

Saglabājiet sakarus COVID-19 laikā

Mēs gribam jums palīdzēt piekļūt tiešsaistei, saglabāt drošību tiešsaistē un maksimāli izmantot internetu.

Jūs varat piekļūt internetam viedtālrunī, planšetdatorā, klēpdatorā vai datorā.



Pieejams atbalsts

Ja jums ir nepieciešama palīdzība vai atbalsts lai piekļūtu tiešsaistei, zvaniet Kopienas COVID-19 Atbalsta Līnijai - **0800 234 6123**, vai sūtiet e-pastu uz:

digitalinclusion@manchester.gov.uk

Neatkarīgi no jūsu digitālo zināšanu līmeņa, mēs jums varam palīdzēt.

Ja jūs tikko sākat, mēs jums varam palīdzēt:

- ieslēgt jūsu ierīci un piekļūt tiešsaistei
- meklēt informāciju un padomus
- piekļūt sabiedriskajiem pakalpojumiem tiešsaistē, tādiem kā ģimenes ārsts un vietējā padome.

Vēl mēs jums varam palīdzēt:

- iegādāties pārtiku un pirmās nepieciešamības preces tiešsaistē
- uzturēt kontaktus ar draugiem un ģimeni tiešsaistē
- skatīties televīzijas programmas
- klausīties tiešsaistē radiostacijas, mūziku un apraidi
- piekļūt bibliotēkām un kultūras organizācijām.



Saglabāriet drošību

Pašlaik aprītē ir daudz ar COVID-19 saistītu izkrāpšanu un krāpniecisku e-pastu. Šeit būs padomi, lai saglabātu jūsu drošību:

- Neklikšķiniet uz saitēm vai pielikumiem aizdomīgos e-pasta ziņojumos.
- Neatbildiet uz nevēlamām īsziņām vai zvaniem, kuros tiek jautāta jūsu personīgā vai finansiālā informācija.
- Ja jūs veicat pirkumu no uzņēmuma vai personas, kuru jūs nepazīstat vai neuzticaties, vispirms veiciet izpēti un pajautāriet padomu draugam vai ģimenes loceklim pirms pirkuma pabeigšanas.
- ja jums tāda ir, izmantojiet maksājumam kredītkarti, jo vairums lielāko kredītkaršu kompāniju apdrošina pirkumus tiešsaistē.

Mančestras Pilsētas Domes dienests

Apmeklējiet www.manchester.gov.uk/coronavirus lai atrastu jaunāko informāciju par Domes pakalpojumiem, tādu kā atkritumu izvešana, izmaiņas pabalstu sistēmā un COVID-19 jaunumiem.

Paliekat vesels

Koronavīrusa (COVID-19) uzliesmojums nozīmē, ka jums būtu jāiziet no mājas tikai tad, ja tas ir nepieciešams, bet saņemt palīdzību no NHS joprojām ir vienkārši, izmantojot jūsu viedtālruni, planšetdatoru vai datoru.

Vietnē [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) ir informācija, kas jums palīdzēs:

- sazināties ar jūsu ģimenes ārstu
- pasūtīt atkārtotas receptes
- kontrolēt ilgtermiņa veselības apstākļus
- uzturēt jūsu garīgo un fizisko labklājību.

Uzturiet sakarus

Video zvanu veikšana balss zvanu vietā var būt daudz jaukāks veids kā uzturēt sakarus un var palīdzēt justies mazāk izolētam, jo varat redzēt to cilvēku sejas, ar kuriem runājat.

Viedtālrunī jūs to varat izdarīt izmantojot **Whatsapp** vai **Facetime**.

Planšetdatorā jūs varat izmantot **Zoom** lai runātu ar daudziem cilvēkiem vienlaicīgi.

Reģistrējieties lai izmantotu sociālos tīklus, tādus kā **Facebook**, **Instagram** vai **Twitter** lai sazinātos un dalītos.



Esiet izklaidēts

Vietas, kuras jūs parasti varētu vēlēties apmeklēt, piedāvā daudz ko darīt tiešsaistē.

Mančestras Bibliotēku Facebook lapa
www.facebook.com/manchesterlibraries

Mančestras Mākslas Galerijas digitālā galerija
www.manchesterartgallery.org

Mančestras Muzeja digitālās kolekcijas
www.museum.manchester.ac.uk

Nacionālais Teātris piedāvā bezmaksas pilna garuma izrādes katru ceturtdienu.

www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

BBC vietne arī ir lieliska vieta kur atrast daudz darāmā. www.bbc.co.uk

Katru dienu no 7 vakarā, United We Stream piedāvā dzīvo mūziku, dīdžejus, dziedātājus un izpildītājus kas izklaidē skatītājus viņu mājās.

unitedwestream.co.uk

