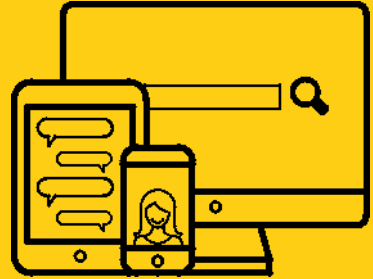


در سراسر دوره کووید-19 تماس و ارتباط خود را حفظ کنید.

ما می خواهیم به شما کمک کنیم آنلاین شوید،
وقتی آنلاین هستید ایمن بمانید و از اینترنت حداکثر
استفاده را ببرید.

شما می توانید از طریق تلفن هوشمند،
رایانه لوحی (تبلت) ، لپ تاپ یا رایانه (کامپیوتر)
به اینترنت دسترسی پیدا کنید.



پشتیبانی در دسترس است

اگر برای آنلاین شدن به کمک و پشتیبانی نیاز دارید، با این شماره **0800 234 6123** با پشتیبانی
کووید-19 جامعه (Community COVID-19 Support Helpline) تماس بگیرید، یا برای ما به این
آدرس ایمیل ارسال کنید:

digitalinclusion@manchester.gov.uk

دانش دیجیتالی شما در هر سطحی که باشد، می توانیم به شما کمک کنیم.
اگر تازه کار هستید، می توانیم به شما کمک کنیم:

- دستگاه خود را روشن کرده و آنلاین شوید.
- برای یافتن اطلاعات و دریافت مشاوره در اینترنت جستجو کنید.
- به خدمات عمومی بصورت آنلاین دسترسی پیدا کنید، مثلا به پزشک عمومی خود (جی پی) یا به شهرداری
محل زندگی تان.

- ما همچنین می توانیم به شما کمک کنیم:
- مواد غذایی و اقلام ضروری را بصورت آنلاین خریداری کنید.
 - تماس خود را بصورت آنلاین با دوستان و خانواده حفظ کنید.
 - برنامه های تلویزیون را تماشا کنید.
 - به ایستگاه های رادیویی ، موسیقی و پادکست ها بصورت آنلاین گوش دهید.
 - به کتابخانه ها و سازمان های فرهنگی دسترسی پیدا کنید.



امن بمانید

در حال حاضر تعداد زیادی ایمیل های جعلی و فریبکارانه مرتبط با COVID-19 وجود دارد. اینها راهنمایی هایی برای امن نگهداشتن شماست:

- بر روی پیوندها یا پیوست های ایمیل های مشکوک کلیک نکنید.
- به پیام های نوشتاری و تلفن های ناخواسته که اطلاعات شخصی یا مالی شما را درخواست می کنند، پاسخ ندهید.

- اگر قصد دارید از یک شرکت یا شخصی که نمی شناسید و به آن اعتماد ندارید خرید کنید، ابتدا درباره آنها تحقیقات انجام دهید و قبل از کامل کردن خرید، با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده تان مشورت کنید.

- اگر کارت اعتباری دارید، از آن برای پرداخت استفاده کنید ، زیرا اغلب ارائه دهندگان کارت های اعتباری خریدهای آنلاین را بیمه می کنند.

خدمات شهرداری منچستر

برای آگاهی از آخرین اطلاعات مربوط به خدمات شهرداری، از جمله جمع آوری زباله ها، تغییرات در بنفیت ها، و اطلاعات جدید درباره کووید-19، از این آدرس دیدن کنید:

www.manchester.gov.uk/coronavirus

سالم بمانید

شیوع ویروس کرونا (کووید-19) بدین معناست که شما فقط در صورت ضرورت می توانید از خانه خارج شوید، اما هنوز می توانید با استفاده از تلفن هوشمند، تبلت (رایانه لوحی) یا کامپیوترتان به آسانی از NHS (سیستم ملی بهداشت و درمان) کمک بگیرید.

- وب سایت [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) حاوی اطلاعاتی است که به شما کمک می کند:
- با پزشک عمومی (جی پی) خود تماس بگیرید.
 - نسخه های تکراری را سفارش دهید.
 - بیماریهای طولانی مدت را کنترل کنید.
 - سلامت روحی و جسمی خود را حفظ کنید.

تماس خود را حفظ کنید

برقراری تماس ویدیویی به جای تماس تلفنی می تواند روش بسیار بهتری برای حفظ تماس با دیگران و کاهش احساس انزوا باشد، زیرا می توانید چهره افرادی که با آنها صحبت می کنید را ببینید.

شما می توانید با استفاده از یک تلفن هوشمند از طریق واتساپ یا فیس تایم اینکار را انجام دهید.
شما می توانید با تبلت از طریق زوم بصورت همزمان با افراد متعددی صحبت کنید.
برای برقراری ارتباط با دیگران و به اشتراک گذاشتن، در شبکه های اجتماعی مانند فیسبوک، اینستاگرام یا توییتر ثبت نام کنید.



سرگرم شوید

مکان هایی که معمولا مایل هستید از آنها بازدید کنید، کارهایی زیادی برای انجام آنلاین ارائه می دهند.

صفحه فیسبوک کتابخانه های منچستر

www.facebook.com/manchesterlibraries

گالری دیجیتال گالری هنر منچستر

www.manchesterartgallery.org

مجموعه های دیجیتال موزه منچستر

www.museum.manchester.ac.uk

تئاتر ملی (نشنال تیاتر) هر پنجشنبه نمایش های کاملی را بصورت مجانی ارائه می دهد.

www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

وبسایت بی بی سی هم یک مکان عالی برای یافتن کارهای زیادی برای انجام دادن است. www.bbc.co.uk

یونایتد وی استریم (United We Stream)، هر روز از ساعت 7 شب، برنامه های متنوعی شامل گروه های موسیقی، دی جی ها و نوازندگان را بصورت زنده پخش می کند تا مردم در خانه هایشان سرگرم شوند.

unitedwestream.co.uk

