ਵੀਡੀਓ ਕਾੱਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ (appointment) ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ

Monash Health

ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰਾ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਕਾੱਲ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵੀਡੀਓ ਕਾੱਲ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਓਨਾ ਹੀ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਫ਼ੋਨ ਕਾੱਲ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਹਮੋ=ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਸਗੋਂ ਵਾਧੂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂ?

ਆਪਣੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਜਾਓ:

www.monashhealth.org/services/telehealth

ਆਪਣੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਤੁਸੀਂ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਉਡੀਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਕਿਤਸਕ (ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ) ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਜੁੜੇਗਾ।

ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਤਾ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਾਈ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ।

ਵੀਡੀਓ ਕਾੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਇੰਟਰਨੈਟ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਇਨ ਕੋਈ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੂ-ਟਿਯੂਬ ਤੇ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਡੀਓ ਕਾੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ, ਚੰਗੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾ ਸਕੇ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ:

- ਕਿਸੇ ਡੈਸਕਟਾਪ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਉੱਤੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਗੂਗਲ ਕਰੋਮ ਵੈੱਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ (ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਜਾਂ ਫਾਇਰਫ਼ੌਕਸ ਵੈਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਐਂਡਰੋਏਡ ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ
- ਸਫਾਰੀ ਵੈਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਐਁਪਲ ਡੈਸਕਟਾਪ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ (MacOS), ਜਾਂ iPad ਜਾਂ iPhone

ਵੈੱਬ-ਕੈਮਰਾ, ਸਪੀਕਰ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫ਼ੋਨ
(ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈਪਟਾਪ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਕਾੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਵੇਖੋ।

ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਵੀਡੀਓ ਕੌਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜਤਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਦਾ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਵੀਡੀਓ ਕਮਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਚਿਕਿਤਸਕ (ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ) ਹੀ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਕਾੱਲ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਵੀਡੀਓ ਕਾੱਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਪਰ, ਆਮ ਤੌਰ ਦੇ - ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦਾ ਖਰਚਾ ਫਿਰ ਵੀ ਲੱਗੇਗਾ - ਜੇ ਕੋਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦਾ ਡਾਟਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਾਂਗਾ?

ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਜੁੜਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਟਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵੀਡੀਓ ਉੱਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਸ਼ਵਰਾ ਉਸ ਡਾਟੇ ਦਾ ਅੱਧੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੂ-ਟੀਯੂਬ ਦੀ ਕੋਈ ਹਾਈ ਡੈਫੀਨੀਸ਼ਨ* ਵੀਡੀਓ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਘੱਟ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਉੱਤੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਟਾ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਕ ਕਾੱਲ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕਾੱਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਡਾਟਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਅਤੇ ਟੈਬਲੇਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਤਾ
ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਘਰ ਦੇ ਜਾਂ ਦਫਤਰੀ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਦੇ ਡਾਟਾ ਭੱਤੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ।

* *20 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕਾੱਲ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮੋਬਾਈਲ ਉਪਕਰਣ ਉੱਪਰ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ 230 MB, ਅਤੇ ਕਿਸੇ PC ਉੱਪਰ 450 MB ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ Skype® ਜਾਂ Facetime® ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੈ।*

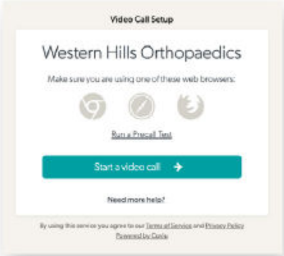
ਵੀਡੀਓ ਕਾੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੈਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ:

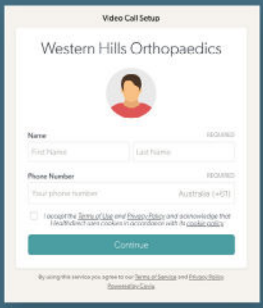
- ਗੂਗਲ ਕ੍ਰੋਮ 80+ (ਵਿੰਡੋਜ਼, ਐਂਡਰੋਇਡ, MacOS)
- ਐੱਪਲ ਸਫਾਰੀ 12+ (MacOS, iOS)
- ਫਾਇਰਫ਼ੌਕਸ 75+ (ਵਿੰਡੋਜ਼, ਐਂਡਰੋਇਡ)
- ਮਾਇਕ੍ਰੋਸੋਫਟ ਐੱਜ ਵਰਜ਼ਨ 80+ (ਵਿੰਡੋਜ਼, MacOS)
  ਮਾਇਕ੍ਰੋਸੋਫਟ ਐੱਜ ਵਰਜ਼ਨ 44+ (ਐਂਡਰੋਇਡ)

ਵੇਖੋ: www.monashhealth.org/services/telehealth

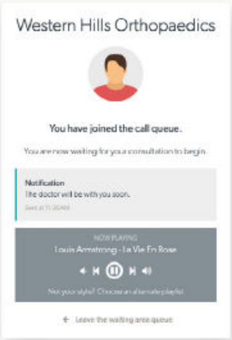
1 ਸੇਵਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਵਾਲੇ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'ਵੀਡੀਓ ਕਾੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ' 'Start a video call' ਆਈਕਨ ਨੂੰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ



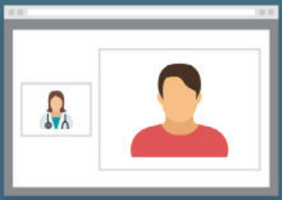
2 ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਭਰੋ



3 ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਔਨਲਾਇਨ ਉਡੀਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ **ਦਾਖਿਲ ਹੋਵੋ**



4 ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ ਆ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ



! ਜੇ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

- **https://vcc.healthdirect.org.au/troubleshooting** ਉੱਪਰ ਜਾਓ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

Telehealth Support Contact
Tel: +61 3 8572 3823
Email : telehealth@monashhealth.org

healthdirect Video Call