

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019'

ਹੱਥ ਧੋਣੇ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ, ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ 'ਫਾਸਲਾ ਬਣਾਉਣ' ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫਾਸਲਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਫਾਸਲੇ ਦਾ ਅਰਥ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (ਜਾਂ ਛੇ ਫੁੱਟ, ਜੋ ਲਗਭਗ ਡਬਲ ਬੈਂਡ ਜਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਹੈ) ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ (ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣਾ)

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ, ਮੁੜ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਫ, ਬੈਂਡੇਨ, ਧਾਰਮਿਕ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣੇ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ, ਇਨਡੋਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਬੈਂਕਾਂ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕ-ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰਾ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰਾ ਢਕਣ ਤੋਂ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਵਿਗਾੜਾਂ, ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋ ਚਿਹਰਾ ਢਕਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹਦ ਤਕਲੀਫ ਪਹੁੰਚੇਗੀ ਜਾਂ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ (ਜਾਂ ਡਿਮੈਨਸ਼ਾ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬਿੱਲਾ ਜਾਂ ਡੇਰੀ (ਪੱਟੀ)।

ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ (ਸਹਾਇਕ ਸਮੂਹ)

ਇੱਕ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮਿਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਾਲਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰਫ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ 'ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ' ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ - ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ, ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ - 2 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਹਰ ਵਾਰੀ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਗਿਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਸਾਜ਼ ਸਮਾਨ (ਪਰਸਨਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਇਕਵਿਪਮੈਂਟ) (PPE)

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ (PPE) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਟਾਫ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਬੁੰਦਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰਨ (ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ PPE ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਸੇਧ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਗ਼ੈਰ-ਸਮੀ ਜਾਂ ਬਗ਼ੈਰ ਭੁਗਤਾਨ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ PPE ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜੀ.ਪੀ., ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਵਰਗੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੁੰਦੀ।

ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ

ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਤੇ ਟਰੇਸ

ਇਹ ਸੇਵਾ NHS ਵੱਲੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਤਿਆਰ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ 'ਕੰਟੈਕਟ ਟਰੇਸਿੰਗ (ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ)' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੀਲਡਿੰਗ (ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ)

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੀਲਡਿੰਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ 1 ਅਗਸਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਹੁਣ ਉਹ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਆਮ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ **ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਢਕਣਾ**, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ 2 ਮੀਟਰ (ਜਾਂ ਛੇ ਫੁੱਟ, ਜੇ ਲਗਭਗ ਡਬਲ ਬੈਂਡ ਜਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੀ **ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ** ਹੈ।

ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਸਬੂਤ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧ ਦੇਖੋ

<https://www.gov.uk/coronavirus>