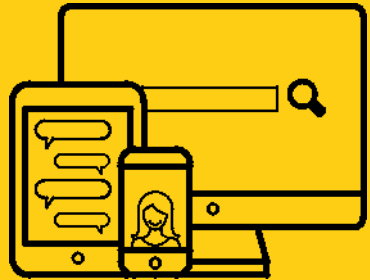


# Palaikykite ryšį COVID-19 metu

Mes norime Jums padėti prisijungti prie interneto, būti saugiais internete ir pilnai išnaudoti interneto teikiamas galimybes.

Prie interneto Jūs galite prisijungti per išmanųjį telefoną, planšetę, nešiojamą kompiuterį ar kompiuterį.



## Teikiama pagalba

Jeigu Jums reikia pagalbos prisijungimo prie interneto klausimais, skambinkite Visuomenės COVID-19 Pagalbos Linijai **0800 234 6123**, arba parašykite mums elektroniniu paštu [digitalinclusion@manchester.gov.uk](mailto:digitalinclusion@manchester.gov.uk)

Nesvarbu kokio lygio Jūsų skaitmeniniai įgūdžiai. Mes galime padėti.

Jeigu Jūs tik pradėsite, mes galime padėti Jums:

- įsijungti savo prietaisą ir prisijungti prie interneto
- ieškoti informacijos ir patarimo
- rasti internetinę prieigą prie viešųjų paslaugų, tokių kaip Jūsų GP ir vietos taryba.

Mes taip pat galime Jums padėti:

- nusipirkti maisto ir esminių prekių internetu
- internetu palaikyti ryšį su draugais ir šeima
- žiūrėti televizijos programas
- internetu klausytis radijo stočių, muzikos ir garso įrašų
- rasti prieigą prie bibliotekų ir kultūros organizacijų.



## Būkite saugūs

COVID-19 metu cirkuliuoja daugybė sukčiavimų ir apgaulingų elektroninių laiškų. Čia yra patarimai kaip Jums apsisaugoti:

- Neatidarinėkite nuorodų ir prisegtų dokumentų įtartinuose elektroniniuose laiškuose.
- Neatsakykite į nepageidaujamas žinutes ar skambučius, kai prašoma pateikti Jūsų asmeninius ar finansinius duomenis.
- Jeigu Jūs ką nors perkate iš įmonės ar asmens, kurie Jums nėra žinomi ir patikimi, prieš pirkimą surinkite informacijos bei paprašykite draugo arba šeimos nario patarimo.
- Jeigu Jūs turite kreditinę kortelę, tai naudokite ją atlikdami apmokėjimą, nes dauguma kreditinių kortelių išdavėjų apdraudžia internetinius pirkimus.

## Mančesterio miesto Tarybos paslaugos

Apsilankę svetainėje [www.manchester.gov.uk/coronavirus](http://www.manchester.gov.uk/coronavirus) galite rasti naujausios informacijos apie Tarybos teikiamas paslaugas, tokias kaip šiukšlių išvežimas, pasikeitimai dėl pašalpų ir naujienos apie COVID-19.

## Būkite sveiki

Korona viruso (COVID-19) pandemijos metu Jūs privalote išeiti iš namų tik būtinybės atveju. NHS pagalbą Jūs lengvai galite gauti naudodamiesi savo išmaniuoju telefonu, planšete ar kompiuteriu.

Internetinėje svetainėje [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) galite rasti Jums naudingos informacijos:

- kaip susisiekti su GP
- kaip užsisakyti pasikartojančius receptus
- kaip gyventi turint ilgalaikius negalavimus
- kaip saugoti savo psichinę ir fizinę sveikatą.

## Palaikykite ryšį

Bendravimas vaizdo skambučiu vietoje telefoninio skambučio gali būti daug malonesnis palaikant ryšį, nes matydami pašnekovų veidus Jūs jausitės mažiau izoliuoti.

Sumaniajame telefone šiuo tikslu Jūs galite naudoti **Whatsapp** or **Facetime**.

Planšetėje Jūs galite naudoti **Zoom** norėdami kalbėti su grupe žmonių tuo pačiu metu.

Užsiregistruokite tokiuose socialiniuose tinklapiuose kaip **Facebook**, **Instagram** ar **Twitter**, kad galėtumėte surasti kontaktus ir dalintis.



## Pramogaukite

Jūsų lankytinos vietos turi Jums daug pasiūlymų internetu.

Mančesterio bibliotekų Facebook nuoroda

[www.facebook.com/manchesterlibraries](http://www.facebook.com/manchesterlibraries)

Mančesterio Meno galerijos skaitmeninė galerija

[www.manchesterartgallery.org](http://www.manchesterartgallery.org)

Mančesterio muziejų skaitmeninės kolekcijos

[www.museum.manchester.ac.uk](http://www.museum.manchester.ac.uk)

Nacionalinis teatras siūlo nemokamus pilnus pasirodymus kiekvieną Ketvirtadienį.

[www.nationaltheatre.org.uk/whats-on](http://www.nationaltheatre.org.uk/whats-on)

BBC tinklapyje taip pat galima rasti daug įdomios informacijos.

[www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk)

Kiekvieną dieną nuo 19 val. United We Stream gyvos muzikos atlikėjai, didžėjai, dainininkai ir atlikėjai siūlo pramogauti visiems savo namuose.

[unitedwestream.co.uk](http://unitedwestream.co.uk)

