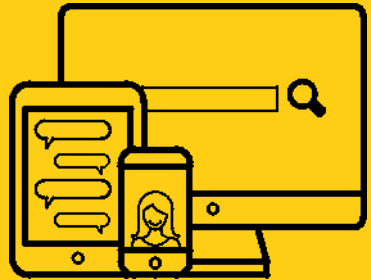


Endelea kuunganishwa wakati wa COVID-19

Tunataka kukusaidia kutumia mtandao, Tumia vema na usalama mtandao.

Unaweza kuingia mtandaoni kupitia smartphone, tablet, laptop



Usaidizi uliopo

Ikiwa utaitaji usaidizi ili kuingia kwenye mtandao, Pigia jamii ya usaidizi ya COVID-19 Kwa number **0800 234 6123**, ama email kwa digitalinclusion@manchester.gov.uk

Aijalishi kiwango cha maarifaa ya kidijitali chako. Tunaweza kusaidia. Kama ndio umeanza , tunaweza kusaidia ku:

- Kuwasha chombo chako na kuingia mtandaoni
- Kutafuta Taarifa na ma shauri.
- Unaweza pata huduma mtandaoni kama GP, na baraza la mitaa.

Pia tunaweza kukusaidia ku :

- Kununuwa chakula na vifaa vya muhimu mtandao.
- Kuweza kuwa na mawasiliano na ma rafiki na familia mtandanoni
- Kuweza kutazama televisheni
- Kufuata radio mtandaoni, nyimbo na podcasts



Kaa salama

Kuna email nyingi za uongo na ulaghai za COVID-19 ambazo zinazunguuka kwa sasa. Haya ni mambo yanaweza saidia:

- Husi funguwe links ao attachments katika emails ambayo unamashaka nayo
- Husi jibu messages ambayo haukuwatafuta, ama simu ambayo inayo uliza mambo yako binafsi ao pesa zako.
- Kama unataka kununuwa kitu kwa kampuni ao mtu binafsi usio mwamini, basi wewe fanya utafiti kwanza ao uliza mashauri kwa watu wa familia kabla ya kulipa .
- ikiwa uko na Credit card, tumia credit card kwa kulipa kwa sababu kampuni za credits nyingi zina bima ya kununuwa vitu mtandaoni.

Manchester City Council service

Zuru www.manchester.gov.uk/coronavirus kupata taarifa za mwisho huduma za baraza, kama kuchuliwa bin, mabaliko ya pesa za msaada, na taarifa ya COVID-19.

Kaa mwenye afya

Mlipuko wa coronavirus (COVID-19) unamaanisha kwamba unatakiwa tu kutoka nyumbani kwako ikiwa kuna jambo la muhimu, Lakini bado ni rahisi kupata usaidizi wa NHS kwa kutumia smartphone, tablet or computer.

The website [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) Ina taarifa ya :

- kuwasiliana na GP
- kuitisha marejeleo ya madawa
- kushungulikia magonjwa ya kudumu
- Kuchunga afya yako ya akili na mwili.

Kuwa na mawasiliano

Kupiga simu ya video ni bora kuliko simu ya kawaida, kwa sababu utaona sura yule unaye ongeya naye.

Kwa smartphone unatumia whatsapp **Whatsapp** or **Facetime**.

Kwa tablet, unaweza tumia **Zoom** unaweza kuongeya na watu wengi.

Funguwa akaunti ya **Facebook**, **Instagram** or **Twitter** kwa kujiunga na kusambaza.



Kaa Ukiburudika

Mahali Unaweza kutembelea inapeyana Uduma mtandaoni.

Manchester Libraries Facebook page
www.facebook.com/manchesterlibraries

Manchester Art Gallery's digital gallery
www.manchesterartgallery.org

Manchester Museum's digital collections
www.museum.manchester.ac.uk

The National Theatre are offering free full-length shows every Thursday.
www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

The BBC website is also a great place to find lots of things to do.
www.bbc.co.uk

Kila siku kwanzia 7pm, United We Stream wanatoa benid moja kwa moja, DJ, waimbaji na wali wanaoburudisha kila mtu katika nyuma zawo.
unitedwestream.co.uk

