Interior Health
VIRTUAL CARE

ਵਰਚੂਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਰਚੂਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹੋ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ:

1. ਕੰਪਿਊਟਰ (ਵੈੱਬਕੈਮ, ਸਪੀਕਰ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫ਼ੋਨ), ਟੇਬਲੈੱਟ, ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ
2. ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ
3. ਈਮੇਲ ਅਕਾਊਂਟ

ਜੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਸਾਈਟ ਤੇ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਰੂਮ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਰਚੂਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਵਰਚੂਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਚੰਗੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।

ਕੈਮਰਾ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਯੰਤਰ ਚਾਰਜ ਹੈ ਜਾਂ ਪਲੱਗ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਈਨ-ਇਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਸਕੇ

ਆਪਣੀ ਆਮ ਜਿਹੀ ਅਵਾਜ਼ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੀ ਤਾਂ ਵਾਲਿਊਮ ਵਧਾਓ

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਲਈ ਤਾਰ ਵਾਲਾ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਡੇਟਾ ਦੇ ਚਾਰਜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਾਈ-ਫ਼ਾਈ ਵਰਤੋ

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੋਲ ਰੱਖੋ

- ☐ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ (ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ)
- ☐ ਦਵਾਈਆਂ,ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ
- ☐ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ
- ☐ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਨੋਟ
- ☐ ਜਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ
- ☐ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਪੈੱਨ ਅਤੇ ਪੇਪਰ
- ☐ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ

ਵਰਚੂਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ

- ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਵਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਟਿਕਾਣੇ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਜੇ ਵਰਚੂਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਟੁੱਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ
- ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ:
  - ☐ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ
  - ☐ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਕੰਮ, ਟੈੱਸਟ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਰਚੀ, ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ
  - ☐ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ਾਲੋ ਅੱਪ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ
  - ☐ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਦਲੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਚੂਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਦਲਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਕਹੋ।

ਵਰਚੂਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੀ ਵਰਚੂਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਐਨਕ੍ਰਿਪਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਰਚੂਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਤਾਂ ਹੋਂਦ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਟੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਯੰਤਰ ਤੇ
- ਦੂਰਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ
- ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਜਾਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ

ਤੁਸੀਂ ਵਰਚੂਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਨਲਾਈਨ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਮ ਪਬਲਿਕ ਵਾਈ.ਫ਼ਾਈ. ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਸਵਰਡ ਵਾਲਾ ਵਾਈ.ਫ਼ਾਈ. ਵਰਤੋ
- ਅੱਪ-ਡੇਟਿਡ ਐਂਟੀ-ਮਲਵੇਅਰ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸਿਰਫ਼ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨਵੀਨਤਮ/ਅੱਪਡੇਟਿਡ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਯੰਤਰ ਤੇ ਆਗਿਆ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ

ਕੀ ਵਰਚੂਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਫ਼ੀਸ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ?

ਐੱਮ.ਐੱਸ.ਪੀ. ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਕਵਰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਫ਼ੀਸ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ/ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਵਰਤੇ ਡੇਟਾ ਦਾ ਖਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਵੇਗਾ।

ਕੀ ਵਰਚੂਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਪਰਚੀ ਮਿਲੇਗੀ?

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜੇ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਸਹਾਇਤਾ

1-844-870-4756

ਵਰਚੂਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ