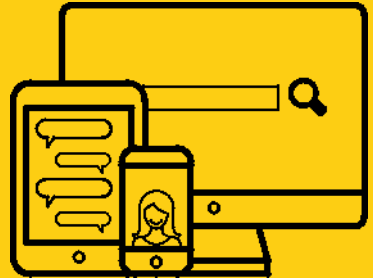


Ramaneti conectati pe perioada COVID-19

Vrem sa va ajutam sa intrati online,
sa fiti in siguranta online si sa
profitati la maxim de internet.
Puteti accesa internetul pe un
smartphone, tableta, laptop sau
computer.



Ajutor disponibil

Daca aveti nevoie de ajutor si asistenta pentru a intra online, sunati la,
Community COVID-19, asistenta comunitara la nr. **0800 234 6123**, sau
trimiteti-ne un e-mail la digitalinclusion@manchester.gov.uk

Indiferent de nivelul dvs. de cunostinte digitale, va putem ajuta.

Daca sunteti incepator, va putem ajuta sa:

- porniti dispozitivul si sa intrati online
- cautati informatii si sfaturi
- accesati serviciile publice online, cum ar fi medicul dvs. de familie
si consiliul local.

Va putem ajuta, de asemenea, sa :

- cumparati mancare si produse esentiale online
- tineti legatura cu prietenii si familia
- vizionati programe la televizor
- ascultati online posturi de radio, muzica si podcast-uri
- accesul la biblioteci si organizatii culturale



Stati in siguranta

In acest moment circula o multime de escrocherii COVID-19 si e-mailuri frauduloase.

Aici sunt sfaturi pentru a va pastra in siguranta:

- Nu faceti clic pe link-uri sau atasamente in e-mailuri suspecte.
- Nu raspundeti la mesaje text nesolicitate sau apeluri care va solicita detalii personale sau financiare.
- Daca faceti cumparaturi de la o companie sau o persoana pe care nu o cunoasteti si nu aveti incredere, faceti mai intai unele verificari si solicitati sfatul unui prieten sau membru al familiei inainte de a finaliza plata .
- Folositi un card de credit pentru a efectua plata, daca aveti unul, deoarece majoritatea furnizorilor majori de carduri de credit asigura cumparaturile online.

Serviciile Primariei din orasul Manchester

Accesati www.manchester.gov.uk/coronavirus pentru a gasi cele mai recente informatii despre serviciile Primariei, cum ar fi colectarea gunoiului, modificarile facute beneficiilor si actualizarile COVID-19

Stati sanatosi

Focarul de coronavirus (COVID-19) inseamna ca ar trebui sa plecati de acasa numai daca este esential, dar este totusi usor sa obtineti ajutor NHS folosind smartphone, tableta sau computerul dvs.

Site-ul [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) are informatii care va pot ajuta :

- cum sa contactati medicul dvs. de familie
- cum sa comandati prescriptiile medicale repetate
- cum sa gestionati conditiile pe termen lung
- cum sa mentineti bunastarea mentala si fizica.

Tineti legatura

Efectuarea de apeluri video in loc de apeluri telefonice poate fi un mod mult mai frumos de a ramane in contact si de a va simti mai puti izolat, deoarece puteti vedea fetele celor cu care vorbiti.

Pe un smartphone puteti faceti acest lucru folosind **Whatsapp** sau **Facetime**.

Pe o tableta, puteti utiliza **Zoom** pentru a vorbi cu multe persoane in acelasi timp.

Inregistrati-va pentru a utiliza retele sociale precum **Facebook**, **Instagram** sau **Twitter** pentru a va conecta si a distribui.



Ramaneti distrati

Locurile pe care, in mod normal, doriti sa le vizitati ofera multe de facut online.

Pagina de Facebook a bibliotecilor din Manchester

www.facebook.com/manchesterlibraries

Galeria digitala a Galeriei de arta din Manchester

www.manchesterartgallery.org

Colectiile digitale ale Muzeului din Manchester

www.museum.manchester.ac.uk

Teatrul National ofera spectacole gratuite de lunga durata in fiecare Joi.

www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

Site-ul BBC este, de asemenea, un loc minunat pentru a gasi multe lucruri de facut. www.bbc.co.uk

In Fiecare zi de la ora 7 seara, United We Stream ofera trupe live, DJ, cantareti si interpreti pentru a distra pe toti in casele lor. unitedwestream.co.uk

