

COVID-19

દરમિયાન સંપર્કમાં રહો

અમે તમને ઓનલાઇન થવા, ઓનલાઇન પર સલામત રહેવા અને ઇન્ટરનેટનો સૌથી વધુ લાભ લેવામાં સહાય કરવા માંગીએ છીએ.

તમે સ્માર્ટફોન, ટેબ્લેટ, લેપટોપ અથવા કમ્પ્યુટર પર ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરી શકો છો.



સહાય ઉપલબ્ધ છે

જો તમને ઓનલાઇન થવા માટે સહાય અને મદદની જરૂર હોય, તો કમ્યુનિટી COVID-19 સપોર્ટ હેલ્પલાઇનને **0800 234 6123** પર ટેલિફોન કરો અથવા

digitalinclusion@manchester.gov.uk પર અમને ઈમેઇલ કરો.

ડિજિટલ જાણકારીનું તમારું સ્તર-જ્ઞાન-સમજ ગમે તે હોય, અમે તમને મદદ કરી શકીએ છીએ.

જો તમે હમણાં જ શરૂઆત કરી રહ્યા હોય, તો અમે તમને આમાં મદદ કરી શકીએ:

- તમારા ઉપકરણને ચાલુ કરવા અને ઓનલાઇન થવા
- માહિતી અને સલાહ માટે શોધ કરવા
- તમારા જી.પી. અને સ્થાનિક કાઉન્સિલ જેવી જાહેર સેવાઓનો ઓનલાઇન ઉપયોગ કરવા

અમે તમને આમાં પણ મદદ કરી શકીએ છીએ:

- ખોરાક અને આવશ્યક વસ્તુઓની ઓનલાઇન પર ખરીદી કરવા
- મિત્રો અને પરિવાર સાથે ઓનલાઇન પર સંપર્કમાં રહેવા
- ટેલિવિઝન કાર્યક્રમો જોવા
- રેડિયો સ્ટેશન, સંગીત અને પોડકાસ્ટને ઓનલાઇન પર સાંભળવા
- પુસ્તકાલયો અને સાંસ્કૃતિક સંસ્થાઓને ઉપયોગ કરવા



સુરક્ષિત રહો

હાલના સમયમાં ઘણાં COVID-19 કૌભાંડો અને છેતરામણા ઈમેઇલ્સ ફરતા થયા છે. તમને સુરક્ષિત રાખવા માટે અહીં સૂચનો આપેલા છે:

- શંકાસ્પદ ઈમેઇલ્સમાં લિંક્સ અથવા જોડાણો પર ક્લિક કરશો નહીં.
- તમારી વ્યક્તિગત અથવા નાણાકીય વિગતો વિશે પૂછતા હોય તેવા અનિચ્છનીય ટેક્સ્ટ મેસેજ્સ અથવા ટેલિફોન-કોલ્સને પ્રતિસાદ-જવાબ આપશો નહીં.
- તમે જાણતા ન હોય અને વિશ્વાસ ન કરતા હોય તેવી કોઈ કંપની અથવા વ્યક્તિ પાસેથી ખરીદી કરી રહ્યા હોય, તો પહેલા થોડું સંશોધન કરો અને ખરીદી પૂર્ણ કરતા પહેલા મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્યની સલાહ લો.
- જો તમારી પાસે ક્રેડિટ કાર્ડ હોય, તો ચુકવણી કરવા માટે તેનો ઉપયોગ કરો, કારણ કે મોટાભાગના મોટા ક્રેડિટ કાર્ડ આપનાર પ્રદાતાઓ ઓનલાઇન ખરીદી સામે સલામતીની ખાતરી આપે છે.

માન્યેસ્ટર સિટી કાઉન્સિલ સર્વિસિસ

ક્યરો લઈ જવા અને બેનિફિટ્સમાં ફેરફાર, વગેરે જેવી કાઉન્સિલ સેવાઓ, તેમજ COVID-19 ની નવીનતમ-તાજેતરની માહિતી માટે www.manchester.gov.uk/coronavirus ની મુલાકાત લો.

તંદુરસ્ત રહો

કોરોનાવાયરસ (COVID-19) રોગચાળા દરમિયાન તમારે જરૂરી હોય તો જ તમારું ઘર છોડવું જોઈએ, પરંતુ તમારા સ્માર્ટફોન, ટેબ્લેટ અથવા કમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરીને એનએચએસની સહાય મેળવવી હજી પણ સરળ છે.

વેબસાઈટ [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) પર આપની મદદ માટે માહિતી છે:

- તમારા જી.પી. નો સંપર્ક
- ફરીવાર પ્રિસ્ક્રિપ્શનો મેળવવા
- લાંબા ગાળાની સ્થિતિઓનું સંચાલન
- તમારી માનસિક અને શારીરિક સુખાકારીની જાળવણી.

સંપર્કમાં રહો

ટેલિફોન કોલ્સને બદલે વિડિઓ કોલ્સ કરવા એ સંપર્કમાં રહેવા અને એકલતાનો એહસાસ ઓછો કરવા માટેની ખૂબ સરસ રીત છે, કારણ કે તમે જેની સાથે વાત કરી રહ્યાં છો તેના ચહેરા તમે જોઈ શકો છો.

સ્માર્ટફોન પર તમે

Whatsapp અથવા **Facetime**નો ઉપયોગ કરીને આમ કરી શકો છો.

ટેબ્લેટ પર, તમે એક સાથે ઘણા લોકો સાથે વાત કરવા માટે **Zoom** નો ઉપયોગ કરી શકો છો.

જોડાવા અને આપ-લે (શેયર) કરવા માટે

Facebook, **Instagram** અથવા **Twitter** જેવા સોશિયલ નેટવર્કનો ઉપયોગ કરવા માટે સાઈન અપ (નોંધણી) કરો.



મનોરંજન-આનંદ-પ્રમોદ માણો

તમે સામાન્ય રીતે મુલાકાત લેવાનું પસંદ કરી શકો છો તેવા સ્થળો ઓનલાઇન પર ઘણી સેવા-સહાય આપે છે.

માન્યેસ્ટર લાઈબ્રેરી ફેસબુક પેજ

www.facebook.com/manchesterlibraries

માન્યેસ્ટર આર્ટ ગેલેરીની ડિજિટલ ગેલેરી

www.manchesterartgallery.org

માન્યેસ્ટર મ્યુઝિઅમનો ડિજિટલ સંગ્રહ

www.museum.manchester.ac.uk

નેશનલ થિયેટર દર ગુરુવારે નિઃશુલ્ક પૂર્ણ-લંબાઈના શો પ્રદાન કરે છે.

www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

બીબીસી વેબસાઈટ પણ ઘણી વસ્તુઓ શોધવા માટેનું એક મહાન સ્થળ છે.

www.bbc.co.uk

દરરોજ સાંજના 7 વાગ્યાથી યુનાઈટેડ વી સ્ટ્રીમ ઘરોમાં દરેકના મનોરંજન માટે લાઈવ બેન્ડ્સ,

ડીજે, ગાયકો અને કલાકારો પ્રસ્તુત કરે છે.

unitedwestream.co.uk

