

# COVID-19 के दौरान संपर्क में रहें

हम ऑनलाइन आने, ऑनलाइन सुरक्षित बने रहने और इंटरनेट के उपयोग से अधिकतम लाभ उठाने में आपकी मदद करना चाहते हैं।

आप इंटरनेट का उपयोग एक स्मार्टफोन, टैबलेट, लैपटॉप या कंप्यूटर के द्वारा कर सकते हैं।



## सहायता उपलब्ध है

यदि आपको इंटरनेट/ऑनलाइन आने के लिए सहायता की आवश्यकता है, तो COVID-19 (कोविड-19) सहायता हेल्पलाइन **0800 234 6123** पर कॉल करें, या हमें इस पर ईमेल करें: **[digitalinclusion@manchester.gov.uk](mailto:digitalinclusion@manchester.gov.uk)**

आपका डिजिटल ज्ञान का स्तर जो भी हो, हम आपकी मदद कर सकते हैं।

यदि आप अभी-अभी शुरुआत कर रहे हैं, तो हम आपकी निम्नलिखित सहायता कर सकते हैं:

- अपने मशीन/डिवाइस चालू करने और ऑनलाइन आने में
- जानकारी और सलाह के लिए खोज करने में
- सार्वजनिक सेवाओं, जैसे कि अपने डाक्टर और स्थानीय काउन्सिल द्वारा प्रदान सेवाओं का ऑनलाइन उपयोग करने में।

हम निम्नलिखित में भी आपकी मदद कर सकते हैं:

- खाद्य सामग्री और आवश्यक वस्तुओं की ऑनलाइन खरीदारी करने
- मित्रों और परिवार के लोगों से ऑनलाइन संपर्क में रहने
- टीवी कार्यक्रम देखने
- रेडियो स्टेशनों, संगीत और पॉडकास्ट के प्रसारणों को ऑनलाइन सुनने
- पुस्तकालयों और सांस्कृतिक संगठनों का उपयोग करने में।



## सुरक्षित रहें

वर्तमान समय में बहुत सारे COVID-19 सम्बंधित घोटाले और छलपूर्ण ईमेल प्रसारित हो रहे हैं। यहां आपको सुरक्षित रखने के लिए तरीके दिए गए हैं:

- संदिग्ध ईमेल में मौजूद लिंक या अटैचमेंट को ना खोलें।
- अवांछित टेक्स्ट संदेशों या कॉल का जवाब न दें जिनमें आपके व्यक्तिगत या वित्तीय विवरणों के बारे में पूछा गया हो।
- यदि आप किसी ऐसी कंपनी या व्यक्ति से कोई खरीदारी कर रहे हैं जिसे आप नहीं जानते हैं और जिसपर आप भरोसा नहीं करते हैं, तो खरीदारी पूरा करने से पहले थोड़ी जांच पड़ताल करें और किसी मित्र या परिवार के सदस्य से सलाह लें।
- यदि आपके पास हो, तो भुगतान करने के लिए क्रेडिट कार्ड का उपयोग करें, क्योंकि अधिकांश बड़े क्रेडिट कार्ड देने वाले प्रदाता ऑनलाइन खरीद का बीमा प्रदान करते हैं।

## मानचेस्टर सिटी काउन्सिल की सेवाएं

काउन्सिल की सेवाओं, जैसे कि कूड़ा-करकट ले जाना, बेनिफीट्स में बदलाव और COVID-19 के बारे में नई जानकारी प्राप्त करने के लिए [www.manchester.gov.uk/coronavirus](http://www.manchester.gov.uk/coronavirus) को देखें।

## स्वस्थ रहें

कोरोनावायरस (COVID-19) के प्रकोप का अर्थ है कि आपको अपने घर से बाहर सिर्फ तभी निकलना चाहिए जब यह बहुत आवश्यक हो, लेकिन अपने स्मार्टफोन, टैबलेट या कंप्यूटर का उपयोग करके एन एच एस से सहायता प्राप्त करना फिर भी आसान है।

इस वेबसाइट [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) में निम्नलिखित में आपकी सहायता के लिए जानकारी दी गई है:

- अपने डाक्टर से संपर्क करना।
- दवाओं की प्रिस्क्रिप्शन का ऑर्डर दोहराना।
- दीर्घकालिक बीमारियों पर काबू रखना।
- अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखना।

## संपर्क में रहें

टेलीफोन कॉल की बजाय वीडियो कॉल करना संपर्क में रहने और अकेला कम महसूस करने का एक अच्छा तरीका हो सकता है, क्योंकि आप उन लोगों के चेहरे देख सकते हैं जिनसे आप बात कर रहे होते हैं।

स्मार्टफोन पर आप इसके लिए **Whatsapp** या **Facetime** का उपयोग कर सकते हैं।

टैबलेट पर, एक साथ कई लोगों से बात करने के लिए आप **Zoom** का उपयोग कर सकते हैं।

लोगों से जुड़ने और विभिन्न चीजें साझा करने के लिए **Facebook**, **Instagram** या **Twitter** जैसे सोशल नेटवर्क का उपयोग करने के लिए साइन-अप कीजिए।



## मनोरंजन करना जारी रखें

जिन स्थानों पर आप आमतौर पर जाना चाहते हैं, वे आपको ऑनलाइन पर बहुत कुछ करने का मौका दे रहे हैं।

मैनचेस्टर लाइब्रेरी का फेसबुक पेज

[www.facebook.com/manchesterlibraries](https://www.facebook.com/manchesterlibraries)

मैनचेस्टर आर्ट गैलरी की डिजिटल गैलरी

[www.manchesterartgallery.org](https://www.manchesterartgallery.org)

मैनचेस्टर संग्रहालय का डिजिटल संग्रह

[www.museum.manchester.ac.uk](https://www.museum.manchester.ac.uk)

नेशनल थिएटर हर गुरुवार पूरा शो बिलकुल मुफ्त दिखा रहा है।

[www.nationaltheatre.org.uk/whats-on](https://www.nationaltheatre.org.uk/whats-on)

बीबीसी की वेबसाइट भी, बहुत सी चीजों को खोजने के लिए एक शानदार जगह है।

[www.bbc.co.uk](https://www.bbc.co.uk)

हर दिन शाम 7 बजे से, यूनाइटेड वी स्ट्रीम, सभी को अपने घरों में बैठ कर मनोरंजन पाने के लिए लाइव बैंड, डीजे, गायकों और कलाकारों की पेशकश प्रसारित कर रहा है। [unitedwestream.co.uk](https://unitedwestream.co.uk)

