



Како да се поврзете со други лица Издание поврзано со Ковид-19

И покрај тоа што за време на пандемијата со коронавирусот можеби ќе мора да се изолирате физички од други лица, многу е важно да бидете во допир со семејството и пријателите за да го намалите чувството на осаменост и изолација.

Видеоповиците, праќањето фотографии и размената на пораки на социјалните мрежи е одличен начин да бидете поврзани со други лица. Прочитајте ги овие едноставни совети што ќе ви помогнат да вршите видеоповици и размена на пораки со самодоверба.

Како да воспоставите видеоповик

За да почнете видеоповик ќе ви треба камера (наречена веб-камера), микрофон и звучници. Добро е што овие компоненти се веќе вградени во уредите како што се десктоп компјутерите, лаптопите, таблетите и паметните телефони. Но, ако имате постар десктоп компјутер, можеби ќе треба купите веб-камера.





Оваа програма беше изведена од eSafety како дел од иницијативата "Be Connected".





Skype

Skype е телекомуникациска апликација (апликација) што ви овозможува да вршите видеоповици и видеоразговори преку интернет. Може да се употребува локално и меѓународно.

Skype ви овозможува да вршите неограничени видеоповици со други корисници на Skype. Не треба да плаќате за да повикате друга сметка на Skype, но ќе ви требаат мобилни податоци или Wi-Fi врска. Исто така, преку Skype можете да се јавите на фиксен или на мобилен телефонски број, но за тоа ќе ви биде наплатено.

Како да создадете сметка

Можете да ја преземете Skype од продавницата Apple App и од Google Play. Тука ќе ви ги покажеме чекорите за преземање на Skype од веб-страницата:



(a) Одете на skype.com.

- (6) Кликнете на копчето "Преземи (Download)".
- (в) Изберете го уредот што го имате (десктоп, мобилен телефон или таблет) и дали имате уред Apple или уред со Android.

Штом ќе ја преземете апликацијата, ќе ви биде побарано да се најавите и да внесете некои лични податоци како што се името, телефонскиот број и адресата на е-пошта. Исто така, ќе треба да создадете лозинка. Не заборавајте да создадете силна, безбедна лозинка.

Како да додадете контакти

Штом ќе ја поставите сметката, Skype ќе ви побара да почнете да додавате контакти во именикот. Таа автоматски ќе ви предложи лица кои веќе се наоѓаат во именикот што постои во мобилниот телефон или во списокот со адреси на е-пошта. Кликнете на иконата "Контакти (Contacts)", 📃 а потоа на копчето "Нов контакт (New Contact)". 🖉 New Contact

Внесете ги имињата на пријателите и семејството во полето "Најди луѓе (Find people)" за да ги најдете, изберете го точното лице и потоа кликнете на копчето за додавање.

Како да вршите повик

Вршењето повик на Skype е лесно штом ќе ги додадете контактите. Едноставно изберете еден контакт од списокот со контакти, кликнете на иконата со видеокамера што се наоѓа во горниот десен дел на екранот за да извршите видеоповик, или на иконата со телефон за да извршите аудиоповик.





Оваа програма беше изведена од eSafety како дел од иницијативата "Be Connected".





WhatsApp

WhatsApp е телекомуникациска апликација (апликација) што ви овозможува да праќате пораки и да вршите локални и меѓународни говорни повици. WhatsApp ви овозможува да праќате пораки или да разговарате со поединечни лица или со групи.

Можете да вршите повици или да праќате и да примате пораки, фотографии и да вршите видеоповици. WhatsApp можете да ја преземете бесплатно, но за да вршите и да добивате повици потребни се мобилни податоци или Wi-Fi врска.

Како да создадете сметка

Можете да ја преземете WhatsApp од продавницата Apple App и од Google Play. Апликацијата можете да ја преземете на десктоп компјутерот, лаптопот или паметниот телефон.



- (a) Одете во продавницата Google Play или Apple App и напишете WhatsApp во полето за пребарување.
- (6) Кликнете на копчето "Инсталирај (Install)" или "Земи ја (Get)" за да ја инсталирате апликацијата.
- (в) Штом сте ја презеле апликацијата, ќе треба да одговорите на збир прашања за поставување, како што се вашиот телефонски број и името.
- (г) Дозволете WhatsApp да добие пристап до вашите контакти. Така, вашите телефонски контакти ќе се пренесат автоматски во WhatsApp.
- (д) Дозволете WhatsApp да добие пристап до вашите фотографии. Ова ќе ви овозможи да споделувате слики со вашите пријатели и семејството и да ги зачувате сликите што тие ви ги праќаат.





WhatsApp ќе ви прати текстуална порака за да го потврди вашиот телефонски број и кодот на земјата.



eSafety Ова Commissioner eSaf

Оваа програма беше изведена од eSafety како дел од иницијативата "Be Connected".





Како да создадете групи

WhatsApp ви овозможува да создадете разни групи со кои ќе разговарате и ќе разменувате пораки. Бројот на групи е неограничен, можете да имате група за семејство, пријатели, па дури и група со која ја гледате вашата омилена ТВ-програма.

Создавањето групи е лесно. Кликнете на иконата "Разговори (Chats)" 🔝 во долниот дел на екранот, потоа на врската "Нова група (New Group)" 🔤 што се наоѓа во десниот дел на екранот.

WhatsApp ќе ги прикаже вашите контакти. Изберете ги контактите кои сакате да ги додадете со кликнување на кругот до нивното име. 🥥 на моши 💿

Штом ќе ги изберете членовите на вашата група, именувајте ја групата и кликнете на копчето "Создај (Create)".

Како да извршите повик

Сега сте подготвени да извршите повик! Едноставно изберете ја групата или лицето кое сакате да го повикате и кликнете на иконата со видеокамера 💿 за да извршите видеоповик, или на иконата со телефон 📢 за да извршите аудиоповик.

Како да пратите порака

Праќањето порака во WhatsApp е исто како да праќате нормална текстуална порака. Едноставно изберете ја групата или лицето на кое сакате да му пратите порака и внесете ја пораката во празното поле за порака. Исто така, можете да праќате слики и прилози; изберете го симболот "+" што се наоѓа до полето за порака (+) и потоа изберете ги сликите од фотогалеријата во вашиот уред.

FaceTime

FaceTime е услугата на Apple за видеоповици и аудиоповици. Како и WhatsApp, таа користи Wi-Fi или мобилни податоци, наместо традиционални телефонски линии. Но, спротивно на WhatsApp, можете да ја користите само за да се јавувате од еден уред Apple на друг уред Apple (iPhone, iPad, Macbook, iMac десктоп компјутер или часовник Apple). Апликацијата FaceTime е вградена во вашиот уред Apple, па затоа не треба да ја инсталирате.

Како да ја поставите FaceTime

Не треба да ја поставите FaceTime на телефонот Apple или на iPad бидејќи апликацијата е веќе вградена во уредот.



Ако ја користите FaceTime на Macbook или на десктоп iMac, ќе треба да ја внесете вашата адреса на е-пошта Apple ID и лозинката и да се најавите. Тогаш ќе можете да ја користите FaceTime од вашиот Mac.





Оваа програма беше изведена од eSafety како дел од иницијативата "Be Connected".

Be Connected Every Australian online.



Како да извршите повик

За да вршите повик со FaceTime, едноставно изберете го лицето кое сакате да го повикате од контактите, и потоа изберете ја опцијата FaceTime за да извршите повик преку FaceTime.

Имајте на ум! Важно е да запомнете дека Skype, WhatsApp и FaceTime не можат да се користат за итни повици со три нули.



Кога да користите видеоповици

Со тековните важечки закони за социјално дистанцирање, поважно е од секогаш да останете во контакт со семејството и пријателите и да ја проверувате состојбата на саканите лица што можеби се чувствуваат особено изолирани. Постојат голем број забавни начини да користите видеоповици за да се поврзете со други лица. Некои примери за тоа се:

- да организирате виртуелни средби за ручек или за кафе со пријателите, наместо да се сретнете лично,
- да се поврзете со негувателите или медицинските професионални лица,
- да организирате онлајн клуб за книги,
- да пополнувате крстословки или да играте други забавни игри со семејството или со пријателите,
- да им читате на внуците приказни за добра ноќ,
- да зготвите "заедно" оброк, секој во својот дом,
- да гледате ТВ-програма или филм со пријателите,
- ако имате мобилен уред, одете на прошетка истовремено со некој пријател, но секој на различно место. Можете да си покажувате каде се наоѓате.



Најдете време да ја разгледате веб-локацијата Be Connected

Ве Connected е една богата веб-локација со бесплатни ресурси специјално дизајнирани да им помогнат на постарите Австралијци да се поврзат безбедно онлајн и да вршат со самодоверба навигација низ дигиталниот свет. Исто така, локацијата е корисна за семејствата и организациите во заедницата што сакаат да им помогнат на постарите лица да пристапат до сите придобивки од интернетот.

<u>beconnected.esafety.gov.au</u>



Safety Commissioner

Оваа програма беше изведена од eSafety како дел од иницијативата "Be Connected".