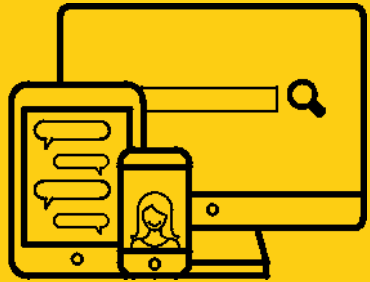


ብመንገዲ ኮቪድ-19 ርክብ ጌይርካ ክትጸንሕ ይግባእ

ኣብ ኣንላይን ከመይ ከምትኣቱ መታን
ክንሕግዘካ ንደሊ ኣብ ኣንላይን ደሕንነትካ
ሓሉፍ ነቲ እንተርኔት ድማ አፀቢካ ተጠቐመሉ

ኣብ ሰማርት ቴሌፎን፣ ኣብ ታብሌት፣ ኣብ
ላፕቶፕ፣ ወይድማ ኮምፕዩተር ጌይርካ
ኢንተርኔት ክትቀም ትኽእል ኢኻ



ሓገዝ ኣሎ እዩ

እንተዳኣ ኣብ ኣንላይን ብዝምልከት ሓገዝ ትደሊ ኮንካ በዚ ናይ ኮቪድ-19 ድጋፍ ቁጽሪ
ቴሌፎን ጌይካ ደዊልካ **0800 234 6123** ወይድማ በዚ ኣድራሻ ኢሜይል ስደድልና
digitalinclusion@manchester.gov.uk

ዝኾነ ይኹን ደረጃ ፍልጠት ናይ ዲጂታል ይሃሉኻ ንሕና ክንሕግዘካ ንኽእል ኢና

ሕጅ እንተዳኣ ትጅምር ኮይካ ነዞም ዝሰዕቡ ክንረዳእካ ንኽእል ኢና:

- መሳርሕ ወሊዕካ ከመይ ኣብ ኣንላይን ከምታኣቱ
- ምኽርን ሓቤሬታን ከምይ ክትደሊ ከምትኽእል
- ከም ጂፒን ከባቢ ምምሕዳር ዝኣምሰሉ ትካላት ኣብ ኣንላይን ኣቲኻ አገልግሎት ምርካብ

ከምዝ ክትገብር እውን ክርረዳእካ ንኸእል፡

- መግብን ኢድላይ ዝኾኑ ነገራት ምግዛእ
- ምስ አዕሩኸትን ቤተሰብን ኡብ ኦንላይን ርክብ ምግባር
- ናይ ቴሌቪዥን መደባት ምርእይ
- ኡብ ኦንላይን መደብር ራዲዮ ምስማዕ ደርፊን ፖድካሰትን ሐዊስካ ትሰምዕ
- መተ-መፅሐፍትን ባህላዊ ትካላትን ኡቲኻ ክትጥቀም ምግባር



ነብሰኻ ዓቁብ

ኡብዝ ሕጂ እዋን ብዙሕ ናይ ኮቪድ-19 ቀጠፍጠፍን መታለልን ኢሜይል ይስደዱ ኣልዉ ደሕንነትካ ክትሕሉ ነዘም ምዕዲ ርእይተ፡

- ኡጠራጣሪ ኢሜይል ውሽጢ ዘሎ መራኽቢ ውይይት ተተሓሒዙ ዘሎ ቃዕታ ኣይትግባር
- ናይ ግሊ ወይይት ናይ ገንዘብ ዝርዝር ሐበሬታ ዝሓቱ ዘይፍለጡ ናይ ፅሑፍ መልእኽቲ ወይ ደወል መልሲ ኣይትሀብ ኢኻ
- ካብ ዘይትፈልጡ ትካል ወይይት ዘይታኣምኖ ሰብ እንተዳኣ ዝኾነ ነገር ክትገዝእ ደሊኻ መጀመርታ ቅድሚ ምግዛእካ ምርመራ ኣካይድ ደሐር ዓርኪ ወይ ድማ ኣባል ቤተሰብ ምኽሪ ሕተት
- ክትከፍል ከላኻ ንስኻ ሓደ እንተለካ ናይ ልቓሕ ካርድ ጌይካ ክፈል መብዛሕትእም ናይ ልቓሕ ካርድ ዝሕቡ ትካላት ኡብ ኦንላይን ክትገዝእ ከላኻ ውሕስና ዘለዎም እዮም

ናይ ማንቸስተር ከተማ ምምሕዳር ኣገልግሎት

ከም ኩርባ ዝውሰደሉ እዋን ወይ ድማ ለውጢ ኡብ ድግማ እንተሎ ወይ ድማ ብዛዕባ ኮቪድ-19 ዘሎ እዋናዊ ሐበሬታ ንምርካብ ኡብዚ እቶ www.manchester.gov.uk/coronavirus

ጥዕናኻ ሐሉ

ናይ ኮረና ቫይረስ (ኮቪድ-19) ምስፍሕፋሕ ማለት አዚዮ አገዳዲ እንተኾይኑ ጥራይ እዩ ካብ ገዛ ትወፅእ ማለት እዩ ነገር ግን ስማርት ቴሌፎን ወይ ታብሌት ወይ ኮምፕዩተር ጌይርካ ናይ ኤን ኤች ኤስ ሐገዝ ክትረከብ ቀሊል እዩ

ክሕግዘካ ዝኸእል ሐቤፊታ ዝሐዘ ዌብሳይት ድማ እዚ እዩ nhs.uk/health-at-home

- ምስ ዶክተርካ ርክብ ምግባር
- ዝተአዘዘ መድሃኒት ደጊምካ ምሕታት
- ናይ ነዊሕ ግዜ ኩነታት ምቁፅጻር
- ናይ አእምሮን አካላዊ ጥዕናን ምዕቃብ

ርክብ ግበር

ካብ ብቴሌፎን ትድውል ብቪዲዮ ምድዋል ግርም ዝኾነ ናይ መራኸቢ መንገድን ዝነአሰ ናይ ምግላል ዕድል ዘለዎ እዩ ነቲ ተዛርቦ ዘለኻ ሰብ ገፁ ስለትርእዮ ማለት እዩ

አብ ስማርት ቴሌፎን ባዚ ተጠቓምካ ክትገብር ትኸእል አብ **ዋትስአፕ** ወይ ድማ **ፌስታይም**

አብ ታብሌት እንተኾይኑ ድማ **ዙምዝብሀል** ተጠቓምካ አብ ሐደ ግዜ ምስ ብዙሐት ሰባት ክትዛረብ ትኸእል

ከም **ፌስቡክ**፣ **ኢንስታግራም**፣ ወይ ድማ **ትዊተር** ዝአምሰሉ ማሕበራዊ መራኸቢ ኦቲኻ ተመዝገብ እጃም ግበር



ኑብዝኻ አዘናግዕ

እቶም ብመሰረቱ ከይድካ ከትበጽሖም ትደሊ ቦታታት ኣብ ኦንላይን ብዙሕ ነገር የወፍዩ ኣልጩ።
ቤተ መጽሐፍቲ ማንቸስተር ናይ ፌስቡክ ገፅ

www.facebook.com/manchesterlibraries

ማንቸስተር ናይ ኦርት ሰገነት ኣሃዛዊ ሰገነት

www.manchesterartgallery.org

ማንቸስተር ሙዝየም ኣሃዛዊ እኩብ

www.museum.manchester.ac.uk

ሃገራዊ ትያትር ሐሙስ ሐሙስ ናይ ነፃ ነዊሕ ትርኢት የወፍዩ እዮም

www.nationaltheatre.org.uk/whats-on

ናይ ቢቢሲ ዌብሳይት እውን ብዙሕ ነገር ትገብረሉ ዓቢ ቦታ እዩ

www.bbc.co.uk

መዓልታዊ ሰዓት 7 ድሕሪ ቀትሪ ዩናይትድ ስትሪም ዝብህል መደብ ናይ ሙዚቃ ባንድ፣ዲጂ፣
ደረፍቲን ዝተፈላለይ ትርኢት ንኹሉ ሰብ ናብ ገዝኡ የማሓልፉ እዮም

unitedwestream.co.uk