



UW Medicine  
TELEHEALTH

## زيارتك للطبيب عن بُعد **Telemedicine** ، وكيفية عملها ، وكيفية إعداد جهازك

### المحتويات

حول زيارات الطبيب عن بعد **telemedicine** (الصفحة 2)

حول **Zoom** (صفحة 2)

سلامتك وخصوصيتك (الصفحة 2)

كيف تستعد لزيارتك **telemedicine** (الصفحة 2)

إذا كانت لديك أسئلة (صفحة 2)

استخدام الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي لزيارتك (الصفحات 3-8)

استخدام الكمبيوتر لزيارتك (الصفحات 9-12)



أثناء زيارتك مع الطبيب عن بعد ، يمكنك أنت والطبيب رؤية بعضا البعض على جهاز الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي أو الهاتف الذكي.

## حول زيارتك مع الطبيب عن بعد telemedicine

زيارة الطبيب عن بعد telemedicine هي طريقة للحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجها عندما لا يمكنك الحضور إلى العيادة لرؤية مقدم الرعاية الخاص بك. تستخدم زيارات الطبيب عن بعد في UW Medicine خدمة فيديو تسمى Zoom

## حول Zoom

يتيح لك برنامج Zoom رؤية شخص ما والتحدث معه عن بعد. على جهاز كمبيوتر أو جهاز لوحي تابلت أو هاتف ذكي. Zoom مجاني للاستخدام. لا تحتاج إلى إنشاء حساب.

## سلامتك وخصوصيتك

ستكون زيارتك للطبيب عن بُعد آمنة وسريّة ومضمونة. لن يتم تسجيل أو تخزين صورتك أو صوتك. جميع معلوماتك محمية ، تمامًا كما لو كنت تقابل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في العيادة. يتوافق Zoom مع قانون التأمين الصحي لقابلية النقل والمساءلة (HIPAA) ، والذي يحمي خصوصيتك الصحية.

## كيف تستعد لزيارة الطبيب عن بعد

قبل زيارتك الأولى للطبيب عن بعد ، قم بإعداد Zoom على جهازك.

- تحتاج إلى ما يلي:
- جهاز كمبيوتر أو جهاز لوحي أو هاتف ذكي مزود بكاميرا تواجهك ، حتى يتمكن مزود الخدمة من رؤيتك
- اتصال بالإنترنت
- إذا كنت تريد التحقق من اتصالاتك بالإنترنت ، ففضل بزيارة [zoom.us/test](https://zoom.us/test)

## إذا كان لديك أسئلة

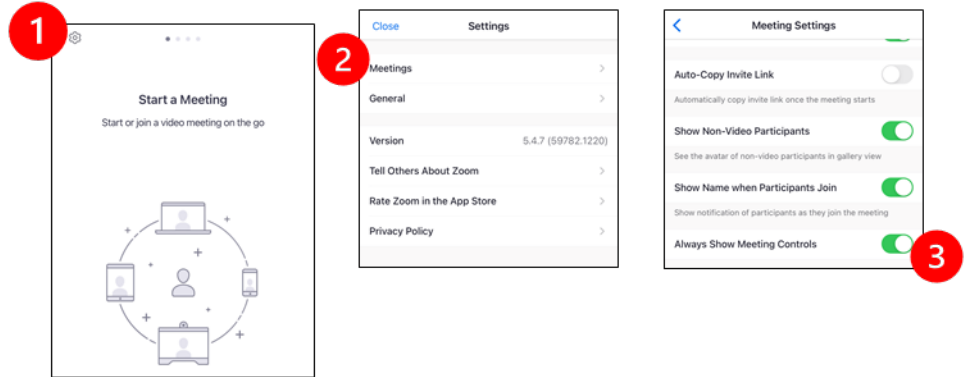
إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في إعداد Zoom ، فاتصل بمكتب الخدمة لدينا على الرقم 206.520.5100.

لمعرفة المزيد حول التطبيب عن بعد في UW Medicine ، يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت : [www.uwmedicine.org/virtual-care](https://www.uwmedicine.org/virtual-care)

## استخدام الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي لزيارتك قبل زيارتك الأولى للتطبيب عن بعد

### الخطوة 1: قم بتنزيل تطبيق Zoom.

- قم بتنزيل تطبيق Zoom Cloud Meeting من **Apple App Store** أو **Google Play** (قم بالتحديث إذا طُلب منك ذلك). إذا كنت تستخدم نفس الجهاز للزيارات المستقبلية، فلن يجب عليك تكرار هذه الخطوة. إذا كنت تستخدم جهازًا مختلفًا، فستحتاج إلى القيام بالإعدادات مرة أخرى.
- إذا كنت تريد رؤية شريط أدوات التحكم في الاجتماع Zoom في جميع الأوقات:
  1. انقر فوق رمز الإعدادات (الترس).
  2. انقر على "اجتماعات".
  3. شغل "إظهار عناصر التحكم في الاجتماع دائمًا".



### قبل أن ينضم الطبيب إلى الاجتماع

#### الخطوة الثانية: اختبار مكاناً هادئة لزيارتك.

- امنح نفسك 15 دقيقة على الأقل للإعداد والاتصال.
- تأكد من توصيل جهازك أو شحنه بالكامل.
- اجلس في مكان هادئ مع إضاءة جيدة.
- إذا استطعت، ابحث عن مكان خاص لزيارتك. إذا كان هناك أشخاص آخرون بجوارك، يمكنك استخدام السماعات

### الخطوة 3: ابد تشغيل Zoom .

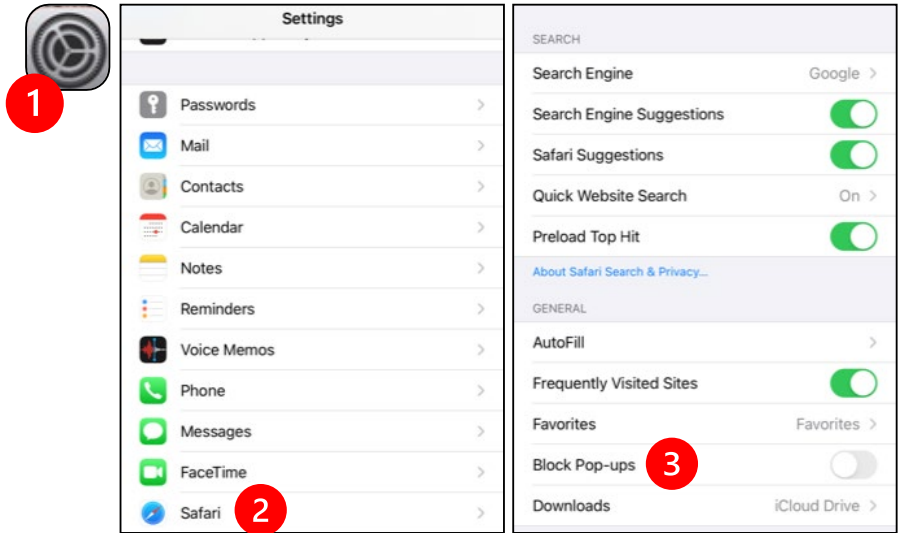
**A.** إذا كان لديك MyChart

- بالنسبة لجهاز iPhone أو iPad ، عطل أدوات حظر النوافذ pop-up blockers:

1. انقر فوق "إعدادات" Settings "

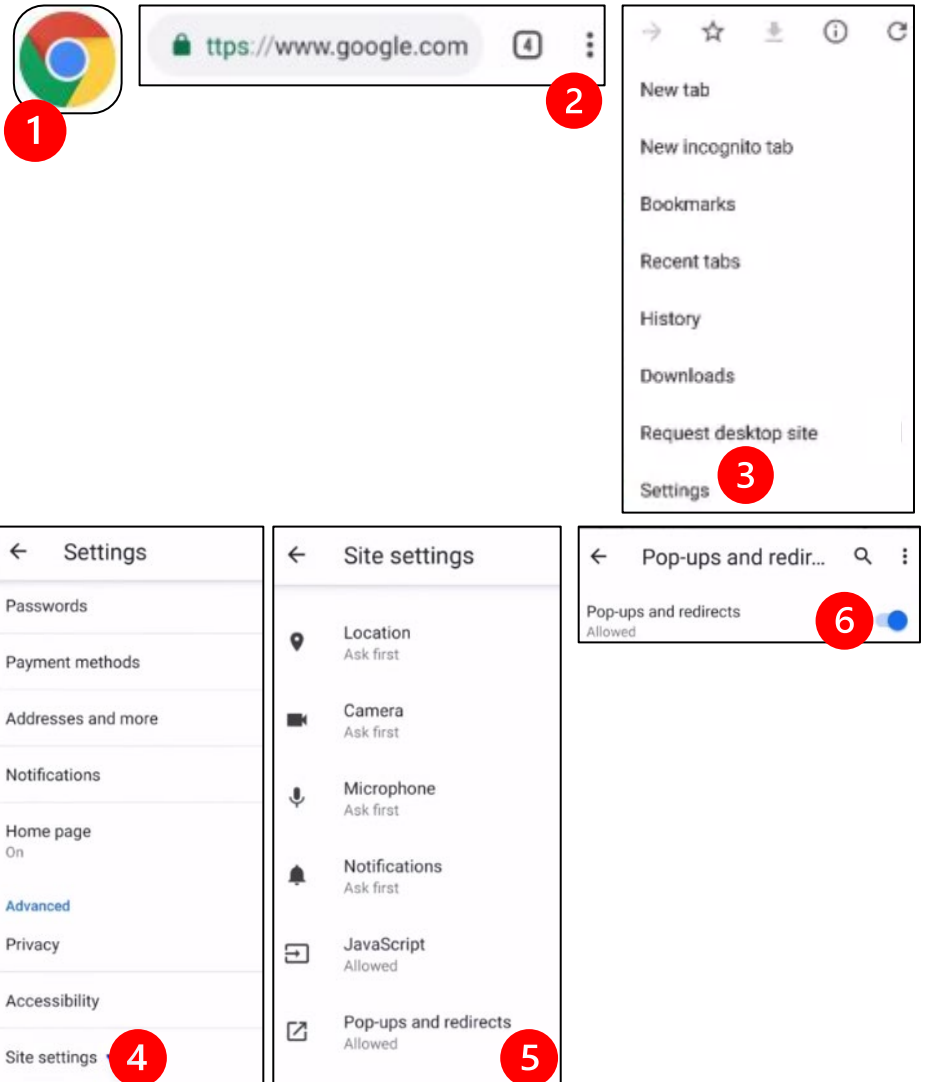
2. انقر فوق "Safari"

3. إيقاف تشغيل "حظر النوافذ المنبثقة" "Block Pop-ups"



بالنسبة إلى Android ، عطل أدوات حظر النوافذ المنبثقة pop-up blockers :

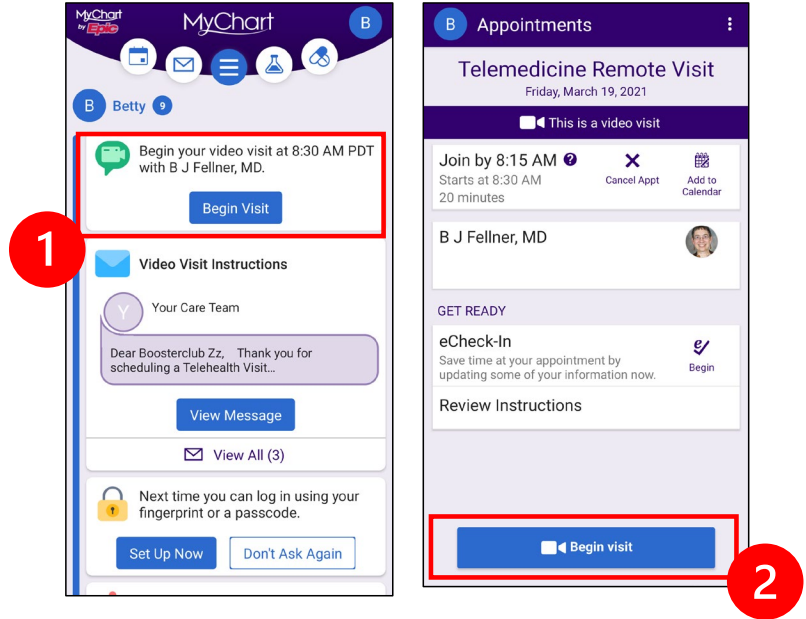
1. انقر فوق "Chrome"
2. انقر على النقاط الثلاث الرأسية في أعلى اليمين
3. انقر فوق "إعدادات" Settings
4. انقر فوق "إعدادات الموقع" Site Settings
5. انقر على "النوافذ المنبثقة وإعادة التوجيه" Pop-ups and redirect
6. شغل "النوافذ المنبثقة وإعادة التوجيه" Pop-ups and redirect



- اذهب إلى تطبيق MyChart وقم بتسجيل الدخول. قم بترقية MyChart إذا طُلب منك ذلك.

1. حدد الخيار "بدء زيارة الفيديو".

2. أختار "بدء الزيارة". سيبدأ Zoom



- سيسأل Zoom عن اسمك. أدخل اسمك الأول والأخير.

- قد يتم وضعك في "غرفة الانتظار" بينما يستعد مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للانضمام. قد يستغرق الموفر بضع دقائق للانضمام. يرجى البقاء على الإنترنت. شكرا لك على صبرك.

## B. إذا لم يكن لديك MyChart

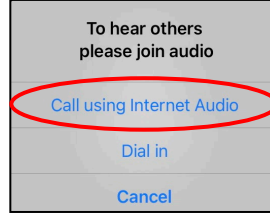
- قبل زيارتك ، سنرسل لك رسالة نصية تحتوي على رابط لهاتفك.
- اتبع الرابط للوصول إلى موقع Zoom.
- اختر استخدام تطبيق Zoom Cloud لفتح الرابط (إذا طُلب منك ذلك).
- سوف يطلب Zoom اسمك. أدخل الاسم الأول والأخير.
- قد يتم وضعك في "غرفة الانتظار" بينما يستعد مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للانضمام. قد يستغرق الموفر بضع دقائق للانضمام. يرجى البقاء على الإنترنت. شكرا لك على انتظارك.

## عندما ينضم طبيبك إلى الاجتماع

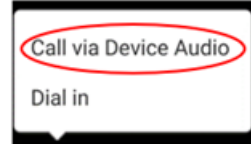
الخطوة 4: قم بتوصيل الصوت.

ننصح باستخدام الإنترنت أو صوت الجهاز:

- بالنسبة إلى iPhone ، اختر "الاتصال باستخدام صوت الإنترنت"



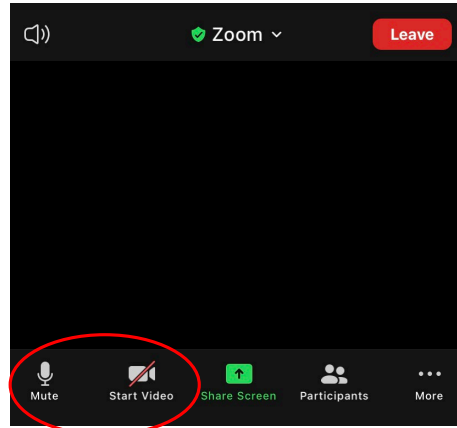
- بالنسبة لنظام التشغيل Android ، اختر "الاتصال عبر جهاز الصوت"



- إذا اخترت "أطلب" ، فستظهر قائمة بالأرقام. اختر رقمًا للاتصال به. (يمكنك استخدام أي منها.) سيدخل هاتفك الذكي أو جهازك اللوحي إلى الاجتماع و ID المشارك نيابة عنك.

الخطوة 5: قم بتشغيل الكاميرا والميكروفون.

- قد تحتاج إلى النقر على شاشتك حتى يظهر شريط الأدوات.
- تأكد من عدم كتم صوت الميكروفون ومكبرات الصوت. قد تحتاج إلى النقر فوق "إلغاء كتم الصوت" على شريط الأدوات.
- تأكد من بدء تشغيل الفيديو الخاص بك. قد تحتاج إلى النقر فوق "بدء الفيديو" على شريط الأدوات.



رموز "كتم الصوت" و "بدء الفيديو" موجودة على شريط الأدوات.

الخطوة 6: ابدأ زيارتك للتطبيب عن بعد.

أنت الآن جاهز لبدء زيارتك.

إذا كان مقدم الخدمة يواجه مشكلة في رؤيتك أو سماعك ، فقد يتصل بك على الرقم الذي قدمته في بداية جلستك. إذا كنت تستخدم جهاز التبلت ، فالرجاء الاحتفاظ بهاتفك بالقرب منك في حالة الحاجة إلى ذلك.



## استخدام الكمبيوتر لزيارتك

هذه التعليمات مخصصة للمرضى الذين لديهم حساب على MyChart.

إذا لم يكن لديك حساب: **MyChart**

- اتبع التعليمات الواردة في الصفحة 3 ضمن "استخدام الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي التبلت لزيارتك".
- عندما تصل إلى الخطوة 3 ، اتبع التعليمات الواردة في الصفحة 6 تحت عنوان "B إذا لم يكن لديك". MyChart.

قبل زيارتك الأولى مع الطبيب عن بعد

الخطوة 1: تنزيل "Zoom Client for Meetings."

- اذهب إلى [zoom.us/download](https://zoom.us/download) انقر فوق الزر "تنزيل" ضمن "Zoom Client for Meetings."
- اختر تشغيل Zoom إذا طُلب منك ذلك

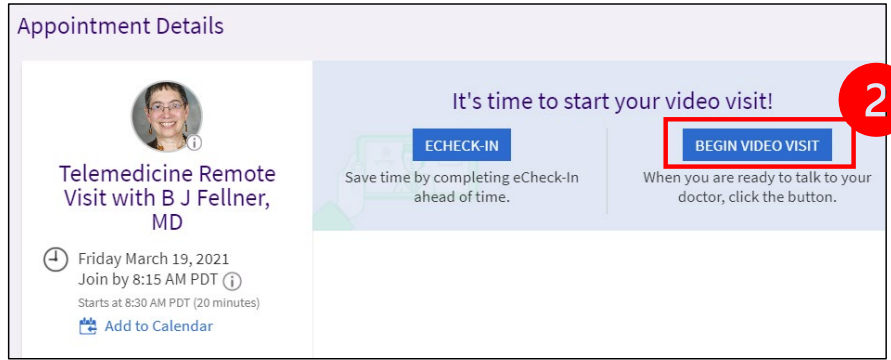
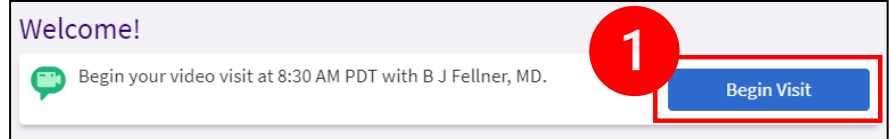
قبل أن ينضم الطبيب إلى الاجتماع

الخطوة 2: اختار مكان هادئ لزيارة مع الطبيب عن بعد

- امنح نفسك 15 دقيقة على الأقل للإستعداد والاتصال.
- تأكد من توصيل جهازك أو شحنه بالكامل.
- اجلس في مكان هادئ وبه إضاءة جيدة.
- إذا استطعت ، ابحث عن مكان خاص لزيارتك. إذا كان هناك أشخاص آخرون بالجوار ، يمكنك استخدام سماعات.

### الخطوة 3: بدء Zoom باستخدام (MyChart)

- اذهب إلى [mychart.uwmedicine.org](https://mychart.uwmedicine.org).
- دخول إلى MyChart.
- 1. حدد الخيار "بدء زيارة الفيديو".
- 2. حدد "بدء الزيارة". سيبدأ هذا في Zoom

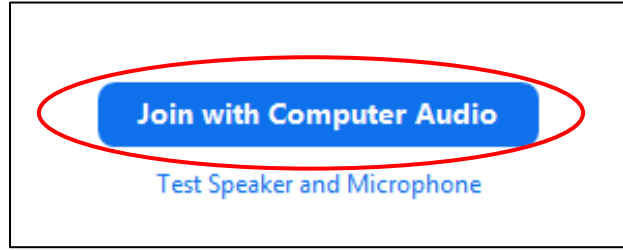


- سوف يطلب Zoom اسمك. أدخل الاسم الأول والأخير.
- قد يتم وضعك في "غرفة الانتظار" بينما يستعد مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للانضمام. قد يستغرق الموفر بضع دقائق للانضمام. يرجى البقاء على الإنترنت. شكرا لك على انتظارك

## عندما ينضم طبيبك إلى الاجتماع

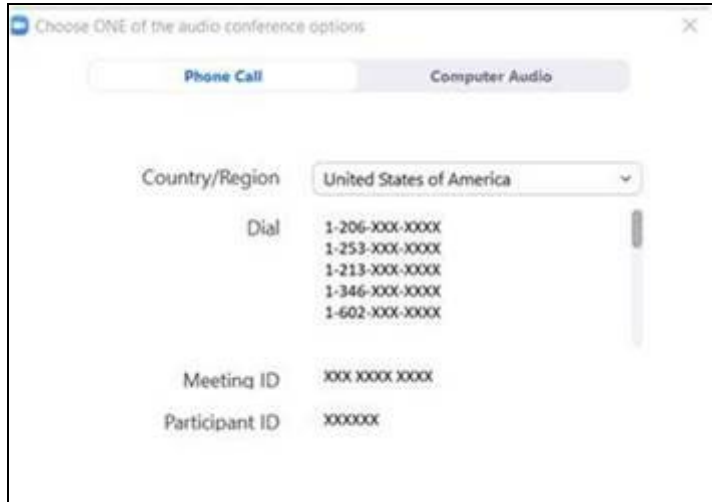
الخطوة 4: قم بتوصيل الصوت

- ننصح باستخدام ميكروفون الكمبيوتر ومكبر الصوت للصوت. اختر **"Computer Audio"** وانقر على **"Join with Computer Audio"**



- إذا كنت تستخدم هاتفك للصوتي ، فاختر "مكالمة هاتفية" وستظهر قائمة بالأرقام:

1. اختر أي رقم من قسم "الاتصال" للاتصال به.
2. سيطلب منك إدخال "ID" معرف الاجتماع. أدخل الرقم الموجود في قسم "معرف الاجتماع" ، ثم اضغط على #.
3. سيطلب منك إدخال " ID " معرف المشارك. أدخل الرقم الموجود في قسم "معرف المشارك ID " ، ثم اضغط على #. أو فقط اضغط على # للمتابعة.



خطوة 5: قم بتنشغيل الكاميرا والميكروفون .

- انقر داخل نافذة Zoom حتى يظهر شريط الأدوات.
- تأكد من عدم كتم صوت الميكروفون ومكبرات الصوت. قد تحتاج إلى النقر فوق "إلغاء كتم الصوت" على شريط الأدوات.
- تأكد من بدء تشغيل الفيديو. قد تحتاج إلى النقر فوق "بدء الفيديو" على شريط الأدوات.



توجد رموز "كتم الصوت و" بدء الفيديو "على شريط أدوات التكبير / التصغير .

الخطوة 6: ابدأ زيارتك للتطبيب عن بعد.

أنت الآن جاهز لبدء زيارتك.

إذا كان مقدم الخدمة يواجه مشكلة في رؤيتك أو سماعك ، فقد يتصل بك على الرقم الذي قدمته في بداية جلستك. إذا كنت تستخدم جهاز التبلت ، فالرجاء الاحتفاظ بهاتفك بالقرب منك في حالة الحاجة إلى ذلك.

أسئلة؟

أسئلتك مهمة. اتصل بطبيبك أو مقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف

- لمعرفة المزيد حول التطبيب عن بعد في UW Medicine ، تفضل بزيارة موقعنا على الويب : [www.uwmedicine.org/virtual-care](http://www.uwmedicine.org/virtual-care)
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في إعداد Zoom ، فاتصل بمكتب الخدمة لدينا على 206.520.5100.

## **Your Telemedicine Visit**

*What a telemedicine visit is, how it works, and how to set up your device*

### **Contents**

*About Telemedicine Visits (page 2)*

*About Zoom (page 2)*

*Your Safety and Privacy (page 2)*

*How to Prepare for Your Telemedicine Visit (page 2)*

*If You Have Questions (page 2)*

*Using a Smartphone or Tablet for Your Visit (pages 3-8)*

*Using a Computer for Your Visit (pages 9-12)*



*During a telemedicine visit, you and your provider can see each other on your computer, tablet, or smartphone.*

## About Telemedicine Visits

A telemedicine visit is a way to get the healthcare you need when you cannot come to the clinic to see your provider. UW Medicine telemedicine visits use a video service called Zoom.

## About Zoom

Zoom allows you to see and talk with someone at a distance. It works on a computer, tablet, or smartphone.

Zoom is free to use. You do not need to create an account.

## Your Safety and Privacy

Your telemedicine visit will be safe, private, and secure. Your photo and voice will not be recorded or stored. All your information is protected, just as if you were meeting with your healthcare provider in the clinic. Zoom complies with the Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA), which protects your health privacy.

## How to Prepare for Your Telemedicine Visit

- Before your first telemedicine visit, set up Zoom on your device.
- You need to have:
  - A computer, tablet, or smartphone with a camera that faces you, so that your provider can see you
  - An internet connection
- If you want to check your internet connection, visit [zoom.us/test](https://zoom.us/test) to join a test meeting.

## If You Have Questions

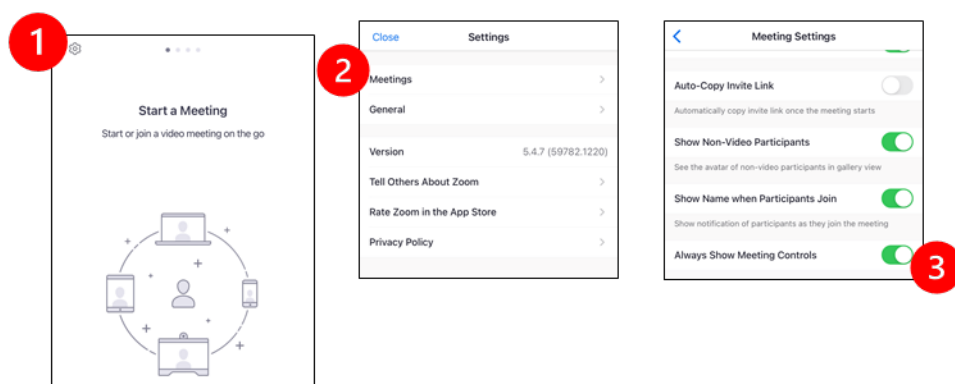
- If you need help setting up Zoom, call our service desk at **206.520.5100**.
- To learn more about Telemedicine at UW Medicine, please visit our website: [www.uwmedicine.org/virtual-care](https://www.uwmedicine.org/virtual-care)

# Using a Smartphone or Tablet for Your Visit

## Before Your First Telemedicine Visit

### Step 1: Download the Zoom app.

- Download the Zoom Cloud Meeting app from the Apple App Store or on Google Play. (Upgrade if prompted.) If you use the same device for future visits, you should not have to repeat this step. If you use a different device, you will need to do the set-up again.
- If you want to see the Zoom meeting control toolbar at all times:
  1. Click on the settings icon (gear).
  2. Click on “Meetings.”
  3. Turn on “Always show meeting controls.”



## Before Your Provider Joins the Meeting

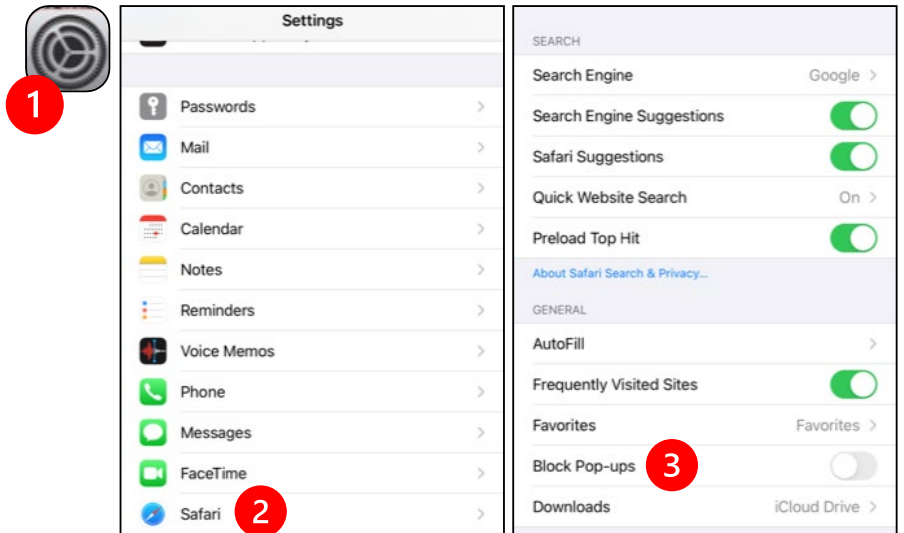
### Step 2: Create a quiet space for your visit.

- Give yourself at least 15 minutes to set up and get connected.
- Make sure your device is plugged in or fully charged.
- Sit in a quiet space with good lighting.
- If you can, find a private place for your visit. If there are other people nearby, you can use headphones for privacy.

### Step 3: Start Zoom.

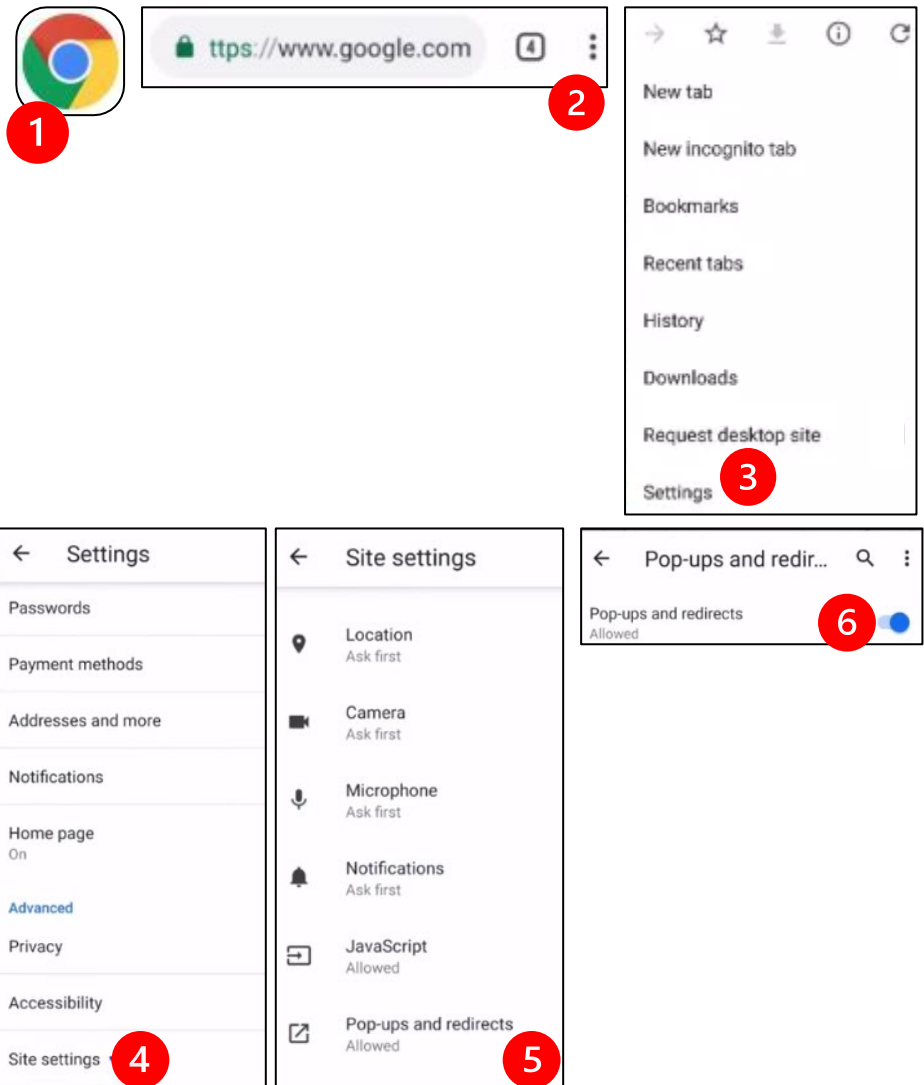
#### A. If you have MyChart

- For iPhone or iPad, disable pop-up blockers:
  1. Click on “Settings”
  2. Click on “Safari”
  3. Turn off “Block Pop-ups”

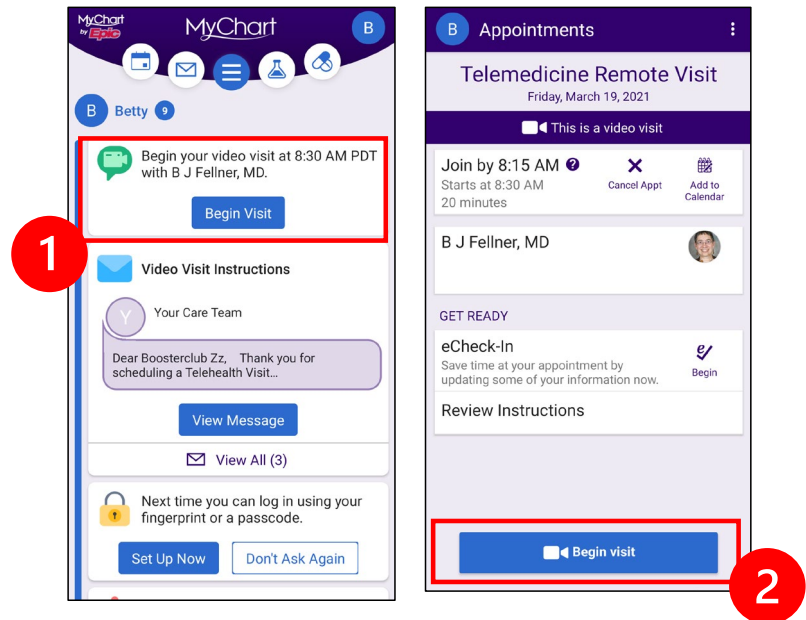




- For Android, disable pop-up blockers:
  1. Click on “Chrome”
  2. Click on the 3 vertical dots at the top right
  3. Click “Settings”
  4. Click “Site Settings”
  5. Click “Pop-ups and redirect”
  6. Turn on “Pop-ups and redirect”



- Go to the MyChart App and log in. Upgrade MyChart if prompted.
  1. Select the option to “Begin your video visit.”
  2. Select “Begin Visit.” This will start Zoom.



- Zoom will ask for your name. Enter your first and last name.
- You might be placed in a “Waiting Room” while your healthcare provider gets ready to join. It may take a few minutes for the provider to join. Please stay online. Thank you for your patience.

***B. If You Do NOT Have MyChart***

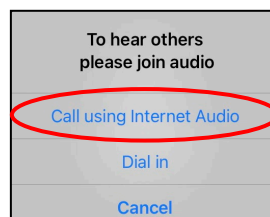
- Before your visit, we will send you a text with a link to your phone.
- Follow the link to get to the Zoom website.
- Choose to use Zoom Cloud app to open the link (if prompted).
- Zoom will ask for your name. Enter your first and last name.
- You might be placed in a “Waiting Room” while your healthcare provider gets ready to join. It may take a few minutes for the provider to join. Please stay online. Thank you for your patience.

## When Your Provider Joins the Meeting

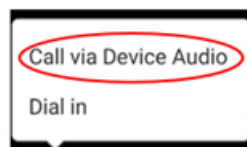
### Step 4: Connect the audio.

We advise using internet or device audio:

- For iPhone, choose “Call using Internet Audio”



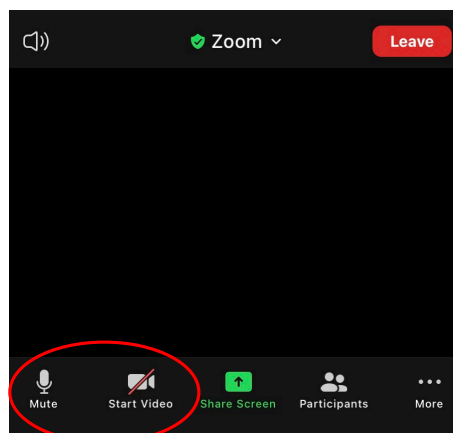
- For Android, choose “Call via Device Audio”



- If you choose “Dial in,” a list of numbers will appear. Pick a number to call. (You can use any of them.) Your smartphone or tablet will enter the meeting and participant ID for you.

### Step 5: Turn on the camera and microphone.

- You may need to tap your screen for the toolbar to appear.
- Make sure your microphone and speakers are NOT muted. You may need to click “Unmute” on the toolbar.
- Make sure your video is started. You may need to click “Start Video” on the toolbar.



*The symbols for “Mute” and “Start Video” are on the toolbar.*

## **Step 6: Start your telemedicine visit.**

You are now ready to start your visit.

If your provider has trouble seeing or hearing you, they might call you at the number that you provided at the start of your session. If you are using a tablet, please keep your phone nearby in case this is needed.

# Using a Computer for Your Visit

These instructions are for patients with a MyChart account.

## **If you do not have a MyChart account:**

- Follow the instructions on page 3 under “Using a Smartphone or Tablet for Your Visit.”
- When you reach Step 3, follow instructions on page 6 under “B. If You Do NOT Have MyChart.”

## **Before Your First Telemedicine Visit**

### **Step 1: Download “Zoom Client for Meetings.”**

- Go to [zoom.us/download](https://zoom.us/download). Click on the “Download” button under “Zoom Client for Meetings.”
- Choose to run Zoom (if prompted).

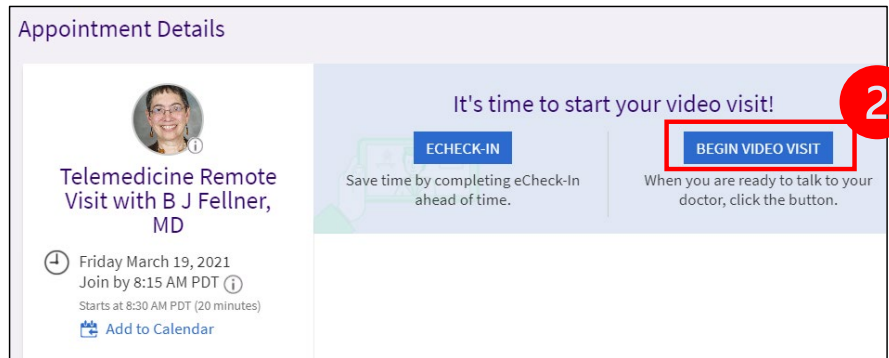
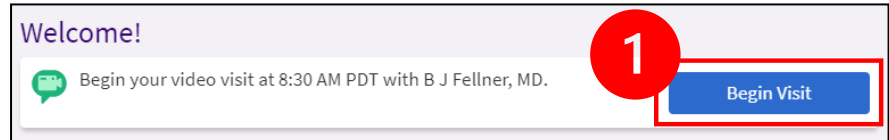
## **Before Your Provider Joins the Meeting**

### **Step 2: Create a quiet space for your telemedicine visit.**

- Give yourself at least 15 minutes to set up and get connected.
- Make sure your device is plugged in or fully charged.
- Sit in a quiet space with good lighting.
- If you can, find a private place for your visit. If there are other people nearby, you can use headphones for privacy.

### Step 3: Starting Zoom (with MyChart)

- Go to *mychart.uwmedicine.org*.
- Log into MyChart.
  1. Select the option to “Begin your video visit.”
  2. Select “Begin Visit.” This will start Zoom.

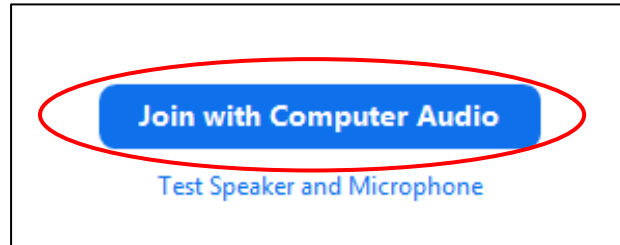


- Zoom will ask for your name. Enter your first and last name.
- You might be placed in a “Waiting Room” while your healthcare provider gets ready to join. It may take a few minutes for the provider to join. Please stay online. Thank you for your patience.

## When Your Provider Joins the Meeting

### Step 4: Connect the audio.

- We advise using your computer microphone and speaker for audio. Choose “Computer Audio” and click “Join with Computer Audio.”



- If you are using your phone for audio, choose “Phone Call,” and a list of numbers will appear:
  1. Pick any number from the “Dial” section to call.
  2. You will be asked to enter the meeting ID. Enter the number listed in the “Meeting ID” section, then press #.
  3. You will be asked to enter the participant ID. Enter the number listed in the “Participant ID” section, then press #. Or just press # to continue.



### Step 5: Turn on the camera and microphone.

- Click inside the Zoom window for the toolbar to appear.
- Make sure your microphone and speakers are NOT muted. You may need to click “Unmute” on the toolbar.
- Make sure your video is started. You may need to click “Start Video” on the toolbar.



*The symbols for “Mute and “Start Video” are on the Zoom toolbar.*

### Step 6: Start your telemedicine visit.

You are now ready to start your visit.

If your provider has trouble seeing or hearing you, they might call you at the phone number you gave when you set up your telemedicine visit. Please keep your phone nearby in case this is needed.

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

- To learn more about telemedicine at UW Medicine, visit our website: [www.uwmedicine.org/virtual-care](http://www.uwmedicine.org/virtual-care)
- If you need help setting up Zoom, call our service desk at **206.520.5100.**