

کورونا وائرس کے دوران

رابطے میں رہیں

ہم آن لائن کے سلسلہ میں آپ کی مدد کرنا چاہتے ہیں
آن لائن پر محفوظ رہیں اور اسٹرنیٹ سے بھرپور استفادہ
حاصل کریں۔

آن لائن تک مختلف ذرائع سے رسائی کی جاسکتی ہے مثلاً
سمارٹ فون، ٹابلیٹ، لیپ ٹاپ یا کمپیوٹر۔

دستیاب مدد

اگر آن لائن تک رسائی میں آپ کو مدد اور تعاون کی ضرورت ہو تو کمیونٹی کووڈ ایڈز COVID-19 کی سپورٹ ہیلپ لائن کو 0800 234 6123 پر فون
کریں یا انہیں digitalinclusion@manchester.gov.uk پر ای میل کریں۔

آپ کا تیکنیکی علم کتنا بھی ہو ہم آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اگر آپ ابتدائی مرحلے میں ہیں تو ہم درج ذیل میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

- اپنی مشین کو آن کرنا اور آن لائن جانا
- معلومات اور مشورہ تلاش کرنا
- آن لائن پر عوامی معلومات تک رسائی جیسے جی پی ڈاکٹر اور مقامی کونسل۔

- ہم درج ذیل میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں:
- کھانوں اور ضروریات کی خریداری کرنا
- دوست و احباب سے رابطے میں رہنا
- ٹیلیویشن پروگرام دیکھنا
- آن لائن پر ریڈیو اور موسیقی وغیرہ سننا
- لائبریری اور ثقافتی تنظیموں تک رسائی حاصل کرنا

محفوظ رہیں

- آجکل کوویڈ COVID-19 کے سلسلے میں بہت سے دھوکا دہی پر مبنی ای میل پائے جا رہے ہیں۔ اُن سے محفوظ رہنے کیلئے ذیل میں چند نقاط:
- مشکوک قسم کے ای میل میں منسلک جات کو نہ کھولیں
- ذاتی اور مالی معلومات مانگنے والے غیر مصدقہ ٹیکسٹ میسج یا فون کا جواب نہ دیں
- اگر آپ کسی ایسے شخص یا کمپنی سے خریداری کر رہے ہیں جنہیں آپ جانتے نہیں یا اعتماد نہیں کرتے تو خریداری کرنے سے پہلے تحقیق کر لیں اور اپنے کسی عزیز یا دوست سے مشورہ کر لیں۔
- اگر کریڈٹ کارڈ کی سہولت ہو تو اُس پر خریداری کریں کیوں کہ بہت سے کریڈٹ کارڈ فراہم کرنے والے آن لائن خریداری کیلئے یقین دہانی دیتے ہیں۔

مانچسٹر سٹی کونسل کی سروس

کونسل کی سروسز جیسے کوڑا کرکٹ اٹھانا، بینیفٹ میں تبدیلی اور کوویڈ COVID-19 پر تازہ ترین معلومات کیلئے www.manchester.gov.uk/coronavirus پر جائیں۔

صحت مند رہیں

کوورونا وائرس (COVID-19) کی وباء کا مطلب ہے کہ آپ گھر سے صرف ضروری کام کیلئے ہی باہر نکل سکتے ہیں لیکن این ایچ ایس کی خدمات حاصل کرنا پھر بھی آسان ہے۔ آپ سمارٹ فون، ٹابلیٹ یا کمپیوٹر کے ذریعے ان تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

اس ویب سائٹ [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) پر درج ذیل میں آپ کی مدد کیلئے معلومات پائی جاتی ہیں:

- اپنے جی پی ڈاکٹر سے رابطہ کرنا
- دوبارہ نسخہ لکھوانا
- طویل عرصے سے کسی بیماری سے نمٹنا
- اپنی ذہنی اور جسمانی تندرستی کو برقرار رکھنا

رابطے میں رہیں

فون کرنے کی بجائے ویڈیو کال کریں جو ایک دوسرے سے رابطے میں رہنے اور تنہائی کو دور کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے کیونکہ آپ جن سے بات کر رہے ہوں انہیں دیکھ بھی سکتے ہیں۔

سمارٹ فون پر آپ واٹس ایپ Whatsapp یا فیس ٹائم Facetime کو استعمال کرتے ہوئے ایسا کر سکتے ہیں

ٹابلیٹ پر آپ متعدد لوگوں سے بیک وقت بات کرنے کیلئے زوم Zoom کا استعمال کر سکتے ہیں

رابطے میں رہنے اور ایک دوسرے سے شیئر کرنے کیلئے سماجی نیٹ ورک جیسے فیس بک Facebook، انسٹاگرام Instagram یا ٹویٹر Twitter کو استعمال کرنے کیلئے اکاؤنٹ بنائیں۔

مخطوظار هیں [تفریحی طبع]

جن مقامات پر آپ عموماً جانا پسند کرتے ہیں وہ آن لائن پر کافی مواد پیش کرتے ہیں۔

مانچسٹر لائبریری کی فیس بک

www.facebook.com/manchesterlibraries

مانچسٹر آرٹ گیلری کی ڈیجیٹل گیلری

www.manchesterartgallery.org

مانچسٹر میوزیم [عجائب گھر] میں ڈیجیٹل مواد

www.museum.manchester.ac.uk

نیشنل تھیٹر والے ہر جمعرات کو مفت میں پورا شو دکھاتے ہیں۔

www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

بی بی سی کے ویب سائٹ پر بھی کرنے کو کافی مواد موجود ہے۔

www.bbc.co.uk

یونائیٹڈ ویسٹ سٹریم والے ہر روز گانے، گلوکار اور ڈی جے وغیرہ لوگوں کو گھروں میں مخطوظ رکھنے یعنی تفریح طبع کیلئے شو پیش کرتے ہیں۔

unitedwestream.co.uk