

# ਵਰਚੁਅਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਇਹਨਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ
- ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

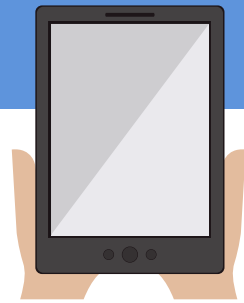


## ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨਾ



- ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਖਿਆਤ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਵਰਚੁਅਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਉਚਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਪਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ। ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਅਪਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੋ ਅਤੇ ਭੇਜੋ।

## ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ (ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ >1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ)



- ਚੋਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ, ਟੈਬਲੈੱਟ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡਿਵਾਈਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਹੈ ਜਾਂ ਪਲੱਗ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੋਵੋਗੇ।
- ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Zoom) ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ ਵੀਡੀਓ ਅਪਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।
- ਵੀਡੀਓ ਲਈ ਕੋਈ ਟਿਕਾਣਾ ਚੁਣੋ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ:
  - ਕਾਫ਼ੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੀਟ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੇ।
  - ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਜਾਂ ਸੁਣ ਨਾ ਸਕਣ।
  - ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਟਿਕਾਣਾ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਈਅਰਫੋਨਾਂ/ਹੈੱਡਫੋਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਜਤਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੀਕਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਣ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਥੇ ਆਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

## ਅਪਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ:



- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕਾਰਡ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਫੋਟੋ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਟੋ ਆਈਡੀ
- ਕੋਈ ਵੀ ਨੋਟਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ, ਤਾਪਮਾਨ, ਘਰੇਲੂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਾਂ ਨਬਜ਼ ਦੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ।
- ਨੋਟਜ਼ ਲੈਣ ਲਈ ਪੈਨ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਆਂ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ।

## ਅਪਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ



- ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਵਰਚੁਅਲ ਅਪਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਮੀਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਫੋਟੋ ਆਈਡੀ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਕਿੱਥੇ ਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਓ।
- ਕੈਮਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਬੋਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸੁਣ ਸਕੇ।
- ਨੋਟ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

## ਅਪਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਲਿਖਤੀ ਸਾਰਾਂਸ਼ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ ਹੈ।

### ਹਵਾਲੇ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ B.C. <https://www.healthlinkbc.ca/>

ਵਰਚੁਅਲ ਅਪਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ। (n.d.).

<https://www.cma.ca/how-navigate-virtual-care-visit-patient-guide>.