

## الاتصال بالآخرين طبعة Covid-19

على الرغم من أنه قد يكون من الضروري بالنسبة لكم أن تعزلوا أنفسكم جسدياً عن الأشخاص الآخرين أثناء وباء فيروس كورونا، فمن الضروري أن تبقوا على اتصال مع العائلة والأصدقاء للمساعدة في تقليل الشعور بالوحدة والعزلة.

تُعد مكالمات الفيديو وإرسال الرسائل والمراسلة على خدمات وسائل التواصل الاجتماعي طريقة رائعة للبقاء على اتصال. إقرأوا هذه النصائح والحيل البسيطة لمساعدتكم على الثقة في إعداد مكالمات الفيديو وخدمات الرسائل.



## كيفية إعداد مكالمات الفيديو

لبدء مكالمات الفيديو، ستحتاجون إلى كاميرا (تسمى كاميرا ويب) وميكروفون ومكبرات صوت. الخبر السار هو أن هذه الأشياء عادة ما تكون مدمجة في الأجهزة مثل أجهزة الكمبيوتر المكتبية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية. ومع ذلك، إذا كان لديكم جهاز كمبيوتر مكتبي قديم، فقد تحتاجون إلى شراء كاميرا ويب بشكل منفصل.



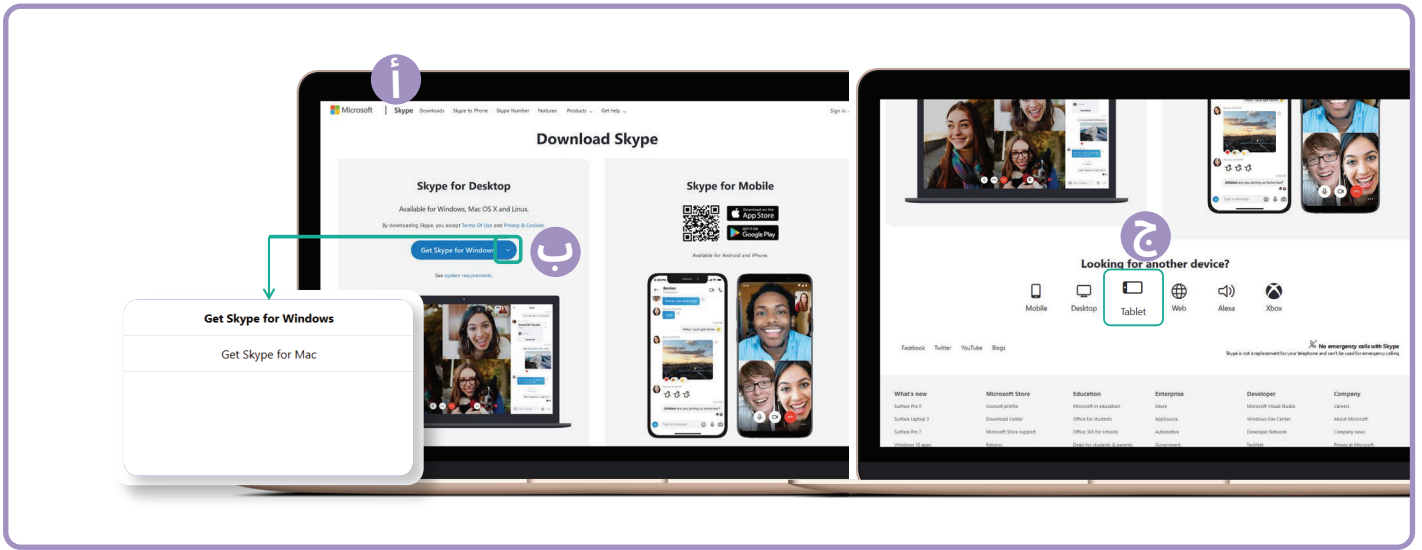
## Skype

Skype هو تطبيق (app) للاتصالات السلكية واللاسلكية يسمح لكم بمحادثات الفيديو وإجراء مكالمات صوتية عبر الإنترنت. يمكن استخدامه محلياً ودولياً.

يسمح Skype بإجراء مكالمات فيديو غير محدودة مع مستخدمي Skype الآخرين. لا توجد رسوم للاتصال بحساب Skype آخر، إلا أنه يتطلب بيانات هاتف محمول أو اتصال Wi-Fi. يمكنكم أيضاً الاتصال برقم هاتف أرضي أو هاتف محمول على Skype، ولكن هذا يتطلب رسوماً قليلة.

### كيفية إنشاء حساب

Skype متاح للتنزيل من متجر Apple App ومتجر Google Play. نعرض لكم هنا خطوات تنزيل Skype من موقع الويب:



ا) انقر على رمز "جهات الاتصال" ثم زر "جهة اتصال جديدة".

ا) انتقلوا إلى [skype.com](https://skype.com).

ب) انقر فوق زر التنزيل.

ج) حددوا جهازكم (كمبيوتر مكتبي أو هاتف محمول أو جهاز لوحي) وما إذا كان لديكم جهاز Apple أو جهاز Android.

اكتبوا أسماء أصدقائكم وعائلتكم في حقل "البحث عن أشخاص" لتحديد موقعهم، حددوا الشخص الصحيح، ثم انقر فوق زر إضافة.

### إجراء مكالمة

يُعد إجراء مكالمة على Skype أمراً سهلاً بمجرد إضافة جهات الاتصال الخاصة بكم. ما عليكم سوى اختيار إحدى جهات الاتصال الخاصة بكم من قائمة جهات الاتصال، ثم النقر فوق رمز الفيديو (📹) الموجود في أعلى يمين الشاشة لإجراء مكالمة فيديو، أو رمز الهاتف (☎️) لإجراء مكالمة صوتية.

بمجرد تنزيل التطبيق، ستتم مطالبتكم بالاشتراك وإدخال بعض المعلومات الشخصية بما في ذلك اسمكم ورقم هاتفكم وعنوان بريدكم الإلكتروني. سيُطلب منكم أيضاً إنشاء كلمة مرور. تذكروا إنشاء كلمة مرور قوية وآمنة.

### إضافة جهات اتصال

بمجرد إعداد حسابكم، سيطلبكم Skype ببدء إضافة جهات اتصال إلى دفتر العناوين الخاص بكم. سيقتراح تلقائياً الأشخاص الموجودين بالفعل في هاتفكم الحالي أو دفتر عناوين بريدكم الإلكتروني.

## WhatsApp

WhatsApp هو تطبيق (app) للاتصالات السلكية واللاسلكية يتيح لكم إرسال الرسائل وإجراء مكالمات صوتية وفيديو محلياً ودولياً. يتيح لكم WhatsApp إرسال رسائل أو الدردشة مع الأفراد أو المجموعات.

يمكنكم إجراء مكالمات أو إرسال واستقبال الرسائل والصور ومقاطع الفيديو. WhatsApp مجاني للتنزيل، إلا أنه يتطلب بيانات هاتف محمول أو اتصال Wi-Fi لإجراء المكالمات واستقبالها.

### كيفية إنشاء حساب

WhatsApp متاح للتنزيل من متجر Apple App ومتجر Google Play. يمكنكم تنزيل التطبيق على الكمبيوتر المكتبي أو الكمبيوتر المحمول أو الهاتف الذكي.

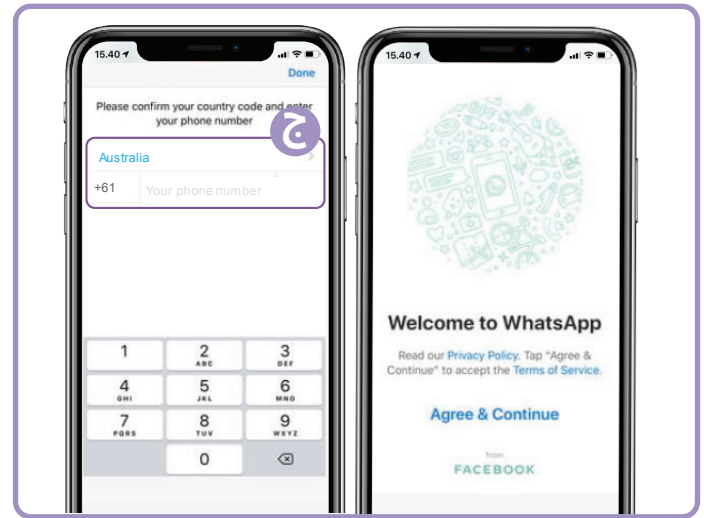
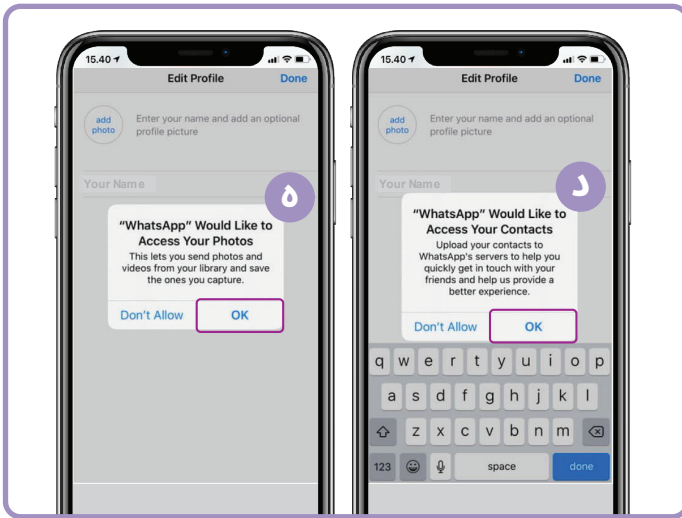
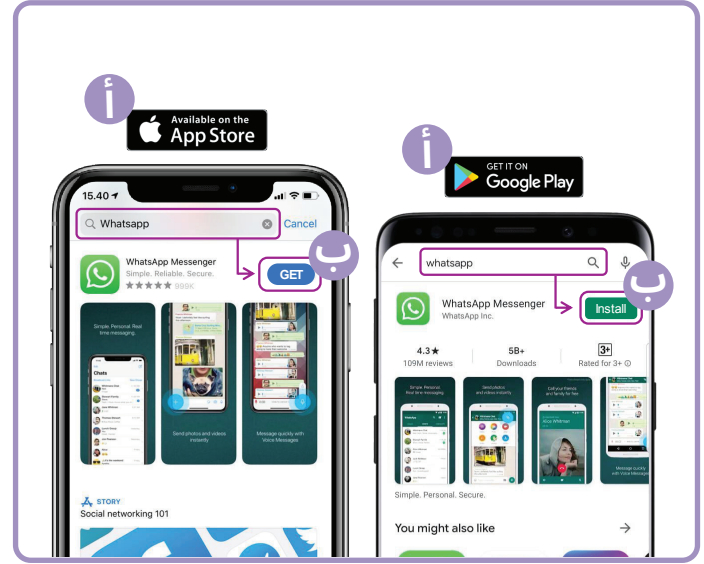
(أ) انتقلوا إلى متجر Google Play أو Apple App وابتكروا WhatsApp في حقل البحث.

(ب) انقر فوق زر "التثبيت" أو "الحصول" لتثبيت التطبيق.

(ج) بمجرد تنزيل التطبيق، سيُطلب منكم سلسلة من أسئلة الإعداد بما في ذلك رقم هاتفكم واسمكم.

(د) اسمحوا لتطبيق WhatsApp بالوصول إلى جهات الاتصال الخاصة بكم. سيؤدي هذا تلقائياً إلى نقل جهات الاتصال في هاتفكم إلى WhatsApp.

(هـ) اسمحوا لتطبيق WhatsApp بالوصول إلى صوركم. يسمح لكم هذا بمشاركة الصور مع عائلتكم وأصدقائكم، وحفظ الصور التي يرسلونها إليكم.



سيرسل لكم WhatsApp رسالة نصية للتحقق من رقم هاتفكم ورمز البلد.

### كيفية إنشاء مجموعات

يتيح لكم WhatsApp إنشاء مجموعات مختلفة للدردشة والمراسلة معها. يمكن أن يكون لديكم العديد من المجموعات حسب ما ترغبون، للعائلة والأصدقاء والجيران أو حتى مجموعة لمشاهدة برنامجكم التلفزيوني المفضل.

إنشاء مجموعة أمر سهل. انقر على رمز "الدردشات" أسفل الشاشة، ثم انقر على رابط "مجموعة جديدة" أعلى يسار الشاشة. سيعرض WhatsApp الآن جهات الاتصال الخاصة بكم. حددوا جهات الاتصال التي ترغبون في إضافتها من خلال النقر على الدائرة بجوار اسمها. بمجرد تحديد أعضاء مجموعتكم، قوموا بتسمية مجموعتكم ثم انقر فوق زر "إنشاء".

### كيفية إجراء مكالمة

أنتم الآن جاهزون لإجراء مكالمات! ما عليكم سوى اختيار المجموعة أو الشخص الذي ترغبون في الاتصال به، ثم النقر فوق رمز الفيديو لإجراء مكالمة فيديو أو رمز الهاتف لإجراء مكالمة صوتية.

### كيفية إرسال رسالة

إن إرسال رسالة في WhatsApp يشبه تماماً إرسال رسالة نصية عادية. ما عليكم سوى تحديد المجموعة أو الشخص الذي ترغبون في إرسال رسالة إليه، واكتبوا رسالتكم في حقل الرسالة الفارغ. يمكنكم أيضاً إرسال الصور والمرفقات عن طريق تحديد رمز علامة الجمع بجوار حقل الرسالة، ثم تحديد الصور من معرض الصور على جهازكم.

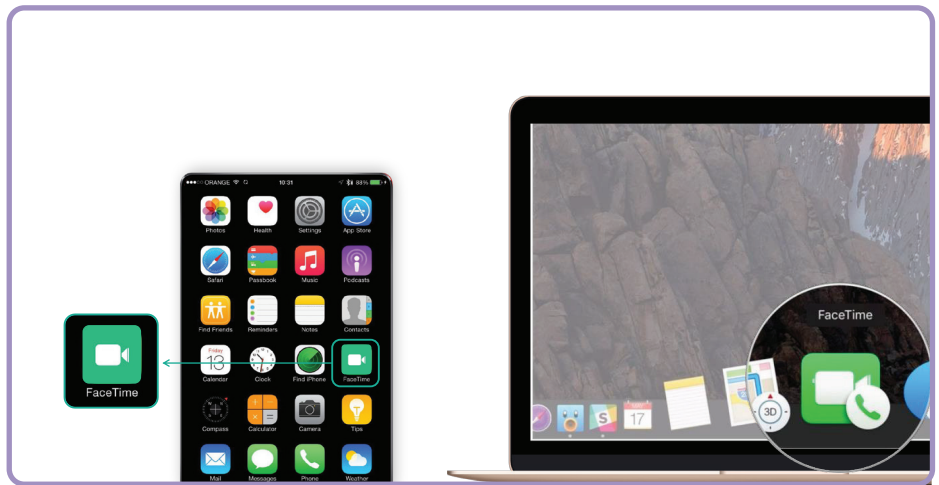
## FaceTime

FaceTime هو خدمة مكالمات الفيديو والصوت من Apple. مثل WhatsApp، يستخدم اتصال Wi-Fi أو اتصال بيانات الهاتف المحمول بدلاً من خطوط الهاتف التقليدية. ومع ذلك، على عكس WhatsApp، يمكنكم استخدامه فقط من جهاز Apple للاتصال بجهاز Apple آخر (iPhone و iPad أو Macbook أو كمبيوتر iMac المكتبي أو ساعة Apple). تم تضمين تطبيق FaceTime في جهاز Apple الخاص بكم حتى لا تحتاجون إلى تثبيته.

### إعداد FaceTime

لا تحتاجون إلى إعداد FaceTime على هاتف Apple أو جهاز iPad لأن التطبيق مدمج بالفعل في الجهاز.

إذا كنتم تستخدمون FaceTime على Macbook أو كمبيوتر iMac المكتبي، فستحتاجون إلى إدخال عنوان البريد الإلكتروني وكلمة المرور الخاصين بـ Apple ID، ثم تسجيل الدخول. ستتمكنون بعد ذلك من استخدام FaceTime من جهاز Mac.



### كيفية إجراء مكالمة

لإجراء مكالمة FaceTime، ما عليكم سوى تحديد الشخص الذي ترغبون في الاتصال به من جهات الاتصال الخاصة بك، ثم تحديد خيار FaceTime لإجراء مكالمة FaceTime.

ملاحظة! من المهم أن تتذكروا أنه لا يمكن استخدام Skype و WhatsApp و FaceTime لمكالمات الطوارئ المكونة من ثلاثة أرقام.



### متى تستخدمون مكالمات الفيديو

مع وجود قوانين التباعد الاجتماعي الحالية، أصبح من المهم أكثر من أي وقت مضى البقاء على اتصال مع أصدقائنا وعائلتنا، والاطمئنان على أحبائنا الذين قد يشعرون بالعزلة بشكل خاص. هناك العديد من الطرق الممتعة والمبتكرة لاستخدام مكالمات الفيديو للتواصل مع الآخرين. بعض الأمثلة هي:

- تنظيم مواعيد غداء أو قهوة افتراضية مع الأصدقاء بدلاً من الالتقاء شخصياً.
- التواصل مع مقدمي الرعاية أو المهنيين الطبيين.
- إنشاء نادي للكتاب عبر الإنترنت.
- لعب ألعاب الحيل أو الجاسوسية مع العائلة أو الأصدقاء.
- قراءة قصة قبل النوم لأحفادكم.
- طهي وجبة "معاً" في منازل منفصلة.
- مشاهدة برنامجاً تلفزيونياً أو فيلماً مع الأصدقاء.
- إذا كان لديكم جهاز محمول، قوموا بالمشي في نفس الوقت كأصدقاء في مواقعكم المختلفة. يمكنكم أن تروا بعضكم البعض المشهد المتواجدين فيه.

## خذوا وقتكم في

## استكشف Be Connected

Be Connected هو موقع شامل يحتوي على موارد مجانية مصممة خصيصاً لدعم الأستراليين كبار السن للاتصال عبر الإنترنت بأمان والتنقل في عالم الديجيتل بثقة. هذا الموقع مفيد أيضاً للعائلات والمنظمات المجتمعية التي ترغب في مساعدة أعضاء المجتمع الأكبر سنّاً على الوصول إلى جميع مزايا الإنترنت.

[beconnected.esafety.gov.au](https://beconnected.esafety.gov.au)

