



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 ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਉੱਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦਿਓਗੇ।

ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਬਾਰੇ

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

Zoom ਬਾਰੇ

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

Zoom ਦੀ ਵਰਤ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਤਹਾਨ ਕੋਈ ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ

ਤਹਾਡੀ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸਿਕਿਓਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤਹਾਡੀ 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 ਸੁਰਾਮਤਾ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਐਕਟ (HIPAA) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤਹਾਡੀ 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।
- ਤਹਾਡੇ ਕੋਲ:
 - ਇੱਕ ਕੈਮਰੇ ਵਾਲਾ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲਟ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤਸੀਂ ਅਤੇ ਤਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ
 - ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਨਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

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

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ

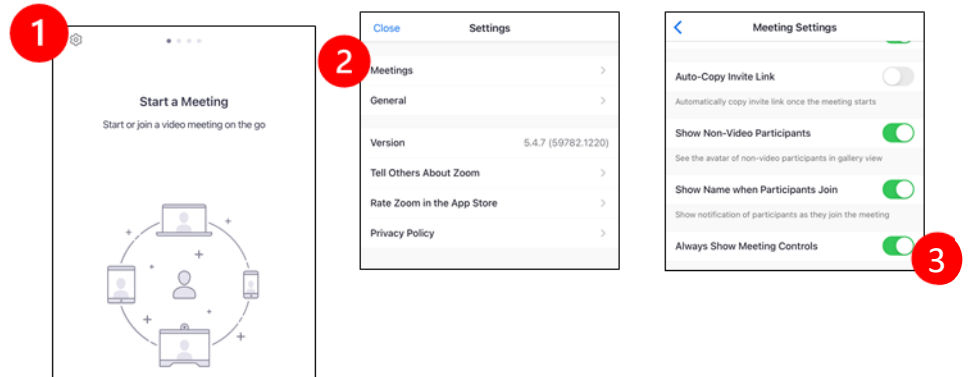
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ Zoom ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਨੂੰ **206.520.5100** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- UW ਮੈਡੀਸਿਨ 'ਤੇ ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਿਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.uwmedicine.org/virtual-care

ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਕਦਮ 1: Zoom ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

- ਐਪਲ ਐਪ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਗੂਗਲ ਪਲੇ ਤੋਂ Zoom ਕਲਾਊਡ ਮੀਟਿੰਗ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। (ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।) ਜੇਕਰ ਤਸੀਂ ਅਗਲੀ ਕਿਸੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਉਸੇ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂਗੇ, ਤਾਂ ਤਹਾਨ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਦਹਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤਹਾਨ ਇਹ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਦਬਾਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਟਲਬਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:
 1. ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਾਲਾ ਆਇਕਨ (ਗਿਅਰ) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
 2. “ਮੀਟਿੰਗਾਂ” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
 3. “ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੀਟਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ ਦਿਖਾਓ” ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

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

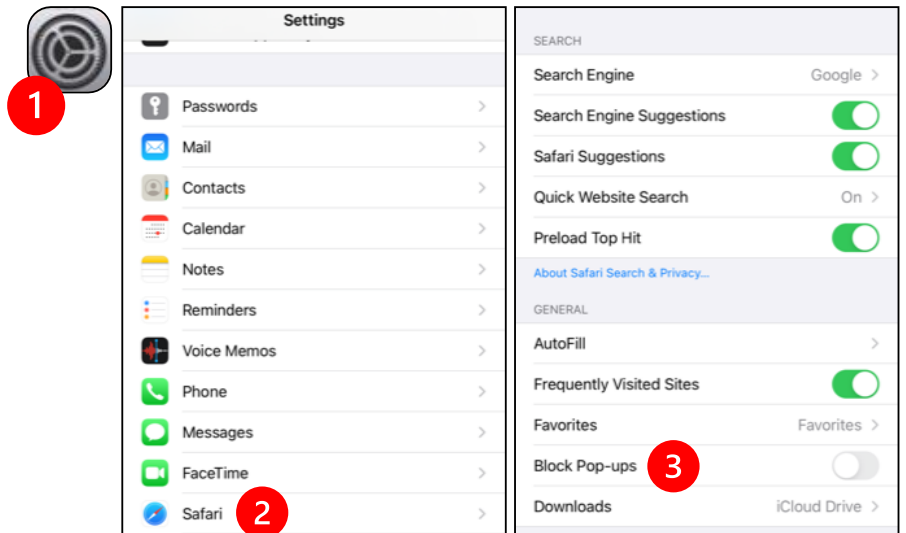
- ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਨਕਟ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਹਾਡ ਡਿਵਾਈਸ ਦਾ ਪਲੱਗ ਚਾਲ ਹੈ ਜਾ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਿੱਥੇ ਵਧੀਆ ਲਾਈਟਿੰਗ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤਸੀ ਚਾਹ ਤਾ ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤਹਾਡ ਆਲ-ਦਆਲ ਲਕ ਹਨ, ਤਾ ਤਸੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਲਈ ਹੈੱਡਫੋਨਸ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦਮ 3: Zoom ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

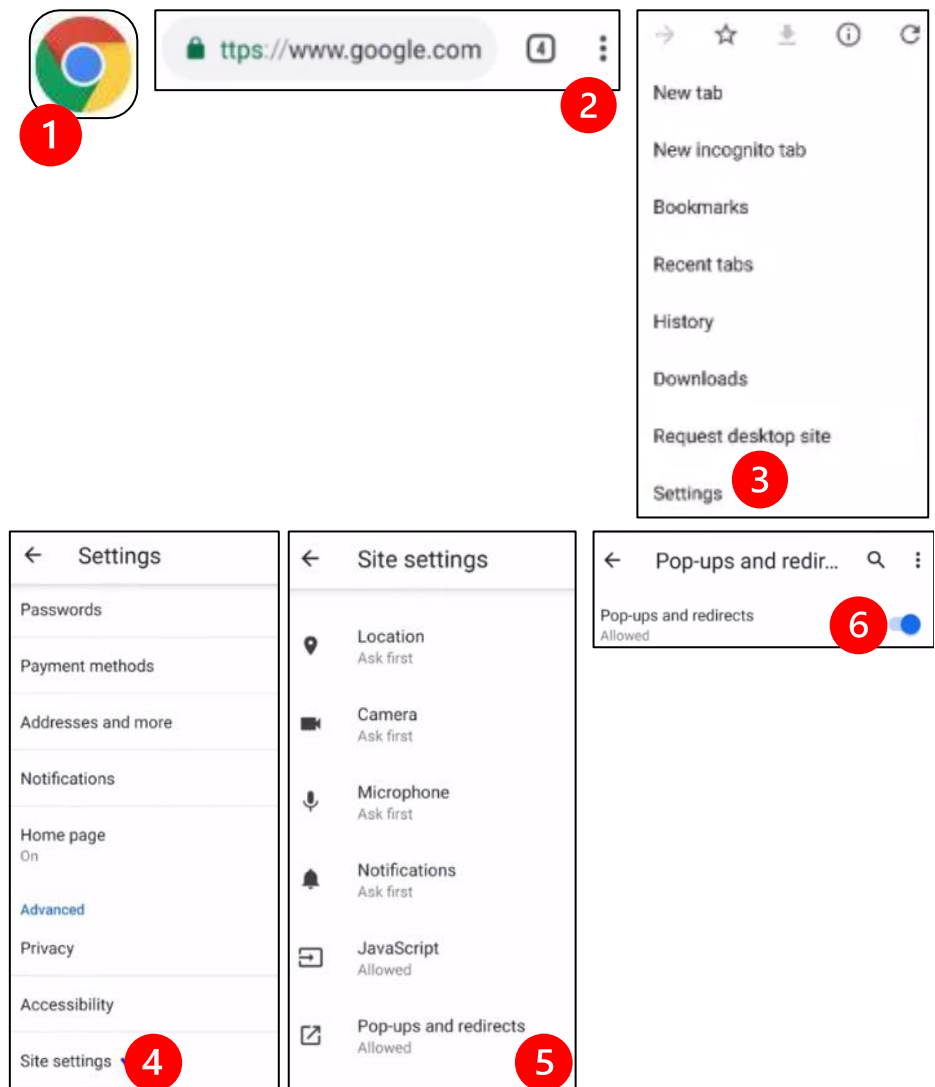
A. ਜੇਕਰ ਤਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਈਚਾਰਟ ਹੈ

- iPhone ਜਾ iPad ਲਈ, ਪੌਪ-ਅੱਪ ਬਲਕਰਾ ਨ ਬੰਦ ਕਰੋ:
 1. “ਸੈਟਿੰਗਾਂ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
 2. “ਸਫਾਰੀ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
 3. “ਪੌਪ-ਅੱਪ ਬਲਕ ਕਰੋ” ਨ ਬੰਦ ਕਰੋ



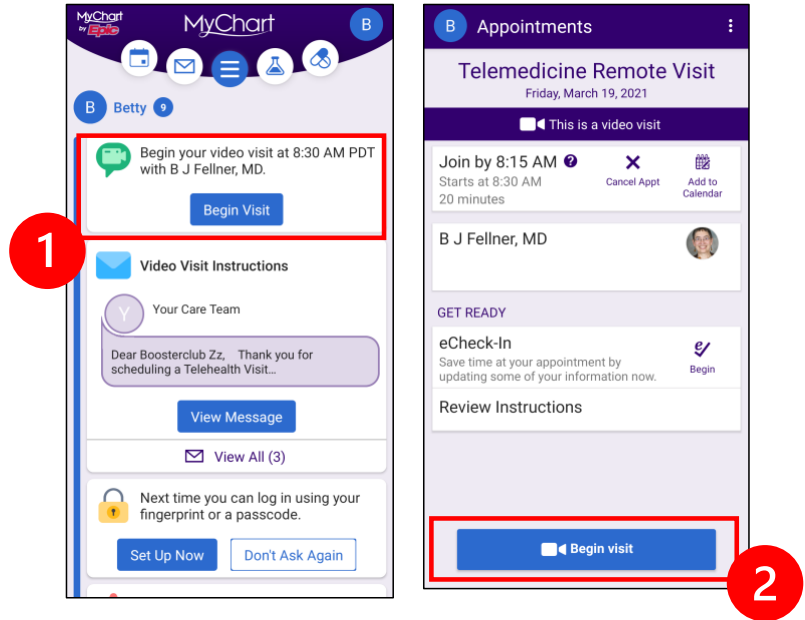
- Android ਲਈ, ਪੌਪ ਅੱਪ ਬਲਕਰਾ ਨ ਬੰਦ ਕਰੋ:

1. “ਕ੍ਰੋਮ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
2. ਸੱਜ ਪਾਸੇ ਸਿਖਰ ‘ਤੇ 3 ਸਿੱਧੀਆ ਬਿੰਦੀਆ ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
3. “ਸੈਟਿੰਗਾਂ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
4. “ਸਾਈਟ ਸੈਟਿੰਗਾਂ” ‘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 ਨ 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 ਤਹਾਡਾ “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 ਤਹਾਡੇ ਤਹਾਡ ਫੋਨ ਉੱਤ ਲਿੰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜਾਂਗੇ।
- Zoom ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤ ਜਾਣ ਲਈ ਲਿੰਕ ਉੱਤ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

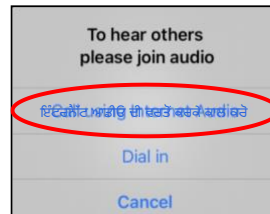
- ਲਿੰਕ ਨ ਖੋਲਣ ਲਈ Zoom ਕਲਾਊਡ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤ ਕਰਨਾ ਚਣ (ਜੇਕਰ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)।
- Zoom ਉੱਤ ਤਹਾਡਾ ਨਾਮ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣ ਨਾਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ ਭਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤਹਾਨ “ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ” ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਲਈ ਕੱਝ ਸਮਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।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

ਜਦੋਂ ਤਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦਾ ਹੈ

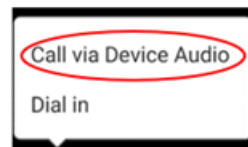
ਕਦਮ 4: ਆਡੀਓ ਕਨੈਕਟ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾ ਡਿਵਾਈਸ ਆਡੀਓ ਨ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਆਂਗੇ:

- iPhone ‘ਤੇ, “ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਆਡੀਓ ਦੀ ਵਰਤ ਕਰਕ ਕਾਲ ਕਰੋ” ਨ ਚੁਣ।



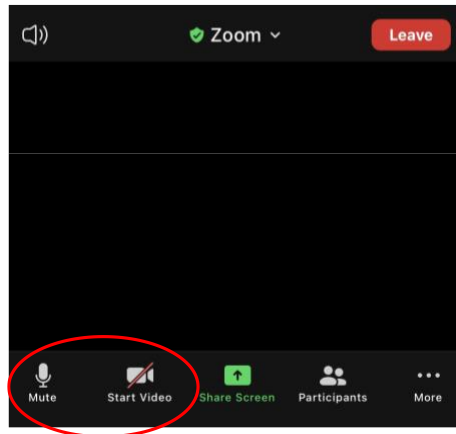
- Android ‘ਤੇ, “ਡਿਵਾਈਸ ਆਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ” ਨ ਚੁਣ।



- 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 ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾ ਟੈਬਲਟ ਤਹਾਡ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ID ਨ ਦਰਜ ਕਰੇਗਾ।

ਕਦਮ 5: ਕੈਮਰਾ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।

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



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

ਕਦਮ 6: ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਹੁਣ ਤਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

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

ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾ MyChart ਖਾਤ ਵਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ MyChart ਦਾ ਖਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਪੰਨਾ 3 ਉੱਤੇ “ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾ ਟੈਬਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ” ਦੇ ਤਹਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਕਦਮ 3 ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੰਨਾ 6 ਉੱਤੇ “B. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ 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](https://zoom.us/download) 'ਤੇ ਜਾਓ। “ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲਈ Zoom ਕਲਾਇੰਟ” ਤਹਿਤ “ਡਾਊਨਲੋਡ” ਬਟਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- Zoom ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਚੁਣੋ (ਜੇਕਰ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

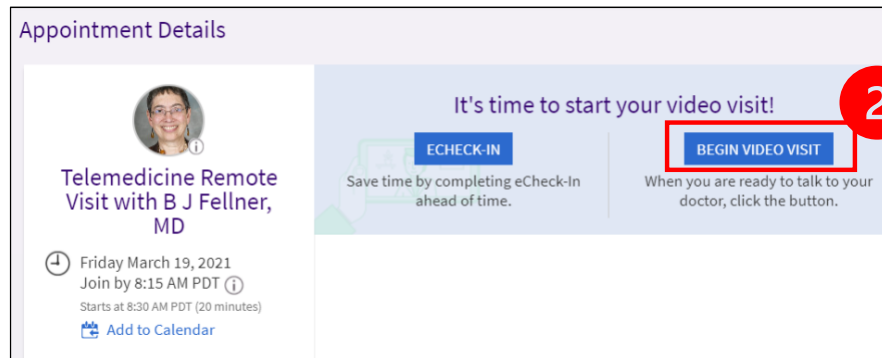
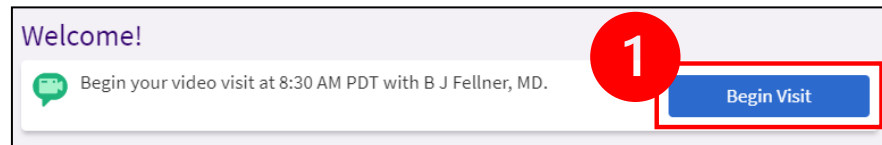
ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

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

- ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਨਕਟ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਵਾਈਸ ਦਾ ਪਲੱਗ ਚਾਲੂ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਿੱਥੇ ਵਧੀਆ ਲਾਈਟਿੰਗ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤਸੀਹੇ ਚਾਹ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਲ-ਦੁਆਲਾ ਲੋਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਤਸੀਹੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਲਈ ਹੈੱਡਫੋਨ 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।

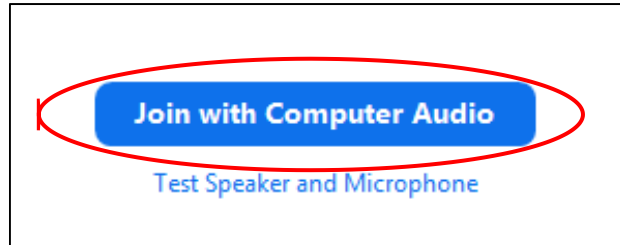


- Zoom ਉੱਤ ਤਹਾਡਾ ਨਾਮ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣ ਨਾਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ ਭਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤਹਾਨ “ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ” ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਲਈ ਕੱਝ ਸਮਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕ ਆਨਲਾਈਨ ਰਹ। ਆਪਣਾ ਧੀਰਜ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦਾ ਹੈ

ਕਦਮ 4: ਆਡੀਓ ਕਨੈਕਟ ਕਰੋ।

- ਅਸੀਂ ਆਡੀਓ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਅਤੇ ਸਪੀਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। “ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਡੀਓ” ਚੁਣੋ ਅਤੇ “ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਡੀਓ ਨਾਲ ਜੁੜੋ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਡੀਓ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ “ਫੋਨ ਕਾਲ” ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ:
 - ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ “ਡਾਇਲ” ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੰਬਰ ਚੁਣੋ।
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਟਿੰਗ ID ਭਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। “ਮੀਟਿੰਗ ID” ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰੋ, ਫਿਰ # ਦਬਾਓ।
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਗੀਦਾਰ ID ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। “ਭਾਗੀਦਾਰ ID” ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰੋ, ਫਿਰ # ਦਬਾਓ। ਜਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਸ # ਦਬਾਓ।



ਕਦਮ 5: ਕੈਮਰਾ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।

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



“ਮਿਊਟ” ਅਤੇ “ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ” ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ Zoom ਟੁਲਬਾਰ 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, ਤਾਂ ਉਹ ਤਹਾਨ ਟੈਲੀਮੈਡਿਸਿਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਨ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤਹਾਡ ਵੱਲ ਦਿੱਤ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕ ਆਪਣ ਫੋਨ ਨ ਨੜ ਰੱਖ ਜੇਕਰ ਇਸਦੀ ਲੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਸਵਾਲ?

ਤਹਾਡ ਸਵਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤਹਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾ ਚਿਤਾਵਾ ਹਨ ਤਾਂ 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, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਨ **206.520.5100** ‘ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।