

ਜੂਮ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ

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



- ਆਈਫੋਨ ਜਾਂ ਆਈਪੈਡ 'ਤੇ: **Apple App Store** ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "Zoom Cloud Meetings" ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ। "Get" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜੂਮ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਅਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ।



- ਇੱਕ ਐਂਡਰਾਇਡ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਤੇ: **Google Play App Store** ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "Zoom Cloud Meetings" ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ। "Install" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਦੂਜਾ ਸਟੈਪ: ਇੱਕ ਜੂਮ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਈਮੇਲ ਤੋਂ:

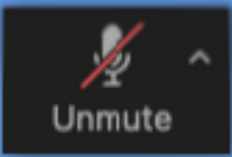
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਸੱਦਾ ਹੈ, "Join Zoom Meeting" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਉਸ ਈਮੇਲ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਮ ਦੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੂਮ ਐਪ ਵਿੱਚ:

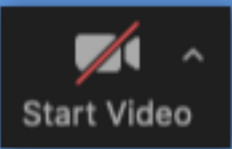
"Join", 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਦੇ ਵਾਲੇ ਈਮੇਲ ਤੋਂ 9-ਅੰਕੜਾ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ID ਦਿਓ। ਜੇ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਈਮੇਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ। "Join", 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ

ਤੀਜਾ ਸਟੈਪ: ਜੂਮ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ 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 ਮੁਰਤੀ 'ਤੇ **ਲਾਲ** ਲਾਈਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ, "**Unmute**" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



ਜੇ ਕੈਮਰਾ ਦੀ ਮੁਰਤੀ '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