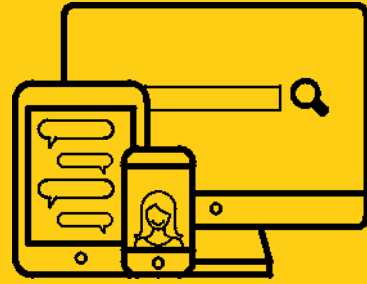


ابقى على اتصال أثناء وباء فيروس كوفيد-19

نريد مساعدتك في الحصول على الإنترنت، والبقاء آمنًا
على الإنترنت والاستفادة القصوى من شبكة الإنترنت.

يمكنك الوصول إلى الإنترنت على الهاتف الذكي
أو الكمبيوتر اللوحي أو الكمبيوتر المحمول أو
الكمبيوتر.



الدعم المُتاح

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة ودعم لاستعمال الإنترنت، اتصل بخط المساعدة لدعم الجالية في وقت وباء
كوفيد-19 على **0800 234 6123**، أو راسلنا عبر البريد الإلكتروني التالي:

digitalinclusion@manchester.gov.uk

مهما كان مستوى معرفتك للوسائل الرقمية، يمكننا مساعدتك.

إذا كنت قد بدأت في استعمالها، يمكننا مساعدتك في:

- تشغيل جهازك والحصول على الإنترنت
- البحث عن المعلومات والمشورة
- الوصول إلى الخدمات العامة عبر الإنترنت، مثل طبيبك العام والمجلس البلدي المحلي.

يمكننا أيضًا مساعدتك في:

- التسوق لشراء الطعام والضروريات عبر الإنترنت
- البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة عبر الإنترنت
- مشاهدة البرامج التلفزيونية
- الاستماع عبر الإنترنت إلى محطات الراديو والموسيقى والبودكاست
- الوصول إلى المكتبات والمنظمات الثقافية.



البقاء في أمان

- هناك الكثير من الحيل والخدع فيما يخص فيروس كوفيد-19 بالإضافة إلى رسائل البريد الإلكتروني الاحتيالية المتداولة في الوقت الراهن. إليك نصائح للحفاظ على سلامتك:
- لا تنقر على الروابط أو المرفقات في رسائل البريد الإلكتروني المشبوهة.
 - لا ترد على الرسائل النصية غير المرغوب فيها أو المكالمات التي تطلب بياناتك الشخصية أو المالية.
 - إذا كنت تقوم بعملية شراء من شركة أو شخص لا تعرفه وتثق به، فقم بإجراء بعض الأبحاث أولاً واطلب من صديق أو أحد أفراد العائلة المشورة قبل إتمام عملية الشراء.
 - إذا كانت لديك بطاقات بنكية، استخدم بطاقة الائتمان لإجراء الدفع، لأن معظم مقدمي بطاقات الائتمان الرئيسية يؤمنوا المشتريات عبر الإنترنت.

خدمة المجلس البلدي لمدينة مانشستر

قم بزيارة www.manchester.gov.uk/coronavirus للعثور على أحدث المعلومات حول خدمات المجلس البلدي، مثل جمع النفايات، والتغييرات في الاستحقاقات، والمعلومات المحدثة فيما يخص وباء فيروس كوفيد-19.

البقاء في صحة جيدة

يعني تفشي الفيروس التاجي كوفيد-19 (COVID-19) أنه يجب عليك مغادرة منزلك فقط عند الضرورة، ولكن لا يزال من السهل الحصول على مساعدة NHS باستخدام هاتفك الذكي أو جهازك اللوحي أو الكمبيوتر.

يحتوي الموقع [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) على معلومات لمساعدتك:

- الاتصال بطبيبك العام
- ترتيب تكرار الوصفات الطبية
- إدارة الحالات على المدى الطويل
- الحفاظ على صحتك العقلية والجسدية.

يمكن أن يكون إجراء مكالمات الفيديو بدلاً من المكالمات الهاتفية طريقة ألطف بكثير للبقاء على اتصال والشعور بعزلة أقل، حيث يمكنك رؤية وجوه الأشخاص الذين تتحدث إليهم.

على الهاتف الذكي يمكنك القيام بذلك باستخدام **WhatsApp** أو **Facetime**.

على جهاز الكمبيوتر المحمول (اللوحة)، يمكنك استخدام **Zoom** للتحدث إلى العديد من الأشخاص في وقت واحد.

قم بالتسجيل لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي مثل **Facebook** أو **Instagram** أو **Twitter** (فيسبوك، انستغرام، تويتر) للاتصال والمشاركة.



ابقى متسلّيا

الأماكن التي قد ترغب عادة في زيارتها تقدم الكثير من الأشياء يمكنك القيام بها عبر الإنترنت.

صفحة مكتبات مانشستر على فيسبوك www.facebook.com/manchesterlibraries

المعرض لرقمي لمتحف مانشستر للفنون

www.manchesterartgallery.org

مجموعات متحف مانشستر الرقمية

www.museum.manchester.ac.uk

يقدم المسرح الوطني عروضًا مجانية كاملة كل يوم خميس.

www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

كما تقدم قناة بي بي سي BBC مكان

رائع للعثور على الكثير من

الأشياء يمكنك القيام بها .

www.bbc.co.uk

كل يوم من الساعة 7 مساءً، تقدم يونايتد وي ستريم أو United We Stream

فرقًا موسيقية حية وفنانين للترفيه عن الجميع في منازلهم.

unitedwestream.co.uk

