

ਵਰਚੁਅਲ ਹੈਲਥ

Punjabi

ਜ਼ੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਮਿਲਾਪ ਕਰਨਾ

Virtual Health Connecting From Home Using **Zoom**

ਵਰਚੁਅਲ 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 ਸਮਾਰਟਫੋਨ, ਟੇਬਲੈਟ ਜਾਂ ਕੈਮਰੇ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ 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।



ਵਰਚੁਅਲ 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 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵਰਚੁਅਲ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ About Virtual Health Visits

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਅਤੇ ਟੂਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਪੁੱਛੇਗਾ।
ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਣ ਕਿ ਐਪਲ ਯੰਤਰ ਰਾਹੀਂ ਵਰਚੁਅਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਸੱਦਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਜੰਕ ਫੋਲਡਰ ਸਮੇਤ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਫੋਨ ਤੇ ਈਮੇਲ ਚੈਕ 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 ਤਾਰੀਖ ਨੋਟ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਵਰਚੁਅਲ 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।
- ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਰਚੁਅਲ ਹੈਲਥ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਹਮਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਫੋਨ ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਰਚੁਅਲ 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 ਖੁਦ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

Can I still meet with my healthcare provider in person?

ਹਾਂ, ਵਰਚੁਅਲ 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 ਵਰਚੁਅਲ ਹੈਲਥ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

How do I ask for a Virtual Health visit?

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

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



ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ Your comments

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

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



ਵਰਚੁਅਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ੂਮ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖੋ Before your Virtual Health Visit using ZOOM

ਜਿਹੜਾ ਯੰਤਰ ਵਰਤਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਚੁਣੋ। ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਟੇਬਲੈਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਡੈਸਕਟਾਪ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਵਿਚ ਵੈੱਬਕੈਮਰਾ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਅਤੇ ਸਪੀਕਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ੂਮ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 'ਮੀਟਿੰਗ' ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੂਮ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਹੈ।

ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਅਤੇ ਟੇਬਲੈਟ ਲਈ For Smartphones and Tablets

- ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ZOOM Cloud Meetings ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ:

ਐਪਲ iOS: ਲਈ iOS 8.0 ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
apps.apple.com



ਐਨਰਾਇਡ: ਐਨਰਾਇਡ 5.0 ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
play.google.com



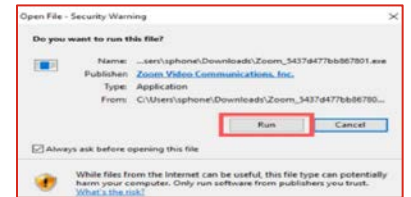
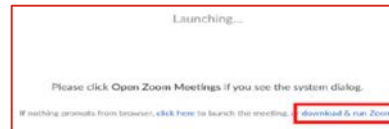
ਇਹ QR ਕੋਡ (ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 'ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲਾ' ਕੋਡ) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਰ ਕੋਡ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਕੈਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ ਠੀਕ ਪੰਨੇ ਤੇ ਲੈ ਜਾਏਗਾ।

ਡੈਸਕਟਾਪ ਅਤੇ ਲੈਪਟਾਪ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਲਈ For desktop and laptop computers

ਗੂਗਲ ਕਰੋਮ, ਸਫਾਰੀ, ਫਾਇਰਫਾਕਸ, ਜਾਂ ਐੱਜ ਬਰਾਊਜ਼ਰ ਵਰਤੋ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਐਕਸਪਲੋਰਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ!

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਰਚੁਅਲ ਮੀਟਿੰਗ ਸਮੇਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨਾ:

- ਕਲਿੱਕ **Join ZOOM Meeting**, ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਆਏ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜ਼ੂਮ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਲਾਓ।



www.zoom.us ਤੋਂ ਆਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨਾ:

- Resources** ਥੱਲੇ **Download ZOOM Client** ਚੁਣੋ
- ਫਿਰ **ZOOM Client for Meetings**. ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

- ਵਰਚੁਅਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਮਿਲੇ।
- ਆਪਣੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਤੇ ਈਮੇਲ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਇਹ ਕੰਮ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ।
- Join Zoom Meeting ਥੱਲੇ ਦਿੱਤੀ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਟੇਬਲੈਟ ਤੇ

On a smartphone or tablet

- ਜੂਮ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਨਾ ਨਜ਼ਰ ਆਏਗਾ। ਕਲਿੱਕ Open.
- ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰੋ। (ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਨਾਮ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਣੇਗਾ ਕਿ ਕੌਣ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ)।
- (ਐਨਰਾਇਡ) ਤੇ Join Meeting, (ਆਈ.ਫੋਨ) ਤੇ Continue ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਖਾਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ Join ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਮਰੇ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਖਾਨੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ।
ਕਲਿੱਕ: Allow (ਐਨਰਾਇਡ ਤੇ) OK (ਆਈ.ਫੋਨ ਤੇ)
- ਸਿਰਫ ਆਈ.ਫੋਨ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨਾਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪੁੱਛੇਗਾ।
ਕਲਿੱਕ Allow.
- ਇੱਕ ਖਾਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ।
ਕਲਿੱਕ Call using Internet Audio.

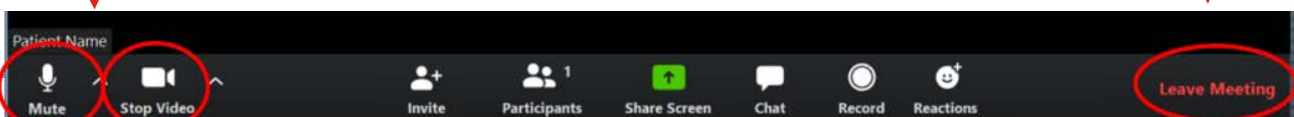
ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ

On a computer

- ਜੇ ਹਾਲੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਮ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ। (ਪਿਛਲਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ)
- ਇੱਕ ਖਾਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਮ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਕਲਿੱਕ Open.
- ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰੋ। (ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਨਾਮ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਣੇਗਾ ਕਿ ਕੌਣ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ)।
ਕਲਿੱਕ Join with Computer Audio.

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਵਰਚੁਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ You are now in your Virtual Visit.

- ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਵਰਚੁਅਲ ਵੇਟਿੰਗਰੂਮ ਵਿਚ ਹੋ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਬੁਲਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।
- ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਥੱਲੇ ਵਾਲਾ ਟੂਲਬਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆ ਜਾਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਦੇਖ ਜਾਂ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ Mute/Unmute ਬਟਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ Start/Stop Video ਬਟਨ ਦਬਾਓ ਜੋ ਥੱਲੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਥੱਲੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ Leave Meeting ਬਟਨ ਦਬਾਓ।



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।



ਵਰਚੁਅਲ ਹੈਲਥ: ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਖਤਰੇ

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 ਖਤਰੇ ਹਨ।



ਜਦ ਤੱਕ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਭੇਜਦੇ। ਜੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਸਿਰਫ 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 ਵਰਚੁਅਲ ਹੈਲਥ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਕਟ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

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

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

ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ 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 ਖਤਰੇ ਹਨ?

Are there risks to communicating electronically?

ਹਾਂ, ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ 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 ਖਤਰਾ 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 ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਖਤਰੇ' 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



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 ਟੈਲੀਫੋਨ/ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ
- ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਜਾਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਸੇਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲੈੱਟ, ਸਮਾਰਟਫੋਨ 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 ਸਾਫਟਵੇਅਰ 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.ਫਾਈ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਵਾਈ.ਫਾਈ. ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੋਂ ਲਵੋ। ਪਬਲਿਕ ਵਾਈ.ਫਾਈ. ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਯੰਤਰਾਂ ਤੇ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਸ ਸਾਫਟਵੇਅਰ 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 ਵਿੱਚੋਂ 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 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇ