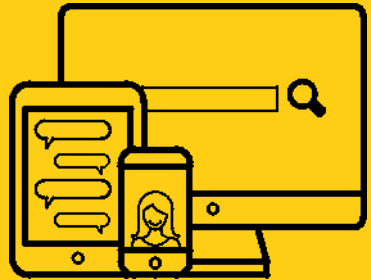


Zůstaňte v průběhu COVID-19 v kontaktu

Chceme vám pomoci, abyste se připojili k síti, zůstali online v bezpečí a vychutnali si co nejvíc internet.

K internetu můžete mít přístup přes smartphone, tablet, notebook nebo počítač.



Dostupná pomoc

Pokud potřebujete pomoc a podporu k připojení na síť, zavolejte na pomocnou linku Community COVID-19 Support Helpline na čísle **0800 234 6123** nebo nám pošlete email na digitalinclusion@manchester.gov.uk

Ať už máte jakoukoli úroveň digitální znalosti, můžeme vám pomoci.

Pokud jenom začínáte, můžeme vám pomoci:

- zapnout přístroj a připojit se k internetu
- vyhledat informace a rady
- získat přes internet přístup k veřejným službám, jako je obvodní lékař a místní úřad.

Můžeme vám také pomoci:

- s nákupem potravin a základních věcí přes internet
- zůstat přes internet v kontaktu s přáteli a rodinou
- sledovat televizní programy
- poslouchat online rozhlasové stanice, hudbu a podcasty
- získat přístup ke knihovnám a kulturním organizacím.



Zůstaňte v bezpečí

V současné době je v oběhu spousta podvodů a podvodných e-mailů COVID-19. Zde jsou tipy, jak vás udržet v bezpečí:

- Neklikejte na odkazy nebo přílohy v podezřelých e-mailech.
- Neodpovídejte na nevyžadované textové zprávy nebo hovory, které žádají vaše osobní nebo finanční údaje.
- Když nakupujete od společnosti nebo osoby, kterou neznáte a nedůvěřujete, nejprve si je ověřte a před dokončením nákupu požádejte o radu kamaráda nebo rodinu.
- K platbě použijte, pokud jí máte, platební kartu, protože většina hlavních poskytovatelů kreditních karet pojišťuje online nákupy.

Služby Manchesterského městského úřadu

Navštivte stránku www.manchester.gov.uk/coronavirus, kde najdete nejnovější informace o službách městského úřadu, jako je vybírání popelnic, změny v podpoře (příspěvcích) a aktuální správy týkající se COVID-19.

Zůstaňte zdravý

Vypuknutí koronaviru (COVID-19) znamená, že byste měli jít z domu ven pouze tehdy, je-li to nezbytné, ale stále je snadné získat od NHS pomoc pomocí smartphonu, tabletu nebo počítače.

Webová stránka [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) obsahuje informace, které vám pomohou:

- kontaktovat obvodního lékaře
- objednat opakované předpisy
- zvládat dlouhodobý zdravotní stav
- udržovat duševní a fyzickou pohodu.

Zůstaňte v kontaktu

Video hovory namísto telefonních hovorů mohou být mnohem příjemnějším způsobem, jak zůstat v kontaktu a cítit se méně izolovaní, protože můžete vidět tváře těch, s nimiž mluvíte.

Přes smartphonu to můžete provést pomocí **Whatsapp** nebo **Facetime**.

Na tabletu můžete použít funkci **Zoom** a mluvit s mnoha lidmi najednou.

Připojte a přihlaste se, abyste mohli používat a sdílet sociální sítě, jako je **Facebook**, **Instagram** nebo **Twitter**.



Nadále se bavte

Místa, která byste za normálních okolností rádi navštívili, nabízejí spoustu věcí online.

Manchesterské knihovny a Facebooková stránka

www.facebook.com/manchesterlibraries

Digitální galerie Manchesterské galerie výtvarného umění

www.manchesterartgallery.org

Digitální sbírky Manchesterského muzea

www.museum.manchester.ac.uk

Národní divadlo nabízí každý čtvrtek bezplatné celovečerní představení.

www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

Skvělým místem je také webová stránka BBC, kde najdete spoustu věcí.

www.bbc.co.uk

United We Stream nabízí každý den od 19.00 hod. na živo kapely, diskžokeje, zpěváky a umělce, aby všechny doma pobavili.

unitedwestream.co.uk

