UW Medicine
DIGITAL HEALTH

ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ

ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੈਟ ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਬਾਰੇ (ਪੰਨਾ 2)

Zoom ਬਾਰੇ (ਪੰਨਾ 2)

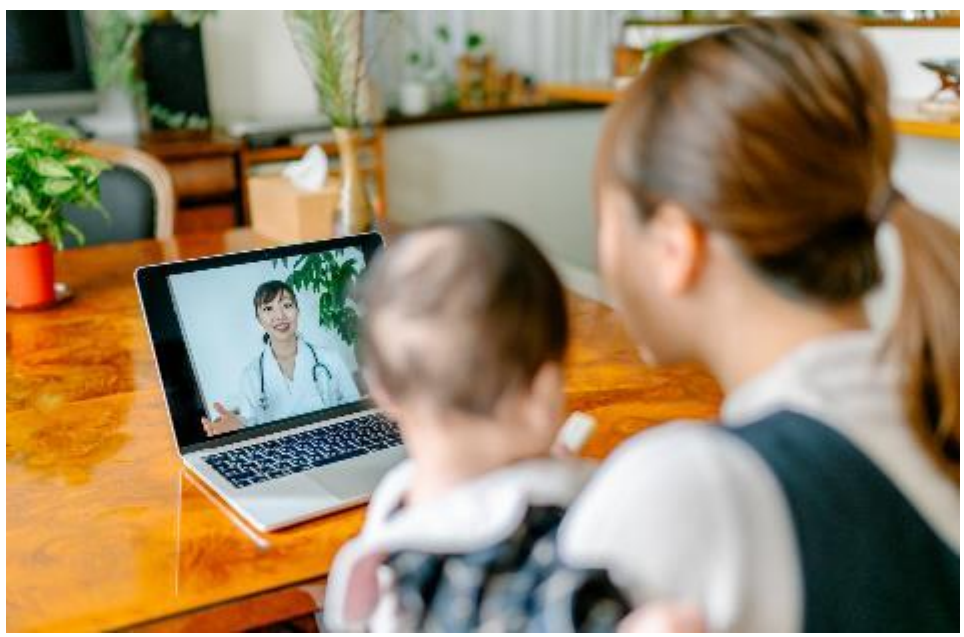
ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ (ਪੰਨਾ 2)

ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ (ਪੰਨਾ 2)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ (ਪੰਨਾ 2)

ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਪੰਨਾ 3-8)

ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਪੰਨਾ 9-12)



ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲੇਟ, ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦਿਓਗੇ।

UW Medicine Patient Care Services
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195

ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਬਾਰੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। UW ਮੈਡਿਸਿਨ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਲਈ Zoom ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Zoom ਬਾਰੇ

Zoom ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Zoom ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸਿਕਿਓਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। Zoom ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਸੁਗਮਤਾ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਐਕਟ (HIPAA) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ

- ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸ ਉੱਤੇ Zoom ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ:
  - ਇੱਕ ਕੈਮਰੇ ਵਾਲਾ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋਂ
  - ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ *zoom.us/test* 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ Zoom ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਨੂੰ **206.520.5100 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**
- UW ਮੈਡੀਸਿਨ 'ਤੇ ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਿਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: ***www.uwmedicine.org/virtual-care***

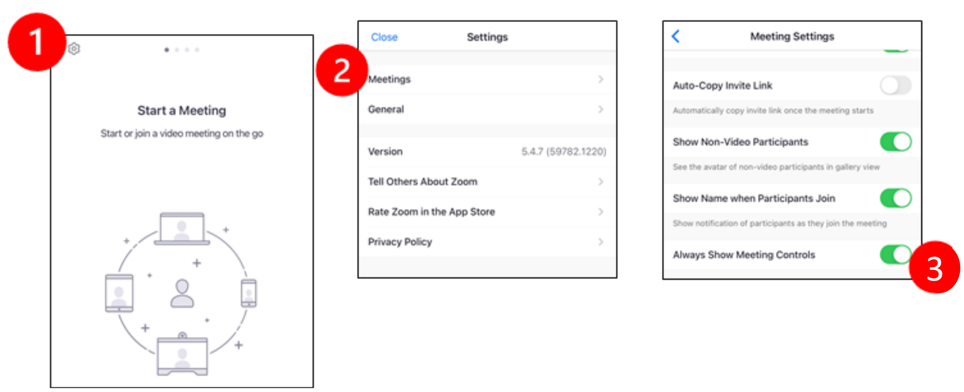
UW Medicine Patient Care Services
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195

ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਕਦਮ 1: Zoom ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

- ਐਪਲ ਐਪ ਸਟੋਰ ਜਾ ਗੂਗਲ ਪਲ ਤੋਂ Zoom ਕਲਾਊਡ ਮੀਟਿੰਗ ਐਪ ਡਾਊਨਲਡ ਕਰੋ। (ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।) ਜੇਕਰ ਤਸੀਂ ਅਗਲੀ ਕਿਸੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਉਸੇ ਡਿਵਾਈਸ ਨ ਵਰਤੋਂਗੇ, ਤਾ ਤਹਾਨ ਇਸ ਕਦਮ ਨ ਦਹਰਾਉਣ ਦੀ ਲੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤ ਕਰੋਗੇ, ਤਾ ਤਹਾਨ ਇਹ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਦਬਾਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਟਲਬਾਰ ਨ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾ:
  1. ਸੈਟਿੰਗਾ ਵਾਲ ਆਇਕਨ (ਗਿਅਰ) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
  2. "ਮੀਟਿੰਗਾ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
  3. "ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੀਟਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਦਿਖਾਓ" ਨ ਚਾਲ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਕਦਮ 2: ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।

- ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਨਕਟ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾ ਲਓ।

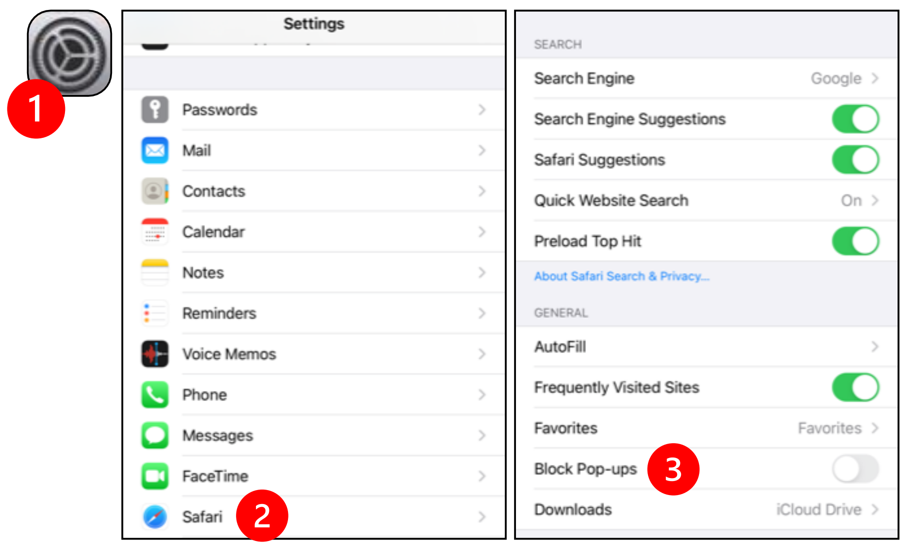
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਹਾਡ ਡਿਵਾਈਸ ਦਾ ਪਲੱਗ ਚਾਲ ਹੈ ਜਾ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾ ਚਾਰਜ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਜਗ੍ਹਾ ‘ਤੇ ਬੈਠ ਜਿੱਥ ਵਧੀਆ ਲਾਈਟਿੰਗ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤਸੀਂ ਚਾਹ ਤਾ ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤਹਾਡ ਆਾਲ-ਦਆਾਲ ਲਕ ਹਨ, ਤਾ ਤਸੀਂ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਲਈ ਹੈੱਡਫ਼ੋਨਸ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦਮ 3: Zoom ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

A. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਈਚਾਰਟ ਹੈ

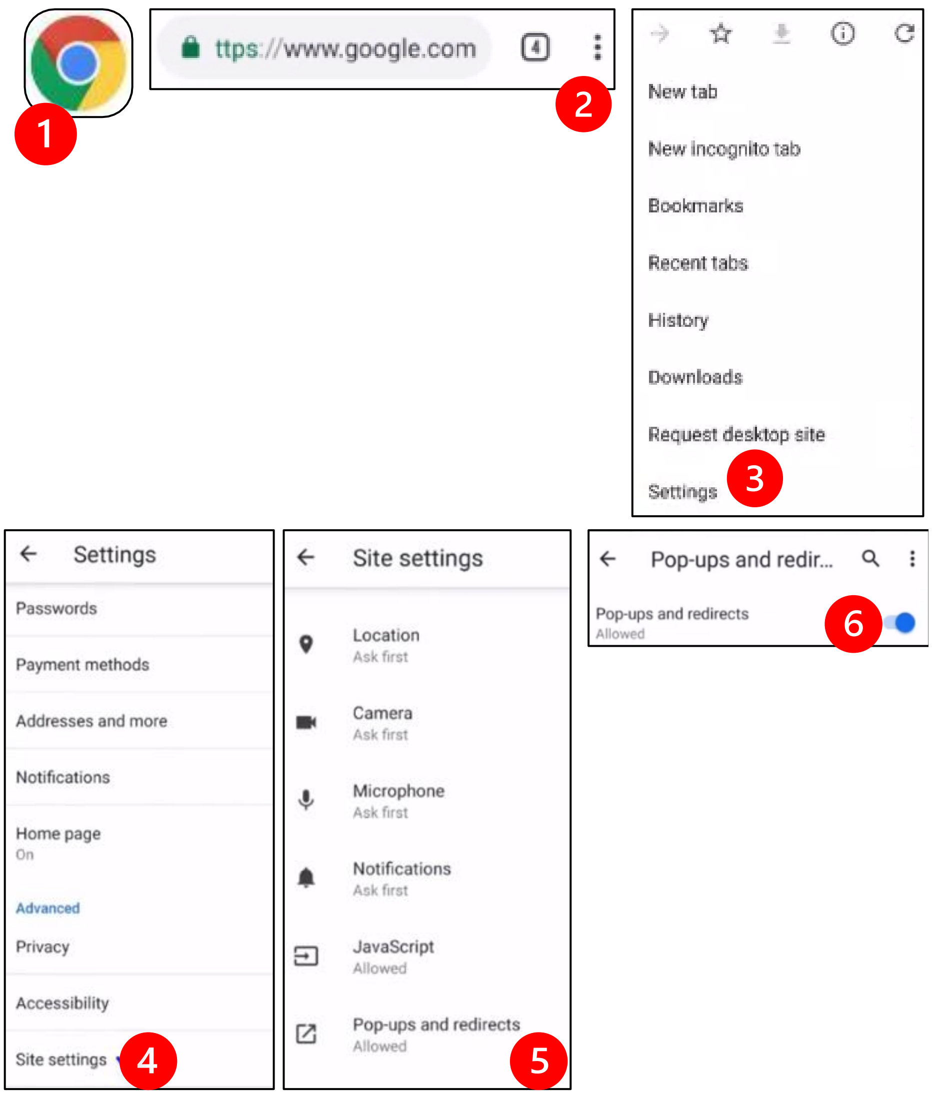
- iPhone ਜਾ iPad ਲਈ, ਪੌਪ-ਅੱਪ ਬਲਕਰਾ ਨ ਬੰਦ ਕਰੋ:

  1. “ਸੈਟਿੰਗਾ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
  2. “ਸਫਾਰੀ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
  3. “ਪੌਪ-ਅੱਪ ਬਲਕ ਕਰੋ” ਨ ਬੰਦ ਕਰੋ



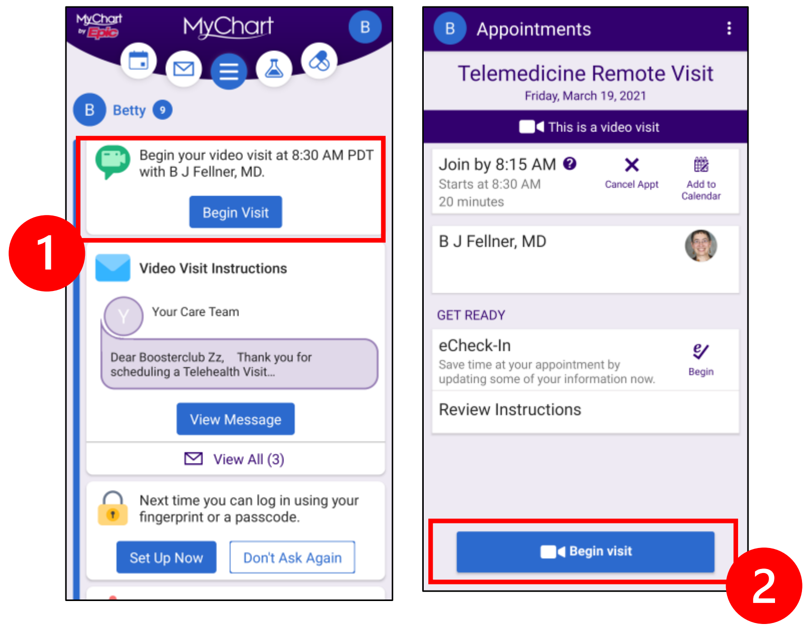
- Android ਲਈ, ਪੌਪ ਅੱਪ ਬਲਕਰਾ ਨ ਬੰਦ ਕਰੋ:

  1. “ਕ੍ਰੋਮ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
  2. ਸੱਜ ਪਾਸੇ ਸਿਖਰ ‘ਤੇ 3 ਸਿੱਧੀਆ ਬਿੰਦੀਆ ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
  3. “ਸੈਟਿੰਗਾ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
  4. “ਸਾਈਟ ਸੈਟਿੰਗਾ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
  5. “ਪੌਪ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਰਿਡਾਇਰੈਕਟ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
  6. “ਪੌਪ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਰਿਡਾਇਰੈਕਟ” ਨ ਚਾਲ ਕਰੋ



- MyChart ਐਪ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਲਗ ਇਨ ਕਰੋ। MyChart ਨੂ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

  1. "ਆਪਣੀ ਵੀਡੀਓ ਵਿਜ਼ਿਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ" ਵਾਲ ਵਿਕਲਪ ਨ ਚੁਣ।
  2. "ਵਿਜ਼ਿਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ" ਨ ਚੁਣ। ਇਸ ਨਾਲ Zoom ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।



- Zoom ਉੱਤ ਤਹਾਡਾ ਨਾਮ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣ ਨਾਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ ਭਰੋ।

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤਹਾਨ "ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ" ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਲਈ ਕੱਝ ਸਮਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕ ਆਨਲਾਈਨ ਰਹ। ਆਪਣਾ ਧੀਰਜ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

B. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ MyChart ਨਹੀਂ ਹੈ

- ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ, ਅਸੀਂ ਤਹਾਨ ਤਹਾਡ ਫ਼ੋਨ ਉੱਤ ਲਿੰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜਾਂਗੇ।

- Zoom ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤ ਜਾਣ ਲਈ ਲਿੰਕ ਉੱਤ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

UW Medicine Patient Care Services
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195

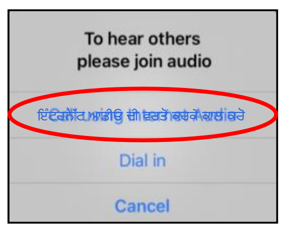
- ਲਿੰਕ ਨ ਖੋਲਣ ਲਈ Zoom ਕਲਾਉਡ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤ ਕਰਨਾ ਚਣ (ਜੇਕਰ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)।
- Zoom ਉੱਤ ਤਹਾਡਾ ਨਾਮ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣ ਨਾਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ ਭਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤਹਾਨ "ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ" ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਲਈ ਕੱਝ ਸਮਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕ ਆਨਲਾਈਨ ਰਹ। ਆਪਣਾ ਧੀਰਜ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦਾ ਹੈ

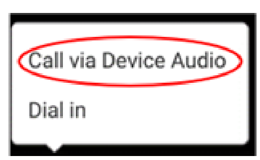
ਕਦਮ 4: ਆਡੀਓ ਕਨੈਕਟ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਇੰਟਰਨੱਟ ਜਾ ਡਿਵਾਈਸ ਆਡੀਓ ਨ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਆਂਗੇ:

- iPhone 'ਤੇ, "ਇੰਟਰਨੱਟ ਆਡੀਓ ਦੀ ਵਰਤ ਕਰਕ ਕਾਲ ਕਰੋ" ਨ ਚੁਣ।



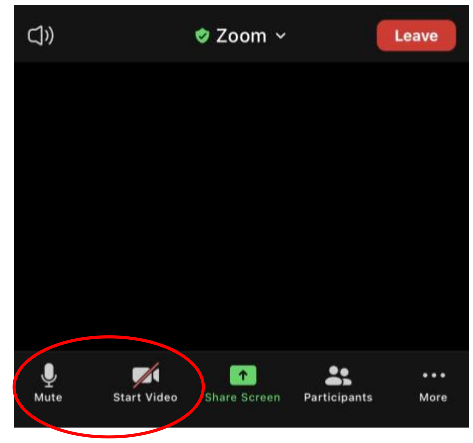
- Android 'ਤੇ, "ਡਿਵਾਈਸ ਆਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ" ਨ ਚੁਣ।



- ਜੇਕਰ ਤਸੀਂ "ਡਾਇਲ ਇਨ" ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾ ਨੰਬਰਾ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਚੁਣ। (ਤਸੀਂ ਉਨਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।) ਤਹਾਡਾ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਜਾ ਟੈਬਲਟ ਤਹਾਡ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ID ਨ ਦਰਜ ਕਰੇਗਾ।

ਕਦਮ 5: ਕੈਮਰਾ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।

- ਟਲਬਾਰ ਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤਹਾਨ ਸਕ੍ਰੀਨ ਉੱਤ ਟੈਪ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਹਾਡਾ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਸਪੀਕਰ ਮਿਊਟ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਨਹੀਂ ਤਾ ਤਹਾਨ ਟਲਬਾਰ ‘ਤੇ ਜਾ ਕੇ “ਅਣਮਿਊਟ ਕਰੋ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਹਾਡੀ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾ ਤਹਾਨ ਟਲਬਾਰ ਵਿੱਚ “ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।



“ਮਿਊਟ” ਅਤੇ “ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ” ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਟੂਲਬਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ 6: ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਹੁਣ ਤਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤਹਾਡ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨ ਤਹਾਨ ਦੇਖਣ ਜਾ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾ ਉਹ ਤਹਾਨ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤ ਗਏ ਨੰਬਰ ਉੱਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤਸੀਂ ਟੈਬਲਟ ਦੀ ਵਰਤ ਕਰ ਰਹ ਹੋ, ਤਾ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕ ਆਪਣ ਫ਼ੋਨ ਨ ਨੜ ਰੱਖ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

UW Medicine Patient Care Services
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195

ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾ MyChart ਖਾਤ ਵਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾ ਲਈ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ MyChart ਦਾ ਖਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਪੰਨਾ 3 ਉੱਤ "ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਜਾ ਟੈਬਲਟ ਦੀ ਵਰਤ ਕਰਨਾ" ਦੇ ਤਹਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਕਦਮ 3 ਉੱਤ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੰਨਾ 6 ਉੱਤ "B. ਜੇਕਰ ਤਹਾਡ ਕੋਲ MyChart ਨਹੀਂ ਹੈ" ਤਹਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਕਦਮ 1: "ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲਈ Zoom ਕਲਾਇੰਟ" ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

- *Zoom.us/download* 'ਤੇ ਜਾਓ। "ਮੀਟਿੰਗਾ ਲਈ Zoom ਕਲਾਇੰਟ" ਤਹਿਤ "ਡਾਊਨਲਡ" ਬਟਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- Zoom ਨ ਚਾਲ ਕਰਨਾ ਚੁਣ (ਜੇਕਰ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

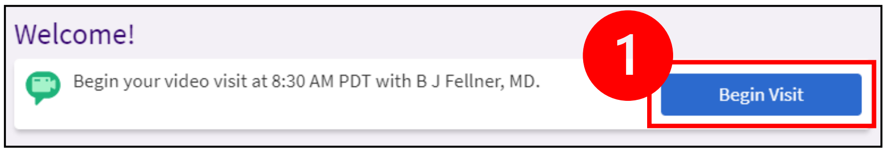
ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

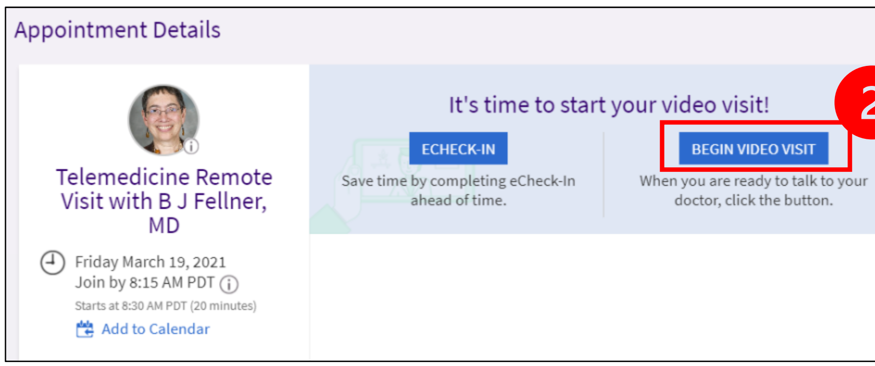
ਕਦਮ 2: ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤਮਾਈ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ।

- ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਨਕਟ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾ ਲਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਹਾਡ ਡਿਵਾਈਸ ਦਾ ਪਲੱਗ ਚਾਲ ਹੈ ਜਾ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾ ਚਾਰਜ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਿੱਥ ਵਧੀਆ ਲਾਈਟਿੰਗ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤਸੀਂ ਚਾਹ ਤਾ ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤਹਾਡ ਆਲ-ਦਆਲ ਲਕ ਹਨ, ਤਾ ਤਸੀਂ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਲਈ ਹੈੱਡਫ਼ੋਨਸ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦਮ 3: Zoom (MyChart ਨਾਲ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

- *Mychart.uwmedicine.org* 'ਤੇ ਜਾਓ।
- MyChart 'ਤੇ ਲਗਿਨ ਕਰੋ।
  1. "ਆਪਣੀ ਵੀਡੀਓ ਵਿਜ਼ਿਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ" ਵਾਲ ਵਿਕਲਪ ਨ ਚੁਣ।
  2. "ਵਿਜ਼ਿਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ" ਨ ਚੁਣ। ਇਸ ਨਾਲ Zoom ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।





- Zoom ਉੱਤ ਤਹਾਡਾ ਨਾਮ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣ ਨਾਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ ਭਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤਹਾਨ "ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ" ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਲਈ ਕੱਝ ਸਮਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕ ਆਨਲਾਈਨ ਰਹ। ਆਪਣਾ ਧੀਰਜ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦਾ ਹੈ

ਕਦਮ 4: ਆਡੀਓ ਕਨੈਕਟ ਕਰੋ।

- ਅਸੀਂ ਆਡੀਓ ਲਈ ਤਹਾਡ ਕੰਪਿਊਟਰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਸਪੀਕਰ ਦੀ ਵਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾ। "ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਡੀਓ" ਚੁਣ ਅਤੇ "ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਡੀਓ ਨਾਲ ਜੁੜ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਤਸੀਂ ਆਡੀਓ ਲਈ ਆਪਣ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤ ਕਰ ਰਹ ਹੋ, ਤਾ "ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ" ਨ ਚੁਣ ਅਤੇ ਨੰਬਰਾ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ:

1. ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ "ਡਾਇਲ" ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੰਬਰ ਚੁਣ।
2. ਤਹਾਨ ਮੀਟਿੰਗ ID ਭਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। "ਮੀਟਿੰਗ ID" ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤ ਨੰਬਰ ਨ ਦਰਜ ਕਰੋ, ਫਿਰ # ਦਬਾਓ।
3. ਤਹਾਨ ਭਾਗੀਦਾਰ ID ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। "ਭਾਗੀਦਾਰ ID" ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤ ਨੰਬਰ ਨ ਦਰਜ ਕਰ, ਫਿਰ # ਦਬਾਓ। ਜਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਸ # ਦਬਾਓ।

ਕਦਮ 5: ਕੈਮਰਾ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।

- ਟਲਬਾਰ ਦੇਖਣ ਲਈ Zoom ਵਿੰਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਹਾਡਾ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਸਪੀਕਰ ਮਿਊਟ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਨਹੀਂ ਤਾ ਤਹਾਨ ਟਲਬਾਰ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ "ਅਣਮਿਊਟ ਕਰੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ
- ਕਿ ਤਹਾਡੀ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾ ਤਹਾਨ ਟਲਬਾਰ ਵਿੱਚ "ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

"ਮਿਊਟ" ਅਤੇ "ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ" ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ Zoom ਟੂਲਬਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ 6: ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਹੁਣ ਤਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤਹਾਡ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨ ਤਹਾਨ ਦੇਖਣ ਜਾ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾ ਉਹ ਤਹਾਨ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਨ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤਹਾਡ ਵੱਲ ਦਿੱਤ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕ ਆਪਣ ਫ਼ੋਨ ਨ ਨੜ ਰੱਖ ਜੇਕਰ ਇਸਦੀ ਲੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਸਵਾਲ?

ਤਹਾਡ ਸਵਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤਹਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾ ਚਿਤਾਵਾ ਹਨ ਤਾ ਆਪਣ ਡਾਕਟਰ ਜਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- UW ਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਖ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: ***www.uwmedicine.org/virtual-care***
- ਜੇਕਰ ਤਹਾਨ Zoom ਨ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੜ ਹੈ, ਤਾ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਨ **206.520.5100** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

© UW Medicine
Published PFES: 2021
Clinician Review: 03/2021
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

UW Medicine Patient Care Services
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195