



ਜੂਮ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ

ਜੂਮ ਕੀ ਹੈ?



ਜੂਮ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਆਨਲਾਈਨ ਵਰਚੁਅਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਿਵਾਈਸ ਤੇ ਜੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਪੀਕਰ, ਇੱਕ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੈਮਰਾ (ਵਿਕਲਪੀ) ਹੈ।

ਜੂਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਰਚੁਅਲ ਵੈਬਿਨਾਰਾਂ, ਵਰਚੁਅਲ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅਪਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਸਮੂਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੈਪ: ਜੂਮ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

1. <http://zoom.us/download> 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "Download" 'ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ
2. ਜੂਮ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

ਦੂਜਾ ਸਟੈਪ: ਇਕ ਜੂਮ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਈਮੇਲ ਤੋਂ:

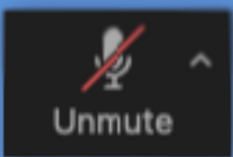
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਸੱਦਾ ਹੈ, "**Join Zoom Meeting**" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਉਸ ਈਮੇਲ ਵਿਚ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਮ ਦੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੂਮ ਐਪ ਵਿੱਚ:

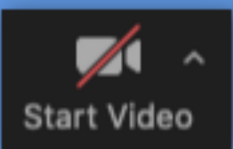
"**Join**", 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਦੇ ਵਾਲੇ ਈਮੇਲ ਤੋਂ 9-ਅੰਕੜਾ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ID ਦਿਓ। ਜੇ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਈਮੇਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੀਜਾ ਸਟੈਪ: ਜੂਮ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ **mute** 'ਤੇ ਹੈ।
 - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੈਮਰਾ ਚਾਲੂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਦੀ ਮੂਰਤੀ 'ਤੇ **ਲਾਲ** ਲਾਈਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ, "**Unmute**" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



ਜੇ ਕੈਮਰਾ ਦੀ ਮੂਰਤੀ 'ਤੇ **ਲਾਲ** ਲਾਈਨ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਮਰਾ ਬੰਦ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਕੈਮਰਾ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ, "**Start Video**" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਚੌਥਾ ਸਟੈਪ: ਜੂਮ ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਛੱਡਣ

- "**Leave Meeting**" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ 'ਤੇ ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ।

Leave Meeting