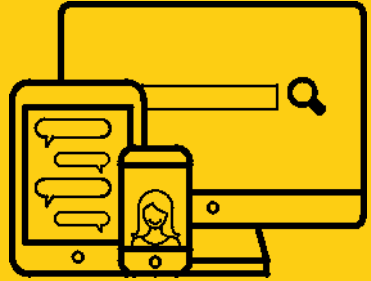


ਕੋਵਿਡ 19 ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਰਤਣ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਰਤਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦਾ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।
ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ, ਟੈਬਲਟ, ਲੈਪਟੋਪ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਪੋਰਟ ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨਾਲ **0800 234 6123** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ digitalinclusion@manchester.gov.uk

- ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ-ਲਿਖੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:
- ਆਪਣੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਜਾਣਾ
 - ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ
 - ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਪਬਲਿਕ ਸਰਵਿਸਜ਼) ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਦੇਖਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਿਕ ਕੌਂਸਲ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਖਾਣਾ/ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾ ਖਰੀਦਣਾ
- ਦੋਸਤਾਂ/ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ
- ਟੀਵੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਣਾ
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਰੇਡੀਉ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਆਈਪੈਡ ਤੇ ਕੁਝ ਸੁਣਨਾ
- ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੇ ਖਰਾਬ ਅਤੇ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਨ:

- ਸ਼ੱਕੀ ਈਮੇਲਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਜਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਾ ਖੋਲੋ।
- ਅਣਮੰਗੇ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਜਾਂ ਫੋਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਹਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿਉ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਏਤਬਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਤਾਂ, ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਲਈ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਵਰਤੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੇ ਇੰਸ਼ੂਅਰੈਂਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕੌਂਸਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨ ਜਾਣ, ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

www.manchester.gov.uk/coronavirus

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ, ਟੈਬਲਟ, ਲੈਪਟੋਪ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਅਜੇ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ-ਲਿਖੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਰਚੀ (ਰਪੀਟ ਪ੍ਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ) ਲੈਣੀ
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ
- ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ

ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋ

ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਣ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵੀਡੀਉ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਇਕ ਕਾਫੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਤੇ ਵਟਸਐਪ ਜਾਂ ਫੇਸਟਾਇਮ ਰਾਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਟੈਬਲਟ ਤੇ ਜੂਮ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੇਸਬੁੱਕ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਟਵਿਟਰ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰੋ।



ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਸੀ ਉਹ ਆਨਲਾਈਨ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਜ਼ ਫੇਸਬੁੱਕ ਪੇਜ

www.facebook.com/manchesterlibraries

ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਆਰਟ ਗੈਲਰੀ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਗੈਲਰੀ

www.manchesterartgallery.org

ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਕੋਲੈਕਸ਼ਨਜ਼

www.museum.manchester.ac.uk

‘ਦ ਨੈਸ਼ਨਲ ਥਿਏਟਰ’ ਹਰ ਵੀਰਵਾਰ ਮੁਫਤ ਪੂਰਾ ਸ਼ੋਅ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ।

www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

ਬੀ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੀ ਕਾਫੀ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜਿਥੇ

ਕਿ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

www.bbc.co.uk

ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ, ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ‘ਯੂਨਾਇਟਿਡ ਵੀ ਸਟਰੀਮ’ ਲਾਇਵ ਬੈਂਡ, ਡੀ ਜੇ, ਗਾਇਕ ਅਤੇ ਅਦਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

unitedwestream.co.uk

