

Pozostań w sieci w trakcie COVID-19

Chcemy Ci pomóc wejść na Internet i pozostać w sieci, tak aby móc czerpać z tego jak największe korzyści.

Możesz wejść na Internet korzystając z takich urządzeń jak smartfon, tablet, laptop czy komputer.



Dostępne wsparcie

Proszę skontaktować się z Community COVID-19 Support Helpline (COVID-19 Linia Wsparcia Społecznego) w wypadku potrzeby wsparcia związanego z dostępem do Internetu pod numerem **0800 234 6123**, lub przez email digitalinclusion@manchester.gov.uk

Możemy pomóc bez względu na poziom Twojej wiedzy w sferze cyfrowej.

Możemy pomóc osobom początkującym z:

- włączeniem urządzenia i z wejściem na Internet
- wyszukiwaniem informacji i porady
- dostępem do publicznych usług internetowych takich jak GP czy rada lokalna.

Tak samo możemy pomóc w:

- zakupie jedzenia i niezbędnych rzeczy przez internet
- utrzymaniu kontaktu z przyjaciółmi i rodziną przez internet
- oglądaniu programów telewizyjnych
- słuchaniu internetowych stacji radiowych, muzyki i podcastów
- dostępie do bibliotek czy organizacji związanych z kulturą



Bądź bezpieczny(a)

Obecnie krąży duża ilość oszustw i oszukańczych e-maili związanych z COVID-19. Oto wskazówki dotyczące tego, jak się uchronić:

- Nie otwieraj załączników do podejrzanych wiadomości e-mail.
- Nie odpowiadaj na żadne niezapowiedziane SMSy czy telefony, w których osoba prosi o Twoje dane osobiste lub finansowe.
- Zbadaj obcą, niewiarygodną firmę czy osobę i zasięgnij także opinii przyjaciela lub członka rodziny przed dokonaniem jakiegokolwiek zakupu z niepewnego źródła.
- Dokonuj zakupów kartą kredytową, jeśli ją posiadasz, ponieważ większość firm kredytowych jest ubezpieczona na transakcje internetowe.

Usługa Rady Miasta Manchester

Odwiedź stronę www.manchester.gov.uk/coronavirus, na której znajdziesz uaktualnione informacje dotyczące usług Rady Miasta takie jak zbiórka śmieci, zmiany w zasiłkach i nowości COVID-19.

Bądź zdrowy(a)

Rozprzestrzenienie się koronawirusa (COVID-19) oznacza, że obecnie można opuścić dom jedynie, kiedy to jest konieczne; pomimo tego nadal będzie można łatwo uzyskać pomoc od NHS korzystając z urządzeń takich jak smartfon, tablet czy komputer.

Pomocne informacje możesz znaleźć na stronie [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) odnośnie:

- kontaktu z Twoim lekarzem rodzinnym GP
- zamówienia powtórnych recept
- zarządzania długoterminowymi schorzeniami
- utrzymania dobrego zdrowia psychicznego i fizycznego.

Bądź w kontakcie

Wykonywanie połączeń wideo zamiast połączeń telefonicznych może być miłym sposobem na utrzymanie kontaktu i poczucia mniejszej izolacji, ponieważ w trakcie rozmowy jest się w stanie widzieć twarze osób, z którymi się rozmawia.

Na smartfonie można łączyć się przez wideo używając **Whatsapp** lub **Facetime**.

Na tablecie można skorzystać z **Zoom** i rozmawiać z wieloma ludźmi naraz.

Załącz konto na portalach społecznościowych takich jak **Facebook**, **Instagram** czy **Twitter**, aby móc się połączyć i dzielić rzeczami z innymi ludźmi.



Miej dostęp do rozrywki

Miejsca, do których lubisz zazwyczaj chodzić oferują dużo aktywności przez Internet.

Strona Facebook Bibliotek w Manchester

www.facebook.com/manchesterlibraries

Cyfrowa galeria sztuk pięknych Manchester Art Gallery

www.manchesterartgallery.org

Cyfrowe zbiory muzealne Manchester Museum

www.museum.manchester.ac.uk

Na tej stronie w każdy czwartek teatr narodowy the National Theatre prezentuje swoje pełne występy.

www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

Strona BBC tak samo oferuje dużo aktywności.

www.bbc.co.uk

Codziennie od godziny 19:00 United We Stream prezentuje występy zespołów, DJ, piosenkarzy i innych wykonawców w celu rozrywki domowej.

unitedwestream.co.uk

