UW Medicine
DIGITAL HEALTH

የእርስዎ የርቀት ህክምና /ቴሌሜዲሲን ጉብኝት

የርቀት ህክምና/ቴሌሜዲሲን ጉብኝት ምን ማለት እንደሆነ፣እንዴት እንደሚሰራ እና ስልክዎን አለያም ኮምፒውተርዎን እንዴት እንደሚያዘጋጁ

ይዘቶች

ሰለ ርቀት ህክምና ቀጠሮ/ጉብኝቶች(ገፅ 2)

ሰለ ዙም (ገፅ 2)

ሰለ እርስዎ ደህንነት እና ሚስጥራዊነት (ገፅ 2)

ለርቀት ህክምና/ቴሌሜዲሲን ቀጠሮዎ እንዴት መዘጋጀት እንዳለብዎት (ገፅ 2)

ጥያቄዎች ካሉዎት (ገፅ 2)

ለቀጠሮዎ ዘመናዊ ስልክዎን ወይም ታብሌትዎን መጠቀም (ገፅ 3-8)

ለቀጠሮዎ ኮምፒውተርዎን መጠቀም (ገፅ 9-11)

በርቀት ህክምና/ቴሌሜዲሲን ጉብኝት ወቅት እርስዎ እና አቅራቢዎ በኮምፒውተሩዎ፣ ታብሌትዎ አለያም ዘመናዊ ስልክዎ አማካኝነት መተያየት ትችላላችሁ፡፡

© UW Medicine

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

ስለ ርቀት ህክምና/ቴሌሜዲሲን ጉብኘትዎ

የርቀት ህክምና/ቴሌሜዲሲን ጉብኝት አገልግሎት ሰጪዎን ለማየት ወደ ክሊኒኩ መምጣት በማይችሉበት ጊዜ የሚፈልጉትን የጤና አገልግሎት የሚያገኙበት መንገድ ነው። የዋሽንግተን ዩኒቨርስቲ ህክምና የቴሌሜዲሲን ጉብኝቶች ዙም/ Zoom የሚባል የቪዲዮ አገልግሎትን ይጠቀማሉ።

ስለ ዙም/ Zoom

ዙም/ Zoom ከርቀት ያለን ሰው ለማየት እና ለማነጋገር ያስቸላል፡፡ ዙም በኮምፒውተር ፣ ታብሌት እና በዘመናዊ ስልክ ይሰራል፡፡

የዙም አገልግሎት በነፃ ነው፡፡የመጠቀሚያ አካውንት መክፈትን አይጠይቅም፡፡

የእርስዎ ደህነነት እና ሚስጥራዊነት

የርቀት ህክምና /ቴሌሜዲሲን ጉብኝትዎ ደህንነቱ አስተማማኝ ፣ ሚስጥራዊነቱ እና ደህንነቱ የተጠበቀ ይሆናል። የእርስዎ ፎቶ እና ድምጽ አይቀረጹም ወይም አይቀመጡም፡፡ በክሊኒኩ ውስጥ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር እንደሚገናኙ ሁሉ ሁሉም መረጃዎ በጥብቅ የተጠበቁ ናቸው፡፡ ዙም / Zoom የእርስዎን የጤና ሚስጥራዊነት የሚጠብቀውን የጤና መድን ተንቀሳቃሽነት እና ተጠያቂነት ህግን /ሂፓ (HIPAA) ያከብራል።

ለርቀት ህክምና /ቴሌሜዲሲን ጉብኝትዎ እንዴት እንደሚዘጋጁ

ከመጀመሪያው የርቀት ህክምና /ቴሌሜዲሲን ጉብኝትዎ በፊት በመሣሪያዎ ላይ ዙምን ያዘጋጁ።

- እነኚህ ነገሮች ሊኖርዎት ይገባል፡-
    - አቅራቢዎ እርስዎን ማየት እንዲችል ካሜራ ያለው ኮምፒተር፣ ታብሌት ወይም ዘመናዊ ስልክ ከእርስዎ ጋር የሚገናኝ
    - የበይነመረብ/የኢንተርኔት ግንኙነት
- የበይነመረብ /ኢንተርኔት ግንኙነትዎን ማረጋገጥ ከፈለጉ፣ የሙከራ ስብሰባን ለመቀላቀል zoom.us/test ን ይጎብኙ።

ጥያቄዎች ካሉዎት

- ዙምን ለአገልገሎት ዝገጁ በማድረግ ረገድ እገዛ ከፈልጉ የጥሪ መስተንግዶ ክፍልን በ **206.520.5100** ደውለው ያነጋግሩ፡፡
- *ለ ርቀት ህክምና /ቴሌሜዲሲን በ ዋሽንግተን ዩኒቨርስቲ ህክምና የበለጠ ለማወቅ፣ እባክዎ ድረ-ገጻችንን ይጎብኙ፡-* ***www.uwmedicine.org/virtual-care***

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

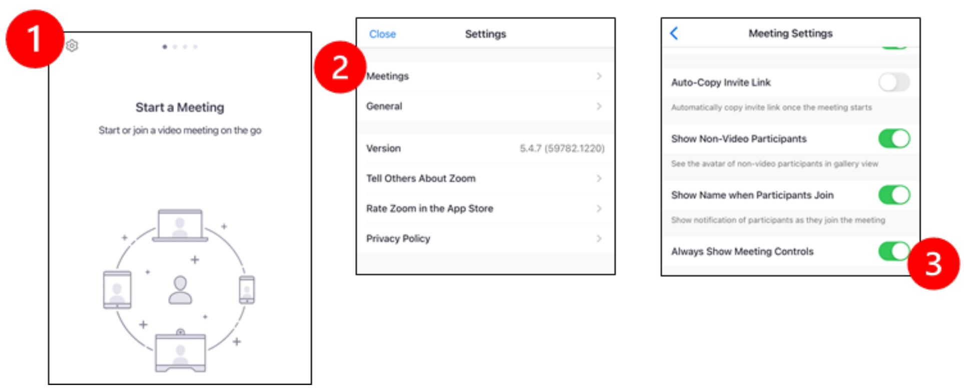
ለጉብኝትዎ ዘመናዊ ስልክዎን ወይም ታብሌትዎን መጠቀም

ከመጀመሪያው የርቀት ህክምና /ቴሌሜዲሲን ጉብኝትዎ በፊት

ደረጃ 1: የዙም አፕሊኬሽንን ያውርዱ

- የዙም ክላውድ መገናኛ መተግበሪያን ከ አፕል አፕስቶር/ Apple App Store ወይም /ጎግል ፕሌይ Google Play ላይ ያውርዱ:: (ከጠየቀዎት ያዘምኑት/ወቅታዊ ያድፍጉት):: ለወደፊት ጉብኝቶች ተመሳሳይ መሳሪያ ከተጠቀሙ፣ ይህን እርምጃ መድገም የለብዎትም:: የተለየ መሳሪያ ከተጠቀሙ ግን ማቀናበሩን እንደገና ማድረግ ያስፈልግዎታል::

- የዙም ስብሰባ መቆጣጠሪያ ክፍሉን በማንኛውም ጊዜ ማየት ከፈለጉ:-
  1. ማቀናበሪያ የሚለውን መጫኛ (ማርሽ) ጠቅ ያድርጉ።
  2. “ስብሰባዎች” የሚለውን ጠቅ ያድርጉ።
  3. "ሁልጊዜ የስብሰባ መቆጣጠሪያዎችን አሳይ" የሚለውን ክፍት ያድርጉት



አቅራቢዎ ስብሰባውን ከመቀላቀሉ በፊት

ደረጃ 2: ለቀጠሮዎ/ጉብኝትዎ ፀጥ ያለ ቦታ ይፈልጉ

- ነገሮችን ለማመቻቸት እና ለመገናኘት ቀደም ብለው ለራስዎ 15 ደቂቃ ይስጡ
- መሳሪዎ/እቃዎ ከኤሌክትሪክ ጋር መገናኘቱን እና ሙሉበሙሉ ቻርጅ መደረጉን ያረጋግጡ
- ብርሃናማ እና ፀጥ ያለ ቦታ ፈልገው ይቀመጡ
- ማድረግ ከቻሉ ለቀጠሮዎ የሚሆን ብቻዎን የሚቀመጡበት ቦታ ይፈልጉ:: ሌሎች ሰዎች በአቅራቢያዎ ከሆኑ ለሚስጥራዊነትዎ የጆሮ ማዳመጫ መጠቀም ይችላሉ::

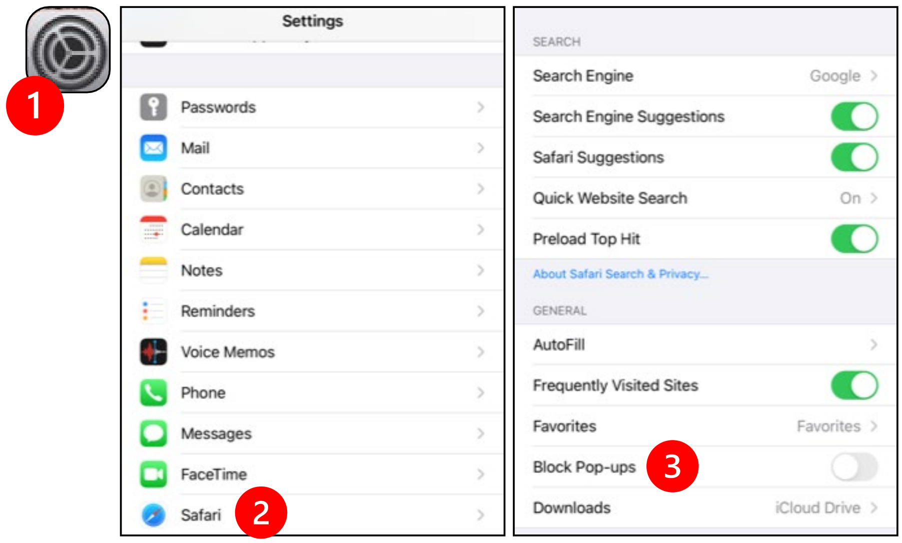
© UW Medicine

ደረጃ 3: ዙምን ይጀምሩ

A. ማይቻርት/MyChart ካለዎት

- *ለአይፎን ወይም አይፖድ :- አሳስፈላጊ እና ብቅ ባይ ረባሾቻን /ሸፋኞችን ይከልክሉ*

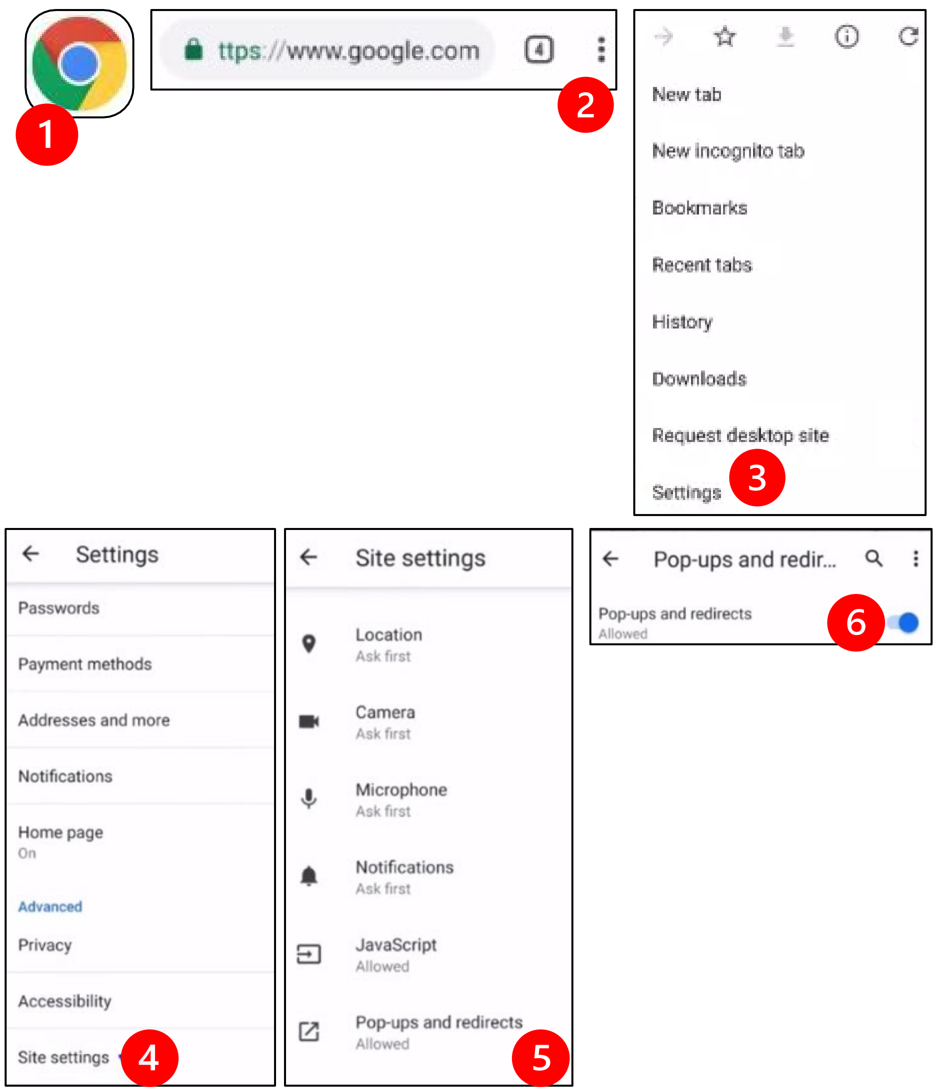
1. “ማስተካከያዎች”/ ሴቲንግስ Settings የሚለውን ጠቅ ያድርጉ
2. “ሳፋሪ”/Safari የሚለውን ጠቅ ያድርጉ
3. “ጣልቃ ገብ ብቅ ባዮችን “/ Pop-ups የሚለውን ይዝጉ



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

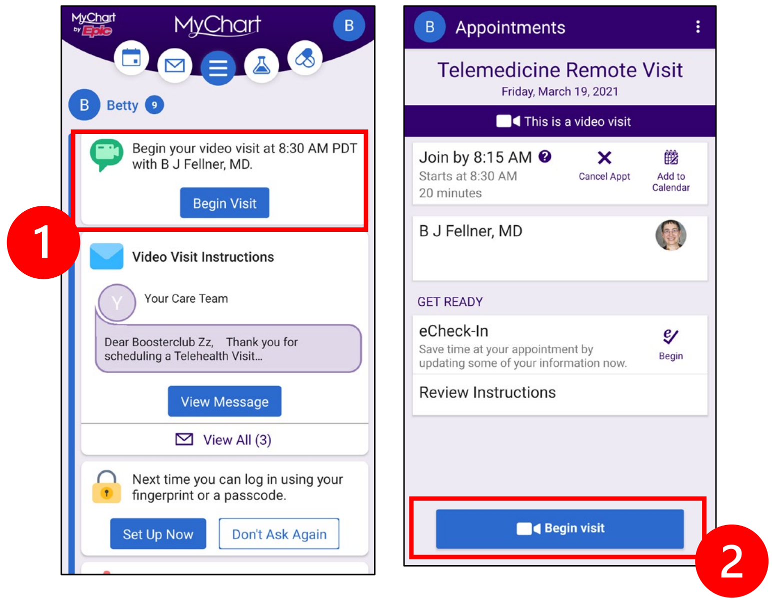
- ለ አንድሮይድ ፡- “ጣልቃ ገብ ብቅ ባዮችን “/ Pop-ups የሚለውን ይከልክሉ

1. ክሮም የሚለውን ጠቅ ያድርጉ
2. በቀኝ ላይኛው ጠርዝ ላይ ያሉትን 3 ቋሚ ነጠብጣቦች ይጫኑ
3. “ማስተካከያዎች”/ሴቲንግስ Settings የሚለውን ጠቅ ያድርጉ
4. “የጣቢያ ማስተካከያዎች”/Site Settings የሚለውን ጠቅ ያድርጉ
5. "ብቅ-ባይ እና አቅጣጫ ቀያሪ "/Pop-ups and redirect” የሚለወን ጠቅ ያድርጉ
6. "ብቅ-ባይ እና አቅጣጫ ቀያሪ/Pop-ups and redirect" የሚለውን ክፍት ያድርጉ



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

- ወደ ማይቻርት /MyChart መተግበሪያ ይሂዱ እና ይግቡ። ከተፈለገ ማይቻርትን/ MyChart ወቅታዊ ያድርጉ።
    1. “የቪዲዮ ጉብኝትን ጀምር” የሚለውን አማራጭ ይምረጡ።
    2. “ጉብኝትን ጀምር” የሚለውን ይምረጡ። ይህ ዙም እንዲጀምር ያደርጋል።



- ዙም ስምዎን ይጠይቃል፤ የመጠሪያ ሰምዎን እና የአያት ስምዎን ያስገቡ፡፡
- የጤና ከብካቤ አቅራቢዎ ስብሰባዎን ለመቀላቀል ዝግጁ በሚሆንበት ወቅት እርስዎ “መጠባበቂያ ክፍል” ውስጥ እንዲሆኑ ሊደረጉ ይችላሉ፡፡ አቅራቢዎ ስብሰባዎን ለመቀላቀል ጥቂት ደቂቃዎች ሊወስድበት ይችላል፡፡እባክዎን ኦንላይን ላይ ይሁኑ፡፡ ለትዕግስትዎ እናመሰግናለን፡፡

B. ማይቻርት/My Chart ከሌለዎት

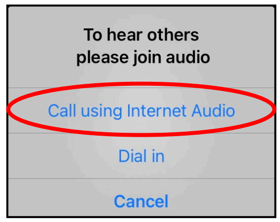
- ከጉብኝትዎ በፊት ወደ ስልክዎ አገናኝ መተሳሰሪያ/ሊንክ ያለው ጽሑፍ እንልክልዎታለን።
- ወደ ዙም ድረ ገፅ ለመሄድ አገናኝ መተሳሰሪያውን ይከተሉ።
- አገናኙን ለመክፈት (ከተፈለገ) የማጉላት ክላውድ መተግበሪያን ለመጠቀም ይምረጡ።
- አገናኝ መተሳሰሪያውን ለመክፈት (እንዲያደርጉት ከጠየቀዎት) የዙም ክላውድ አፕን ይምረጡ፡፡
- ዙም የ እርስዎን ስም ይጠይቃል፡፡ የመጀመሪያ እና የአያት ስምዎን ያስገቡ።
- የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ለመቀላቀል በሚዘጋጅበት ጊዜ "የመጠባበቂያ ክፍል" ውስጥ ሊቀመጡ ይችላሉ። አቅራቢው እስኪቀላቀል ድረስ ጥቂት ደቂቃዎችን ሊወስድ ይችላል። እባክዎ በመስመር ላይ ይቆዩ። ስለትግስትዎ እናመሰግናለን፡፡

አቅራቢዎ ስብሰባዉን ሲቀላቀል

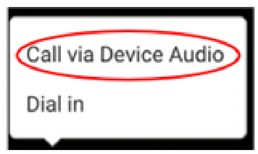
ደረጃ 4: ድምፁን ያገናኙት

ኢንተርኔት አለያም የድምፅ መሳሪያ እንዲጠቀሙ እንመክራለን፡፡

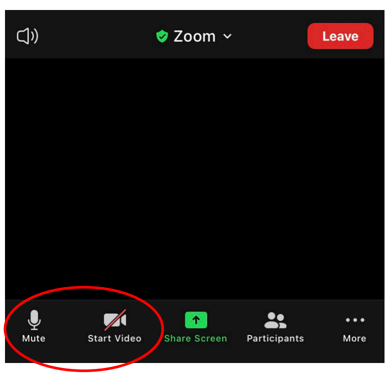
- ለ አይፎን ፡- “የኢንተርኔት ድምፅን ተጠቅመህ ደውል” የሚለወን ይምረጡ



- ለአንድሮይድ፣ “የመሳሪያውን ድምፅ ተጠቅመህ ደውል” የሚለውን ይምረጡ



- “ወደ ውስጥ ይደውሉ"የሚለውን ከመረጡ የቁጥሮች ዝርዝር ይታያል። ለመደወል ቁጥር ይምረጡ። (ማናቸውንም ቁጥር መጠቀም ይችላሉ)፡፡ ዘመናዊ ስልክዎ ወይም ታብሌትዎ የስብሰባ መለያን እና የተሳታፊ መታወቂያን ያስገባለዎታል።



“ድምፅ-አልባ አድርግ” እና “ቪዲዮን ጀምር” የሚሉት በማስተካከያው /ቱልባር ላይ ናቸው፡፡

ደረጃ 5: ካሜራውን እና ማይክሮፎኑን ይክፈቱ

- ማስተካከያ ያለበት ሰንጠረዥ(ቱልባር) እንዲታይ ስክሪንዎን መታ ማድረግ ሊኖርብዎ ይችላል።
- ማይክሮፎንዎ እና ድምጽ ማጉያዎችዎ ድምጸ-አልባ እንዳልሆኑ ያረጋግጡ። በማስተካከያው (ቱልባር) ላይ "ድምጸ-አልባን አንሳ" የሚለውን ጠቅ ማድረግ ሊኖርብዎ ይችላል፡፡
- ቪዲዮዎ መጀመሩን ያረጋግጡ። በማስተካከያው መሳሪያ/ሰንጠረዥ "ቪዲዮ ጀምር"የሚለውን ጠቅ ማድረግ ያስፈልግዎ ይሆናል፡፡

ደረጃ 6: የርቀት ህክምናዎ/ቴሌሜዲሲን ጉብኝትዎን ይጀምሩ

አሁን ጉብኝትዎን ለመጀመር ዝግጁ ነዎት።

አገልግሎት አቅራቢዎ እርስዎን የማየት ወይም የመስማት ችግር ካጋጠመው ጉብኝትዎን ከመጀመርዎ በፊት ባቀረቡት ቁጥር ሊደውሉልዎ ይችላሉ። ታብሌትዎን እየተጠቀሙ ከሆነ እባክዎን ምናልባት ስልክዎ የሚያስፈልግ ከሆነ በአቅራቢያ ያስቀምጡት።

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

ለጉብኝትዎ ኮምፒተርን መጠቀም

እነዚህ መመሪያዎች የማይቻርት/MyChart አካውንት ላላቸው ታካሚዎች የሚሆኑ ናቸው።

የማይቻርት /MyChart መገልገያ አካውንት ከሌለዎት

- በገጽ 3 ላይ “ ስማርት/ዘመናዊ ስልክ ወይም ታብሌትን ለጉብኝት መጠቀም” በሚለው ስር ያሉትን መመሪያዎች ይከተሉ።

- ማይቻርት /MyChart ከሌለዎት ደረጃ 3 ላይ ሲደርሱ በገጽ 6 ላይ በ« B ስር የሰፈሩትን መመሪያች ይከተሉ፡፡

ከመጀመሪያው የርቀት ህክምና/ቴሌሜዲሲንዎ በፊት

ደረጃ 1፡ "የዙም ተገልጋይ ለስብሰባዎች " የሚለውን አውርድ

- ወደ zoom.us/download ይሂዱ። "የዙም ተገልጋይ ለስብሰባዎች " ከሚለው ርእስ ስር “አውርድ” የሚለውን ቁልፍ ጠቅ ያድርጉ።

- (እንዲያደርጉት ከጠየቀዎት) ዙም እንዲሰራ ያድርጉት

አቅራቢዎ ስብሰባውን ከመቀላቀሉ በፊት

ደረጃ 2፡ ለርቀት ህክምና /ቴሌሜዲሲን ጉብኝትዎ ጸጥ ያለ ቦታ ያመቻቹ

- ለማዘጋጀት እና ለመገናኘት ቢያንስ 15 ደቂቃዎችን ይስጡ።

- መሳሪያዎ ከቻርጀር ጋር መሰካቱን ወይም ሙሉ በሙሉ ቻርጁ መሙላቱን ያረጋግጡ።

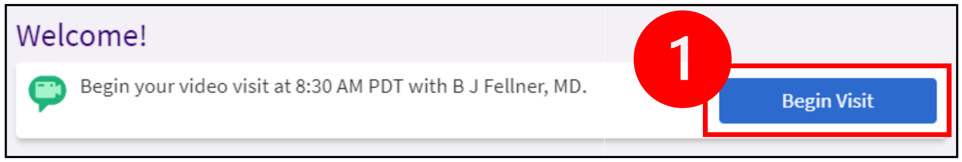
- ጥሩ ብርሃን ባለበት ጸጥ ያለ ቦታ ላይ ይቀመጡ።

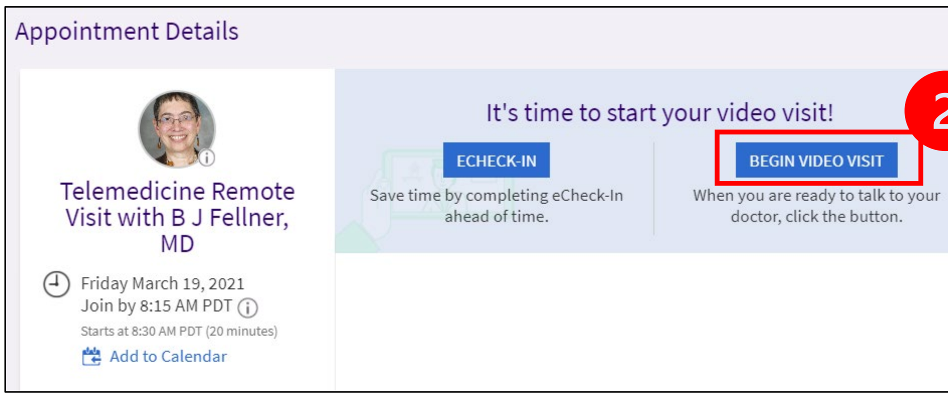
- ከቻሉ ለጉብኝትዎ የግል ቦታ ያግኙ። በአቅራቢያ ያሉ ሌሎች ሰዎች ካሉ ለግላዊነት ሲባል የጆሮ ማዳመጫዎችን መጠቀም ይችላሉ።

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

ደረጃ 3 ፦ ዙምን መጀመር(ማይቻርትን በመጠቀም)

- ወደ ማይቻርት.ዩዳብሊውሜዲሲን.ኦርግ/ *mychart.uwmedicine.org* ይሂዱ
- ወደ ማይቻርት/ MyChart ይግቡ(ሎግ ኢን ያድርጉ)
    1. “ የቪዲዮ ጉብኝትዎን ይጀምሩ” የሚለውን ምርጫ ይምረጡ
    2. “ጉብኝትን ጀምር” የሚለወን ይምረጡ ፤ ይህ ዙም እንዲጀምር ያደርጋል፡፡





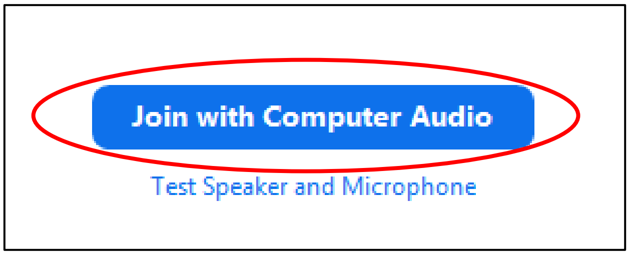
- ዙም የ እርስዎን ስም ይጠይቃል፡፡ የመጀመሪያ እና የአያት ስምዎን ያስገቡ።
- የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ለመቀላቀል በሚዘጋጅበት ጊዜ "የመጠባበቂያ ክፍል" ውስጥ ሊቀመጡ ይችላሉ። አቅራቢው እስኪቀላቀል ድረስ ጥቂት ደቂቃዎችን ሊወስድ ይችላል። እባክዎ በመስመር ላይ ይቆዩ። ስለትግስትዎ እናመሰግናለን፡፡

© UW Medicine

የከብካቤ አቅራቢዎ ስብሰባዉን ሲቀላቀል

ደረጃ 4: ድምፁን ያገናኙት

- የኮምፒተርዎን ማይክሮፎን እና ድምጽ ማጉያውን ለድምጽ እንዲጠቀሙ እንመክራለን። “የኮምፒዩተር ኦዲዮ” ን ይምረጡ እና “ከኮምፒዩተር ኦዲዮ ጋር ይገናኙ” የሚለውን ጠቅ ያድርጉ።



- ለድምጽ ስልክዎን እየተጠቀሙ ከሆነ “የስልክ ጥሪ”ን ይምረጡ እና የቁጥሮች ዝርዝር ይመጣል

  1. ለመደወል "ይደውሉ"ከሚለው ክፍል ውስጥ ማንኛውንም ቁጥር ይምረጡ
  2. የስብሰባ መለያ ቁጥርዎን እንዲያስገቡ ይጠየቃሉ፡፡”የስብሰባ መለያ ቁጥር “ ከሚለው ርእስ ስር የተዘረዘሩትን ቁጥሮች ያስገቡ፡፡ ከዛም የ # ምልክትን ይጫኑ፡፡
  3. የተሳታፊዎች መለያ ቁጥርን እንዲያስገቡ ይጠየቃሉ፡፡፡”የተሳታፊዎች መለያ ቁጥር “ ከሚለው ርእስ ስር የተዘረዘሩትን ቁጥሮች ያስገቡ፡፡ ከዛም የ # ምልክትን ይጫኑ፡፡ አለያም ደግሞ ለመቀጠል የ # ምልክትን ብቻ ይጫኑ፡፡

© 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

ደረጃ 5: ካሜራውን እና ማይክሮፎኑን ይክፈቱት

- ማስተካከያ ሳጥኑ/ቱልባሩ እንዲታይ የዙምን ውስጣዊ ክፍል ይጫኑት/ጠቅ ያድርጉት
- ማይክሮፉኑ እና የድምፅ ማጉያ/ስፒከሩ ድምፀ-አልባ አለመደረጉን ያረጋግጡ፡፡ ከማስተካከያው ቱልባሩ ላይ "ድምፀ-አልባን አስውግድ " የሚለውን ጠቅ ማድረግ ሊጠበቅብዎት ይችላል፡፡
- ቪዲዮው መጀመሩን ማረጋገጥ ይኖርብዎታል፡፡ ከማስተካከያው/ቱል ባሩ ላይ " ቪዲዮ ጀምር " የሚለውን ጠቅ ማድረግ ሊኖርብዎት ይችላል፡፡

የ "ድምፀ-አልባ" እና " ቪዲዮ ጀምር " ምልክቶች በዙም ማስተካከያ ሳጥን/ቱልባር ላይ ይገኛሉ፡፡

ደረጃ 6: የርቀት ህክምናዎን/ቴሌሜዲንዎን ጉብኝት ይጀምሩ

አሁን ጉብኝትዎን ለመጀመር ዝግጁ ነዎት

አገልግሎት አቅራቢዎ እርስዎን የማየት ወይም የመስማት ችግር ካጋጠመው የርቀት ህክምናዎን/ቴሌሜዲሲንዎን ጉብኝት ሲያዘጋጁ በሰጡት ስልክ ቁጥር ሊደውሉልዎ ይችላሉ። እባክዎ ይህ የሚያስፈልግ ከሆነ ስልክዎን በአቅራቢያዎ ያስቀምጡት።

ጥያቄዎች

ጥያቄዎቻችሁ ጠቃሚዎች ናቸው። ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት ወደ ሐኪምዎ ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ።

- ስለ የርቀት ህክምና/ቴሌሜዲሲን በዋሽንግተን ዩኒቨርስቲ የበለጠ ለማወቅ ድረ ገፃችንን ይጎብኙ፡፡**www.uwmedicine.org/virtual-care**
- ዙምን ለማቀናበር እገዛ ከፈለጉ የመስተንግዶ ክፍልን/ዴስክን በ **206.520.5100** ያናግሩ ።

© 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