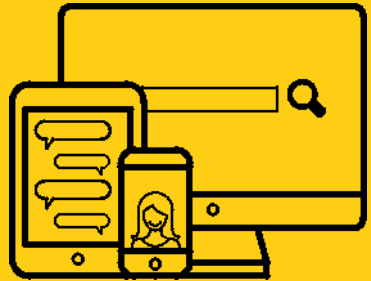


COVID-19 期間保持 聯繫

我們希望幫助您上網，確保您上網安全並充分利用互聯網。

您可以通過智能手機、平板電腦、手提電腦或電腦登入互聯網。



可供支持

如果您需要幫助和支持才能上網，請致電社區 COVID-19 支持熱線 **0800 234 6123**，或發送電子郵件至 digitalinclusion@manchester.gov.uk

無論您的數碼知識水平如何，我們都可以為您提供幫助。

如果您剛剛開始，我們可以幫助您：

- 開啟您的設備並上網
- 搜尋信息和建議
- 在網上取得公共服務，例如您的家庭醫生和地方市政府部門。

我們還可以幫助您：

- 在網上購買食物和必需品
- 在網上與親朋好友保持聯繫
- 看電視節目
- 在網上收聽廣播電台、音樂和播客
- 使用圖書館和聯繫文化組織。



保持安全

目前有很多 COVID-19 詐騙和欺詐性電子郵件在流傳。以下是一些確保您安全的提示：

- 不要點擊可疑電子郵件中的鏈接或附件。
- 不要回應要求您提供個人或財務詳細信息的短信或電話。
- 如果您將要從不認識和不可信任的人或公司購買商品，請先進行一些調查，然後向朋友或家人尋求建議才完成購買。
- 如果有信用卡的話，請使用信用卡付款，因為大多數主要的信用卡提供商都會提供網上購物保險。

曼徹斯特市政府服務

請瀏覽 www.manchester.gov.uk/coronavirus，以找到有關市政府服務的最新信息，例如收集垃圾箱，福利變更和更新 COVID-19 消息。

保持健康

新冠肺炎(COVID-19) 爆發意味著您僅應在必要時外出，但是仍然可以很容易地使用智能手機、平板電腦或電腦來獲得 NHS 幫助。

網站 [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) 提供可幫助您的信息：

- 聯繫您的家庭醫生
- 取得重複藥物處方
- 治理長期健康狀況
- 保持身心健康。

保持聯繫

可以用視像通話代替電話通話，這是一種保持聯繫，減少孤獨感的較好方法，因為您可以看到與您交談的人的臉。

在智能手機上，您可以使用 **Whatsapp** 或 **Facetime** 進行視像通話。

在平板電腦上，您可以使用 **Zoom** 一次與許多人通話。

登記使用社交網絡(例如 **Facebook**、**Instagram** 或 **Twitter**)進行連接和分享。



保持娛樂

通常您想參觀的地方都有提供很多網上活動。

曼徹斯特圖書館的 Facebook

www.facebook.com/manchesterlibraries

曼徹斯特美術館的數碼畫廊

www.manchesterartgallery.org

曼徹斯特博物館的數碼收藏

www.museum.manchester.ac.uk

國家大劇院在每個星期四提供免費的全套表演。

www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

英國廣播公司(BBC)網站也是尋找很多事物的好地方。

www.bbc.co.uk

每晚從 7 時開始，United We Stream 會提供現場樂隊、唱片騎師、歌手和表演者各自在他們家中娛樂每一位。

unitedwestream.co.uk

