਵੌਬ ਕਿਵੇਂ 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 ਕਤਿਾਬਚੇ ਨਾਲ ਭੇਜੀ ਗਈ ਵਸਿਤ੍ਰਤਿ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ, ਜਾਂ www.ons.gov.uk/cis ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਚਿ ਉਠਾਏ ਗਏ ਕਸਿੇ ਵੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਵਡਿ-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ:

- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਵਆਿਖਆਿ: 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 - ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਆਿ ਵਾਲੇ ਕਸਿੇ ਵੀ ਵਅਿਕਤੀ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ: www.mind.org.uk