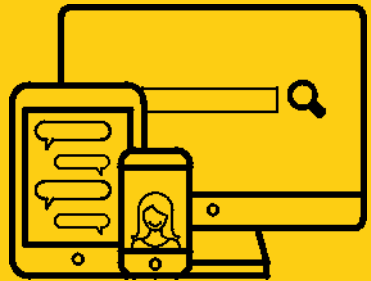


Mantente en contacto durante el COVID-19

Queremos ayudarte a conectarte de manera segura en línea y aprovechar al máximo el internet.

Puedes acceder a internet desde un smartphone, tableta u ordenador.



Apoyo disponible

Si requires ayuda o soporte para conectarte a internet, llama a la línea de asistencia COVID-19 **0800 234 6123**, o envíanos un correo electrónico a la dirección digitalinclusion@manchester.gov.uk

Cualquiera que sean tus competencias digitales, te podemos ayudar.

Si recién estás iniciando, te podemos ayudar a:

- encender tu móvil y conectarte a internet
- buscar información y recomendaciones
- acceder a servicios públicos en línea, como tu médico general y ayuntamiento.

También te podemos ayudar a:

- realizar compras esenciales en línea
- estar en contacto con amigos y familia en línea
- ver programas de televisión
- escuchar estaciones de radio, música y podcasts en línea
- acceder a bibliotecas y organizaciones culturales.



Mantente seguro

En estos momentos, hay muchas estafas y muchos correos fraudulentos circulando sobre el COVID-19. Aquí hay algunos consejos para mantenerte seguro:

- No dar clic a enlaces o adjuntos provenientes de correos sospechosos.
- No responder mensajes de texto o llamadas no solicitadas que pidan tus datos personales o bancarios.
- Si estás realizando una compra a una compañía o persona que no conoces, investiga antes de comprar, y pide consejo a un amigo o familiar antes de completar la compra.
- Si cuentas con tarjeta de crédito, utilízala para realizar pagos, ya que la mayoría cuenta con seguro para compras en línea.

Servicios que ofrece Manchester City Council

Visita la página www.manchester.gov.uk/coronavirus para encontrar información reciente sobre los servicios que ofrece el Ayuntamiento, como la recolección de botes de basura, cambios en beneficios y noticias acerca del COVID-19.

Mantente saludable

El brote de coronavirus (COVID-19) significa que sólo puedes salir de tu casa si es indispensable, aun así, es fácil obtener ayuda por parte del NHS utilizando tu smartphone, tableta u ordenador.

El sitio web [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) contiene información para ayudarte a:

- contactar a tu médico general
- pedir recetas repetitivas
- lidiar con enfermedades de larga duración
- mantener tu bienestar físico y mental.

Mantente en contacto

Realizar videollamadas en vez de llamadas telefónicas es una mejor manera de mantenerte en contacto y sentirte menos aislado, ya que puedes ver las caras de aquellas personas con las que hablas.

Desde un smartphone, puedes hacerlo utilizando **Whatsapp** o **Facetime**.

Desde una tableta, puedes usar **Zoom** para hablar con varias personas al mismo tiempo.

Regístrate para hacer uso de las redes sociales como **Facebook**, **Instagram** o **Twitter** y así estar conectado y compartir.



Mantente entretenido

Diversos lugares que quizás te gustan visitar normalmente, están ofreciendo varias alternativas en línea.

Página de Facebook de las Bibliotecas de Manchester

www.facebook.com/manchesterlibraries

Galería digital de la Galería de Arte de Manchester

www.manchesterartgallery.org

Collección digital del Museo de Manchester

www.museum.manchester.ac.uk

El Teatro Nacional ofrece de manera gratuita obras completas, cada jueves.

www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

El sitio web de la BBC es un excelente lugar para encontrar diferentes actividades.

www.bbc.co.uk

Todos los días, apartir de las 7pm, United We Stream está transmitiendo bandas en vivo, DJs, cantantes y artistas para entretener a todos en sus casas.

unitedwestream.co.uk

