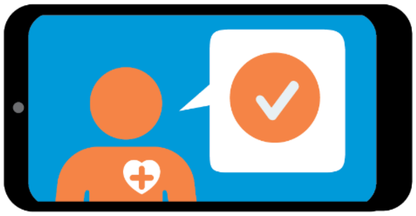
ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ: ਘਰੋਂ ਮਿਲਾਪ ਕਰਨਾ
Virtual Health: Connecting from Home

ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ, ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ, ਟੇਬਲੈਟ ਜਾਂ ਕੈਮਰੇ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫ਼ੋਨ ਵਾਲਾ ਨਿੱਜੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਬਲ ਰਾਹੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਵਾਈ.ਫ਼ਾਈ., ਸੈਟੇਲਾਈਟ, ਜਾਂ ਸੈਲੂਲਰ ਡੇਟਾ ਨਾਲ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਖਰਚਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।



ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ...
Using virtual health, you can…

- ✓ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ **ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**।
- ✓ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਹੀ **ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ** ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਪਿਸਟ, ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਪਿਸਟ, ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰਪਿਸਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ
About Virtual Health Visits

ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਪੁੱਛੇਗਾ।
ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਣ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਯੰਤਰ ਰਾਹੀਂ ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਸੱਦਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਜੰਕ ਫ਼ੋਲਡਰ ਸਮੇਤ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਈਮੇਲ ਚੈੱਕ ਕਰ ਕੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਅਤੇ ਸੱਦਾ) ਮਿਲ ਗਏ ਹਨ।
  ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਮੀਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤਸਦੀਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿਚ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੋਟ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਰੈਗੂਲਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸਮਝੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖ, ਸੁਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ, ਸੁਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।
- ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਬੋਲੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਚੀਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਜਦੋਂ ਮੁਨਾਸਬ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਹਮਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿੰਨੀ ਲੰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
How long is a Virtual Health visit?

ਵਰਚੁਅਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਫਿਰ ਵੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਖ਼ੁਦ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
Can I still meet with my healthcare provider in person?

ਹਾਂ, ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਹਮਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਵੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਐਸੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਫ਼ਰ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਹਾਂ?
How do I ask for a Virtual Health visit?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਲਈ ਕੀ ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਭਵ ਅਤੇ ਮੁਨਾਸਬ ਹੈ।

ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਅਤੇ ਮੁਨਾਸਬ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਟਾਈਮ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੇਗਾ।

ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ: ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ
Virtual Health: Risks of Using Technology

ਮੇਰੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
How is my privacy protected?

ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜਣ ਵਿਚ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ।

ਜਦ ਤੱਕ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਭੇਜਦੇ। ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਹਮਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ 100% ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਚੂਅਲ ਹੈਲਥ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਅਸੀਂ *ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਕਟ* ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ' ਹੇਠ 'Caring for Your Information' ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਇਹ ਦੇਖੋ:

- fraserhealth.ca ਤੇ 'Virtual Health Tools' ਦੇਖੋ
- ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
- ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਜਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਚੂਅਲ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਰਿਕਾਰਡ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਚੂਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੜੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ (ਇਨਕ੍ਰਿਪਟਡ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਬਿਜਲਈ ਯੰਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ?

Are there risks to communicating electronically?

ਹਾਂ, ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਯੰਤਰਾਂ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ, ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਮਿਟਾ ਦੇਣ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਾਇਰਸ (ਗੰਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਯੰਤਰ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਜਲਈ ਗਲ ਬਾਤ ਨੂੰ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਹੀ ਫੜ ਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

How can I protect my privacy?

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਯੰਤਰ ਤੇ ਸਟੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਯੰਤਰ ਤੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ/ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ
- ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਜਾਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਸੇਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ

ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੇਬਲੈੱਟ, ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ।

ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਲਾਹਾਂ:

Tips to help protect your privacy:

- ✓ ਆਪਣਾ ਪਾਸਵਰਡ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ! ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਯੰਤਰ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਖਾਤੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਉਹ ਈਮੇਲਾਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਮਿਟਾ ਦਿਓ ਜੋ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ।
- ✓ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਅਤੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਸੀਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਲਵੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਪਲ ਐਪ ਸਟੋਰ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ)।
- ✓ ਆਪਣੇ ਯੰਤਰ ਦੇ ਆਗਿਆ ਵਾਲੇ ਕੰਟਰੋਲਾਂ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ।
- ✓ ਇਹ ਸੀਮਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਪਸ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ✓ ਵਾਈ.ਫ਼ਾਈ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਵਾਈ.ਫ਼ਾਈ. ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੋਂ ਲਵੋ। ਪਬਲਿਕ ਵਾਈ.ਫ਼ਾਈ. ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਯੰਤਰਾਂ ਤੇ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਸ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਵਰਤੋ। ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਮਲਵੇਅਰ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਸਕਰੀਨ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਐਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖ ਸਕਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਦੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ?

Not sure how to do some of these things?

ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇ।

Image by Laci Molnár from Pixabay

ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ Your questions

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ।

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ Your comments

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਚੁਅਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਕਿ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਾ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਸਰਵੇ ਦਾ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਮੰਗੋ।

ਇਹ QR ਕੋਡ (ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 'ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲਾ' ਕੋਡ) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਰ ਕੋਡ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਰਟ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਕੈਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ ਠੀਕ ਪੰਨੇ ਤੇ ਲੈ ਜਾਏਗਾ।.