

# Restez connecté durant le COVID-19

**Nous voulons vous aider à vous connecter en ligne, rester en sécurité en ligne et profiter au maximum de l'internet.**

**Vous pouvez accéder à Internet sur un smartphone, une tablette, un ordinateur portable ou un ordinateur.**



## Soutien disponible

Si vous avez besoin d'aide et de soutien pour vous connecter, appelez la ligne d'assistance communautaire COVID-19 au **0800 234 6123**, ou envoyez-nous un courriel à [digitalinclusion@manchester.gov.uk](mailto:digitalinclusion@manchester.gov.uk)

Quel que soit votre niveau de connaissance numérique, nous pouvons vous aider.

Si vous ne faites que commencer, nous pouvons vous aider à :

- allumer votre appareil et mise en ligne
- rechercher des informations et des conseils
- accéder aux services publics en ligne, tels que votre médecin généraliste et votre conseil municipal.

Nous pouvons également vous aider à :

- acheter de la nourriture et les produits de base en ligne
- rester en contact avec vos amis et votre famille en ligne
- regarder des émissions de télévision
- écouter en ligne les stations de radio, la musique et les podcasts
- accéder aux bibliothèques et aux organisations culturelles.



## Restez en sécurité

Il y a beaucoup d'escroqueries concernant le COVID-19 et des e-mails frauduleux circulant en ce moment. Voici quelques conseils pour vous protéger :

- Ne cliquez pas sur les liens ou les pièces jointes dans les e-mails suspects.
- Ne répondez pas aux messages texte non sollicités ou aux appels qui demandent vos données personnelles ou financières.
- Si vous effectuez un achat auprès d'une entreprise ou d'une personne que vous ne connaissez pas et en qui vous n'avez pas confiance, effectuez d'abord des recherches et demandez conseil à un ami ou à un membre de votre famille avant de finaliser l'achat.
- Si vous en avez un, utilisez une carte de crédit pour effectuer le paiement, car la plupart des principaux fournisseurs de cartes de crédit assurent les achats en ligne.

## Conseil municipal de Manchester

Visitez [www.manchester.gov.uk/coronavirus](http://www.manchester.gov.uk/coronavirus) pour trouver les dernières informations sur les services du Conseil municipal, telles que la collection des poubelles, les changements apportés aux avantages et les mises à jour sur COVID-19.

## Restez en bonne santé

L'épidémie du coronavirus (COVID-19) signifie que vous ne devriez quitter votre maison que si c'est essentiel, mais il est toujours facile d'obtenir de l'aide du NHS à l'aide de votre smartphone, tablette ou ordinateur.

Le site [Web nhs.uk/health-at-home](https://www.nhs.uk/health-at-home) a des informations pour vous aider à :

- contacter votre médecin généraliste
- commander des prescriptions répétées
- gérer les conditions à long terme
- maintenir votre bien-être mental et physique.

## Restez en contact

Faire des appels vidéo au lieu d'appels téléphoniques peut être un moyen beaucoup plus agréable de rester en contact et de se sentir moins isolé, car vous pouvez voir les visages de ceux à qui vous parlez.

Sur un smartphone, vous pouvez le faire en utilisant **Whatsapp** Ou **Facetime**.

Sur une tablette, vous pouvez utiliser **Zoom** pour parler à plusieurs personnes à la fois.

Inscrivez-vous pour utiliser les réseaux sociaux tels que **Facebook**, **Instagram** ou **Twitter** pour vous connecter et partager.



## Divertissez-vous

Les endroits que vous pouvez normalement aimer visiter offrent beaucoup à faire en ligne.

Page Facebook des Bibliothèques de Manchester

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

La galerie numérique de Manchester Art Gallery

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

Les collections numériques du Manchester Museum

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

Le Théâtre national offre des spectacles gratuits tous les jeudis.

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

Le site de la BBC est également un endroit idéal pour trouver beaucoup de choses à faire. [www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk)

Tous les jours à partir de 19h, United We Stream propose des groupes live, des DJ, des chanteurs et des artistes pour divertir tout le monde chez eux.

[unitedwestream.co.uk](http://unitedwestream.co.uk)

