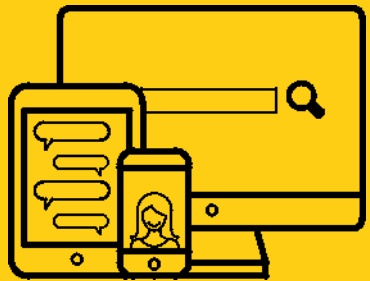


Будьте на связи во время COVID-19

Мы хотим помочь вам научиться как максимально использовать Интернет и оставаться в безопасности онлайн. Вы можете получить доступ к Интернету на смартфоне, планшете, ноутбуке или компьютере.



Доступная поддержка

Если вам нужна помощь, чтобы выйти в интернет, звоните в службу поддержки Community COVID-19 по телефону 0800 234 6123 или напишите нам по адресу digitalinclusion@manchester.gov.uk

Мы предоставляем помощь независимо от вашего уровня знаний цифровых технологий.

Если вы начинающий, мы можем помочь вам с:

- включением своего устройства и выходом в интернет
- поиском информации и советов
- получением доступа к государственным службам онлайн, таким как местный совет или ваш терапевт.

Мы также можем помочь вам с:

- приобретением продуктов питания и предметов первой необходимости онлайн
- оставаться на связи с друзьями и семьей онлайн
- смотреть телевизионные программы
- слушать онлайн радиостанции, музыку и подкасты
- доступом к библиотекам и культурным организациям.



Безопасность онлайн

В настоящее время циркулирует множество мошеннической информации про COVID-19. Чтобы оставаться в безопасности онлайн:

- Не нажимайте ссылки или приложения в подозрительных электронных письмах.
- Не отвечайте на нежелательные сообщения или звонки, в которых запрашиваются ваши личные или финансовые данные.
- Не совершаете покупку у компании или человека, которого вы не знаете и которому не доверяете. Посоветуйтесь с друзьями или членами семьи прежде чем совершать покупку.
- По возможности пользуйтесь кредитной картой для оплаты.

Услуги Манчестерского городского совета

Посетите веб-сайт www.manchester.gov.uk/coronavirus чтобы получить обновленную информацию об услугах Местного Совета, вывозе мусора, изменениях в получении пособий или информации о COVID-19.

Оставайтесь здоровыми

Вспышка коронавируса (COVID-19) означает, что вы должны покидать свой дом, только по необходимости. Помощь NHS по-прежнему легко получить с помощью смартфона, планшета или компьютера.

На сайте [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) есть информация, которая поможет вам:

- связаться с вашим лечащим врачом
- заказать повторные рецепты
- справляться с хроническими заболеваниями
- поддерживать свое психическое и физическое благополучие.

Оставайтесь на связи

Видеозвонки вместо телефонных звонков могут быть гораздо более приятным способом оставаться на связи и чувствовать себя менее изолированными, поскольку вы можете видеть лица тех, с кем разговариваете.

На смартфоне вы можете сделать это с помощью Whatsapp или Facetime.

На планшете вы можете использовать Zoom для одновременного общения со многими людьми. Зарегистрируйтесь, чтобы пользоваться социальными сетями, такими как Facebook, Instagram или Twitter.



Развлечения

Места, закрытые для посещения, предлагают просмотр в Интернете.

Манчестерские библиотеки на странице Facebook
www.facebook.com/manchesterlibraries

Виртуальная галерея Manchester Art Gallery
www.manchesterartgallery.org

Виртуальные коллекции музея Манчестера
www.museum.manchester.ac.uk

Национальный театр предлагает бесплатные полнометражные представления каждый четверг.
www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

На сайте BBC также можно найти множество развлечений.
www.bbc.co.uk

Каждый день с 19:00, United We Stream предлагает концерты групп, диджеев, певцов и исполнителей, которые можно смотреть находясь дома
unitedwestream.co.uk

