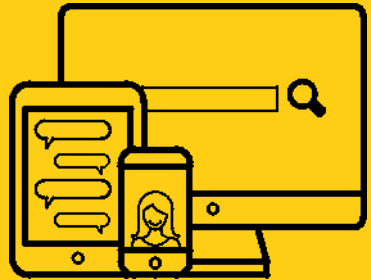


# Zostaňte v priebehu COVID-19 v kontakte

Chceme vám pomôcť, aby ste sa pripojili k sieti, zostali on-line v bezpečí a vychutnali si čo najviac internet.

K internetu môžete mať prístup cez smartphone, tablet, notebook alebo počítač.



## Dostupná pomoc

Pokiaľ potrebujete pomoc a podporu k pripojení na sieť, zavolajte na pomocnú linku Community COVID-19 Support Helpline na čísle **0800 234 6123** alebo nám pošlite email na [digitalinclusion@manchester.gov.uk](mailto:digitalinclusion@manchester.gov.uk)

Nech už máte akúkoľvek úroveň digitálnej znalosti, môžeme vám pomôcť.

Pokiaľ len začínate, môžeme vám pomôcť:

- zapnúť prístroj a pripojiť sa k internetu
- vyhľadať informácie a rady
- získať cez internet prístup k verejným službám, ako je obvodný lekár a miestny úrad.

Môžeme vám tiež pomôcť:

- s nákupom potravín a základných vecí cez internet
- zostať cez internet v kontakte s priateľmi a rodinou
- sledovať televízne programy
- počúvať on-line rozhlasové stanice, hudbu a podcasty
- získať prístup ku knižniciam a kultúrnym organizáciám.



## Zostaňte v bezpečí

V súčasnej dobe je v obehu veľa podvodov a podvodných e-mailov COVID-19. Tu sú tipy, ako vás udržať v bezpečí:

- Neklikajte na odkazy alebo prílohy v podozrivých e-mailoch.
- Neodpovedajte na nevyžadované textové správy alebo hovory, ktoré žiadajú vaše osobné alebo finančné údaje.
- Keď nakupujete od spoločnosti alebo osoby, ktorú nepoznáte a nedôverujete, najskôr si ju overte a pred dokončením nákupu požiadajte o radu kamaráta alebo rodinu.
- K platbe použite, pokiaľ ju máte, platobnú kartu, pretože väčšina hlavných poskytovateľov kreditných kariet poisťuje on-line nákupy.

## Služby Manchesterského mestského úradu

Navštívte stránku [www.manchester.gov.uk/coronavirus](http://www.manchester.gov.uk/coronavirus), kde nájdete najnovšie informácie o službách mestského úradu, ako je vyberanie poplatkov, zmeny v podpore (príspevkoch) a aktuálne správy týkajúce sa COVID-19.

## Zostaňte zdravý

Vypuknutie koronavírusu (COVID-19) znamená, že by ste mali ísť z domu von len vtedy, ak je to nevyhnutné, ale stále je jednoduché získať od NHS pomoc pomocou smartphonu, tabletu alebo počítača.

Webová stránka [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) obsahuje informácie, ktoré vám pomôžu:

- kontaktovať obvodného lekára
- objednať opakované lekárske predpisy
- zvládať dlhodobý zdravotný stav
- udržovať duševnú a fyzickú pohodu.

## Zostaňte v kontakte

Video hovory namiesto telefónnych hovorov môžu byť omnoho príjemnejším spôsobom, ako zostať v kontakte a cítiť sa menej izolovaný, pretože môžete vidieť tváre tých, s ktorými hovoríte.

Cez smartphone to môžete spraviť pomocou **Whatsapp** alebo **Facetime**.

Na tablete môžete použiť funkciu **Zoom** a hovoriť s mnoho ľuďmi naraz.

Pripojte a prihláste sa, aby ste mohli používať a byť v kontakte cez sociálne siete, ako je **Facebook**, **Instagram** alebo **Twitter**.



## Nad'alej sa bavte

Miesta, ktoré by ste za normálnych okolností radi navštívili, ponúkajú veľa vecí on-line.

Manchesterské knižnice a Facebooková stránka

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

Digitálna galéria Manchesterské galérie výtvarného umenia

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

Digitálne zbierky Manchesterského múzea

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

Národné divadlo ponúka každý štvrtok bezplatné celovečerné predstavenie.

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

Skvelým miestom je tiež webová stránka BBC, kde nájdete veľa vecí.

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

United We Stream ponúka každý deň od 19.00 hod. na živo kapely, diskdžokejov, spevákov a umelcov, aby všetkých doma pobavili.

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

