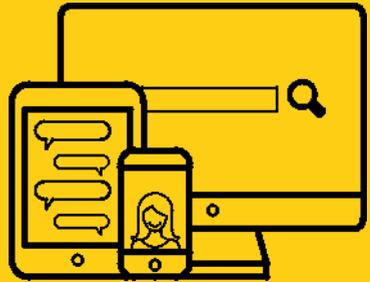


COVID-19 期间保持 联系

我们希望帮助您上网，确保您上网安全并充分利用互联网。

您可以通过智能手机、平板电脑、手提电脑或电脑登入互联网。



可供支持

如果您需要帮助和支持才能上网，请致电社区 COVID-19 支持热线 **0800 234 6123**，或发送电子邮件至 digitalinclusion@manchester.gov.uk

无论您的数码知识水平如何，我们都为您提供帮助。

如果您刚刚开始，我们可以帮助您：

- 开启您的设备并上网
- 搜寻信息和建议
- 在网上取得公共服务，例如您的家庭医生和地方市政府部门。

我们还可以帮助您：

- 在网上购买食物和必需品
- 在网上与亲朋好友保持联系
- 看电视节目
- 在网上收听广播电台、音乐和播客
- 使用图书馆和联系文化组织。



保持安全

目前有很多 COVID-19 诈骗和欺诈性电子邮件在流传。以下是一些确保您安全的提示：

- 不要点击可疑电子邮件中的链接或附件。
- 不要回应要求您提供个人或财务详细信息的短信或电话。
- 如果您将要从不认识和不可信任的人或公司购买商品，请先进行一些调查，然后向朋友或家人寻求建议才完成购买。
- 如果有信用卡的话，请使用信用卡付款，因为大多数主要的信用卡提供商都会提供网上购物保险。

曼彻斯特市政府服务

请浏览 www.manchester.gov.uk/coronavirus，以找到有关市政府服务的最新信息，例如收集垃圾箱，福利变更和更新 COVID-19 消息。

保持健康

新冠肺炎(COVID-19) 爆发意味着您仅应在必要时外出，但是仍然可以很容易地使用智能手机、平板电脑或电脑来获得 NHS 帮助。

网站 [nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) 提供可帮助您的信息：

- 联系您的家庭医生
- 取得重复药物处方
- 治理长期健康状况
- 保持身心健康。

保持联系

可以用视像通话代替电话通话，这是一种保持联系，减少孤独感的较好方法，因为您可以看到与您交谈的人的脸。

在智能手机上，您可以使用 **Whatsapp** 或 **Facetime** 进行视像通话。

在平板电脑上，您可以使用 **Zoom** 一次与许多人通话。

登记使用社交网络(例如 **Facebook**、**Instagram** 或 **Twitter**)进行连接和分享。



保持娱乐

通常您想参观的地方都有提供很多网上活动。

曼彻斯特图书馆的 Facebook

www.facebook.com/manchesterlibraries

曼彻斯特美术馆的数码画廊

www.manchesterartgallery.org

曼彻斯特博物馆的数码收藏

www.museum.manchester.ac.uk

国家大剧院在每个星期四提供免费的全套表演。

www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

英国广播公司(BBC)网站也是寻找很多事物的好地方。

www.bbc.co.uk

每晚从 7 时开始，United We Stream 会提供现场乐队、唱片骑师、歌手和表演者各自在他们家中娱乐每一位。

unitedwestream.co.uk

