

# Kuhudhuria miadi yako kupitia Simu ya Video



## Ikiwezekana, unaweza kufanya mashauriano yako mtandaoni kupitia simu ya video

Kupiga simu kwa video ni rahisi kama vile kupiga simu, pamoja na thamani ziada ya kufanya mawasiliano ya uso kwa uso.

Inaweza kukupunguzia muda na pesa, na kuleta utunzaji wako karibu na nyumbani.



### Je, niende wapi kuhudhuria miadi yangu?

Ili kuhudhuria miadi yako, nenda kwa:

[www.monashhealth.org/services/telehealth](http://www.monashhealth.org/services/telehealth)

Badala ya kusafiri kwenda kwenye miadi yako, uingie kwenye eneo la kusubiri la kliniki kwenye mtandaoni.

Huduma ya afya inaarifiwa anapofika, na mganga wako ataungana nawe wakati anapokuwa tayari.

Hakuna haja ya kuanzisha akaunti. Habari unayoingiza haitahifadhiwa.

### Je, nahitaji nini ili kupiga simu ya video?

#### Unganisho mzuri wa mtandao

Ikiwa unaweza kutazama video mtandaoni (k.m. YouTube) unaweza kupiga simu ya video

#### Sehemu ya faragha, yenye nuru nzuri ambapo hutasumbuliwa wakati wa mashauriano

#### Moja ya haya:

- Kivinjari cha tovuti cha Google Chrome (kilichopendekezwa) au kivinjari cha Firefox kwenye kompyuta ya mezani au kompyuta ndogo (Windows au MacOS), au kwenye kompyuta kibao ya Android au smartphone ya kisasa
- Kivinjari cha tovuti cha Safari kwenye kompyuta ya mezani ya Apple au kompyuta ndogo (MacOS), au iPad au iPhone

#### Kamera ya tovuti, spika na mikrofoni

(tayari zimewekwa ndani ya kompyuta ndogo au vifaa vya mkononi)

Tazama upande mwingine kwa habari zaidi juu ya jinsi ya kupiga simu ya video.

### Je, ni salama?

Simu za video ziko salama; usiri wako umelindwa. Una chumba chako cha kibinafsi cha video, ambacho waganga tu walioidhinishwa wanaweza kuingia.

### Je, simu ya video inagharimu kiasi gani?

Simu ya video ni bure (isipokuwa kwa matumizi yako ya mtandao). Walakini, gharama za kawaida - ikiwa zipo - za mashauriano ya matibabu bado zinatumiwa.

### Je, nitatumia data ngapi ya mtandao?

Hutumia data yoyote wakati unangojea kwa mweledi kuungana nawe.

Mashauriano ya video hutumia data chini ya nusu ya ile ambayo ungetumia wakati wa kutazama video ya YouTube kwa Ubora wa Hali ya Juu \*.

Matumizi ya data ni chini kwenye unganisho wa tovuti ya kasi chini, au ikiwa unatumia kompyuta ndogo, kompyuta kibao, au smartphone ya kisasa ambazo zina nguvu kidogo zaidi. Sababu hizi pia zinaweza kupunguza ubora wa jumla ya simu.

Matumizi ya data huongezeka wakati kuna zaidi ya washiriki wawili katika simu.



#### Watumiaji wa smartphone ya kisasa & kompyuta kibao

Ikiwa unaweza, unganisha kwa mtandao wa Wi-Fi wa nyumbani au kazi ili uepuke kutumia posho lako la data ya mkononi.

\* Hiyo ni karibu 230 MB kwenye kifaa cha mkononi, na 450 MB kwenye PC kwa simu ya dakika 20, ambayo ni sawa na Skype® au Facetime®

# Utayarishe kupiga simu za video



## Hakikisha kuwa hutumia moja ya vivinjari vifuatavyo vya tovuti:

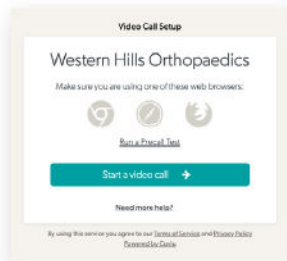
-  Google Chrome Version 80+ (Windows, Android, MacOS)
-  Apple Safari Version 12+ (MacOS, iOS)
-  Firefox Version 75+ (Windows, Android)
-  Microsoft Edge Version 80+ (Windows, MacOS)  
Microsoft Edge Version 44+ (Android)



Nenda kwenye: [www.monashhealth.org/services/telehealth](http://www.monashhealth.org/services/telehealth)

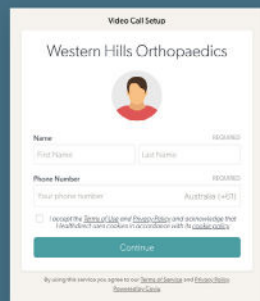
1

Nenda mahali pa kuingia kwenye tovuti ya huduma na bonyeza ikoni ya **Start Video Call** (Anza Simu ya Video)



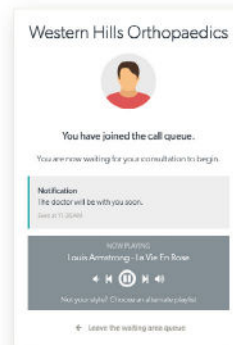
2

Andika jina na nambari ya simu wakati unapolizwa



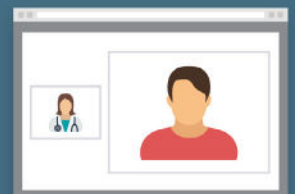
3

Ingiza Eneo la Kusubiri la Kliniki mtandaoni



4

Mweledi anafika na mashauriano yanaanza



## ! Nifanye nini ikiwa kitu hakifanyi kazi yake?

- Nenda kwa <https://vcc.healthdirect.org.au/troubleshooting>

### Habari zaidi

Telehealth Support Contact  
Tel: +61 3 8572 3823  
Email : [telehealth@monashhealth.org](mailto:telehealth@monashhealth.org).

This translation was provided courtesy of

