

# ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ

ਆਈਕੋਨ ਡਿਜੀਟਲ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ, 2023



# ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ

ਇਹ ਡਿਜੀਟਲ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਨੈਟਵਰਕ (ਆਈਕੋਨ) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਆਈਕੋਨ ਬੀ. ਸੀ. ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਭਮਰੀਜ਼ਾ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ।

ਆਈਕੋਨ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਈਕੋਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਈਕੋਨ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA

Department of Emergency Medicine

Faculty of Medicine

Thank you to the BC Ministry of Health Patients as Partners Initiative for their support.

# ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼

- ਸਮਝੋ ਕਿ ਐਪਸ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਚੰਗੇ ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ ਹੈ।
- ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੈਟ ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਹੈ।

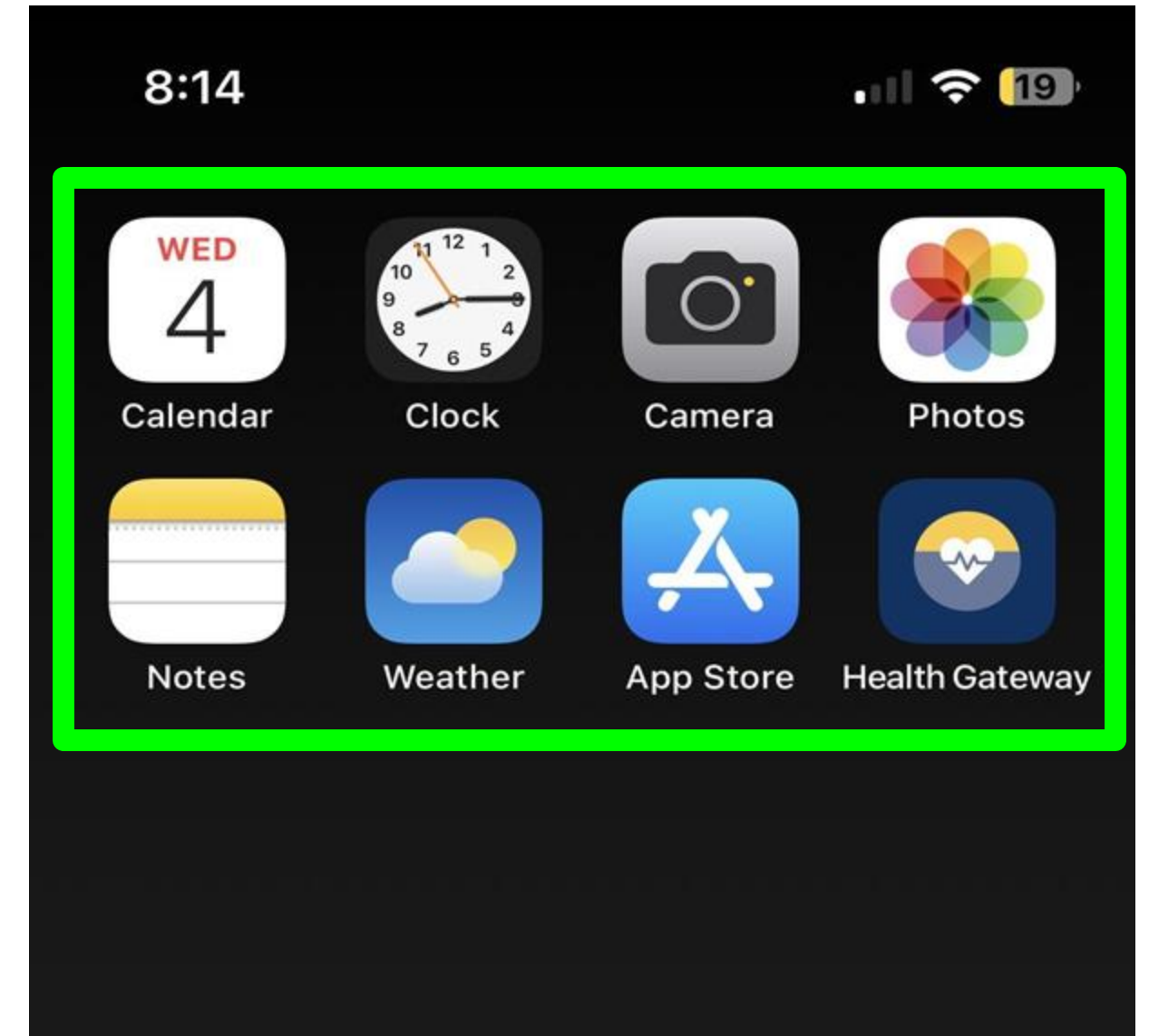


ਐਪ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

# ਐਪ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ ਆਪ ਜੀ ਆਪਣਾ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਆਈਕਾਨ ਹਨ। ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਆਈਕਾਨਾਂ ਨੂੰ ਐਪਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਪ ਦਾ ਲਫਜ਼ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਲਫਜ਼ ਐਪਲਿਕੇਸ਼ਨ ਹੈ।

# ਐਪ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਐਪ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਐਪ ਦਾ ਨਾਮ ਉਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

# ਐਪ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਐਪ ਛੋਟੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਟੂਲ ਹਨ।
- ਐਪਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਵਾਸਤੇ, ਫੋਟੋਆਂ ਖਿਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਨੋਟ ਨੂੰ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਖਬਰਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ, ਟੈਕਸਟ ਮੈਸਿਜ਼ ਭੇਜਣ ਲਈ, ਆਡੀਓ ਮੈਸਿਜ਼ ਭੇਜਣ ਲਈ, ਵਿਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ।

# ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਐਪਸ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਪਸ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹਰ ਐਪ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਐਪ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਐਪਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕਾਰਜ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਐਪ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਸ਼ੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਐਪਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਗੱਲਬਾਤ
- ਉਪਯੋਗਤਾਵਾਂ
- ਮਨੋਰੰਜਨ
- ਸਿਹਤ
- ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ



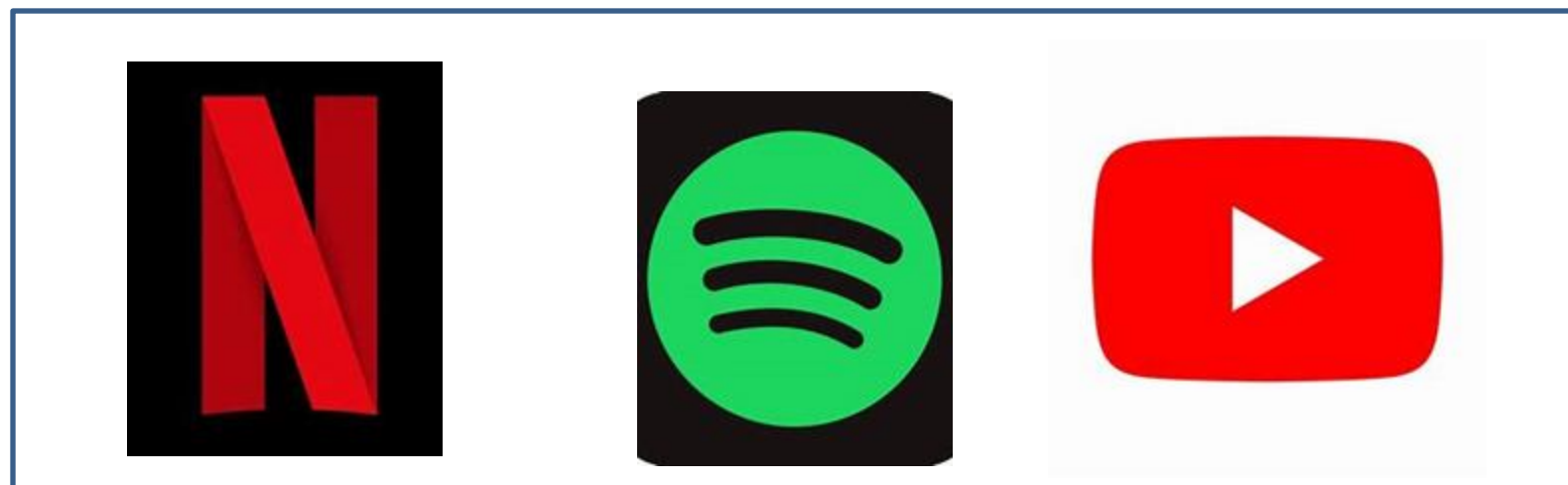
# ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਐਪਸ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?



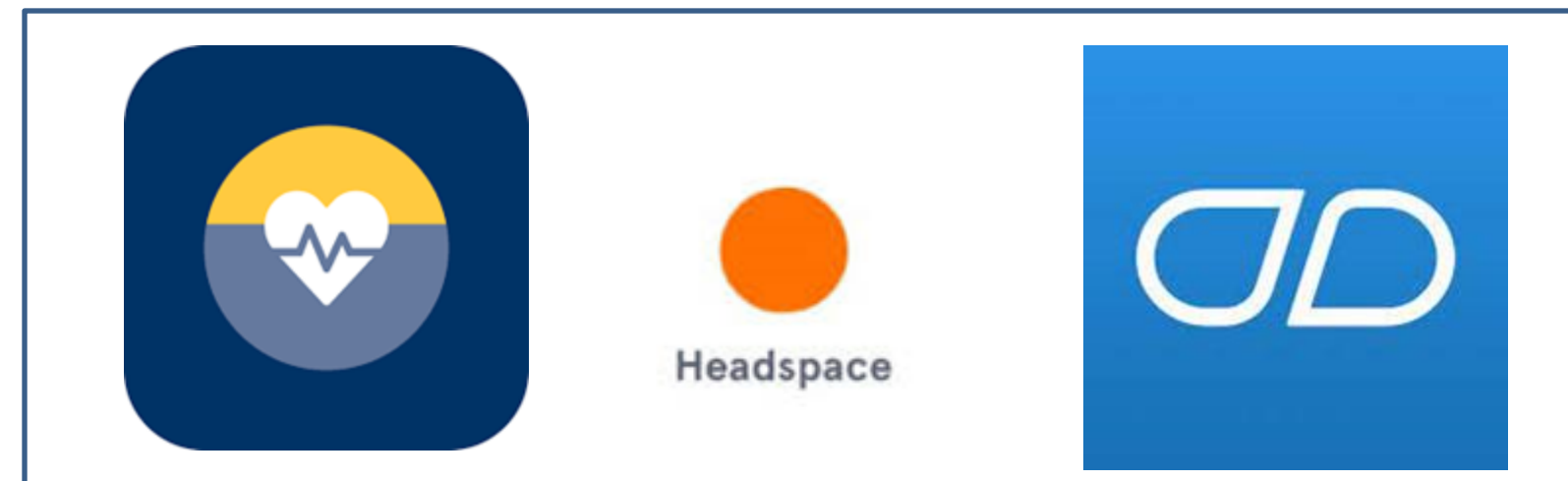
ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਐਪਸ



ਉਪਯੋਗਤਾਵਾਂ ਐਪਸ



ਮਨੋਰੰਜਨ ਐਪਸ



ਸਹਿਤ ਐਪਸ

ਐਪਸ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ  
ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

# ਐਪਸ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਐਪਸ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਐਪਸ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਧਨਾਂ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਐਪਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੈਸਿਜਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

# ਐਪਸ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸਿਹਤ ਐਪਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਐਪਸ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਕੁੱਝ ਐਪਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੁੱਝ ਐਪਸ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

# ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ?



PATIENT			
	Patient's Name		
	Sex		
	Date Of Birth		
	Register Number		
	Phone		
REQUESTING HOSPITAL			
	Hospital Name		
	Work	Staff/Part	
	Doctor	Doctor's e-mail/Phone	
SPECIMEN DETAILS			
	Request Date	Specimen Collection Date	
	Collected By	Specimen Collection Type	
LABORATORY REQUEST			
SYMPTOM	SEARCH MARKER	CLINICAL MARKER	ALLERGY PROFILE
<input type="checkbox"/> Back NCS	<input type="checkbox"/> AFP	<input type="checkbox"/> Brain Nerve(s) Profile (BNP)	<input type="checkbox"/> IgE level
<input type="checkbox"/> Cornea	<input type="checkbox"/> tGA	<input type="checkbox"/> CA-15.9	<input type="checkbox"/> Allergy screening for food allergen
<input type="checkbox"/> C-Peptide	<input type="checkbox"/> CA-125	<input type="checkbox"/> Chromogranin	<input type="checkbox"/> Allergy screening for inhalation allergen
<input type="checkbox"/> Estriol (E2)	<input type="checkbox"/> CA19.9	<input type="checkbox"/> hCG beta	<input type="checkbox"/> Specific IgE for <input type="checkbox"/> Peanut
<input type="checkbox"/> FSH	<input type="checkbox"/> CA24.2	<input type="checkbox"/> Troponin	<input type="checkbox"/> Serum uric acid
<input type="checkbox"/> Growth hormone	<input type="checkbox"/> PSA	<input type="checkbox"/> Troponin T	<input type="checkbox"/> Serum urea
<input type="checkbox"/> GH T	<input type="checkbox"/> Free PSA	<input type="checkbox"/> C-Reactive Protein (high level)	<input type="checkbox"/> Serum uric acid
<input type="checkbox"/> GH/T	<input type="checkbox"/> Tumor	<input type="checkbox"/> C-Reactive Protein (high level)	<input type="checkbox"/> Serum uric acid
<input type="checkbox"/> hCG	AUTORADIUM		<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> LH	<input type="checkbox"/> hCGA	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Parathyroid hormone related protein	<input type="checkbox"/> Anti-dsDNA	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Progesterone	<input type="checkbox"/> Anti-Smith (Anti-Sm)	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Prostate	<input type="checkbox"/> Anti-SSA/Ro (SSA)	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Testosterone	<input type="checkbox"/> Anti-SSB/La (SSB)	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Free testosterone	<input type="checkbox"/> Anti-CCP	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Thyroid Stimulating Hormone	<input type="checkbox"/> Complement C3	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Thyroid-stimulating hormone (TSI)	<input type="checkbox"/> Complement C4	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Thyroid-stimulating hormone (Free TSI)	<input type="checkbox"/> Anti-Hypocretin (Anti-Hyp)	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Thyroxine (T4)	<input type="checkbox"/> Anti-Porphobilinogen (Anti-PBG)	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Thyroxine Free (Free T4)	<input type="checkbox"/> Anti-Smith Muscle (ASM)	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Thyroxine (TPO)	<input type="checkbox"/> Other	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Urea	<input type="checkbox"/> Vitamin A (Retinol)	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
IMMUNOLOGICAL ASSAYS (SERUM & URINE)			
<input type="checkbox"/> Autoantibodies (Phospholipid)	<input type="checkbox"/> Vitamin B1 (Thiamine)	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Benzotriazole	<input type="checkbox"/> Vitamin B2 (Riboflavin)	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Phenylalanine	<input type="checkbox"/> Vitamin B6 (Pyridoxine)	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Vitamin and (Biotin)	<input type="checkbox"/> Vitamin C (Ascorbic acid)	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Calcitonin Receptor (TRP)	<input type="checkbox"/> Vitamin E (Tocopherol)	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Glutamate	<input type="checkbox"/> Zinc	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
<input type="checkbox"/> Creatinine	<input type="checkbox"/> Zinc	<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
		<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin
		<input type="checkbox"/> Haptoglobin	<input type="checkbox"/> Total bilirubin



# ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ?



# ਮੈਪਸ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ



ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ



ਨੀਂਦ



ਕਸਰਤ



ਸਿਹਤ ਟਰੈਕਿੰਗ



ਹੈਲਥ ਕੇਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਮੌਕਾ

# ਐਪਸ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਪਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੋਤੇ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਕੇ, ਐਪਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਪਸ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਐਪਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਰੀਮਾਈਂਡਰਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।



# ਐਪਸ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਨੀਂਦ

ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਐਪਸ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਐਪਸ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਕਸਰਤ

ਕਸਰਤ ਐਪਸ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਗ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

# ਐਪਸ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਸਿਹਤ ਟਰੈਕਿੰਗ

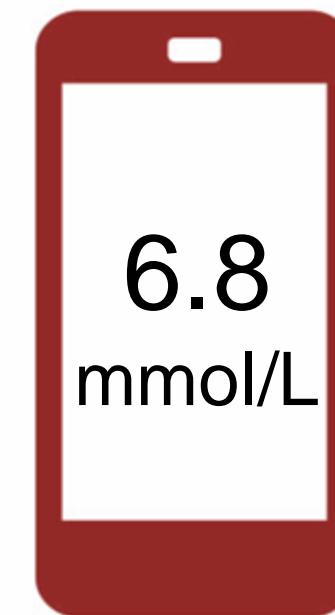
ਹੈਲਥ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਐਪਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਪਸ ਜੰਗੀ ਸਟੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਐਪਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ (ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤਰੀਕੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ



# ਐਪਸ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸਿਹਤ ਐਪਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਮਾਂ ਦੀਆਂ ਐਪਸ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਕੁੱਝ ਐਪਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੁੱਝ ਐਪਸ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

# ਐਪਸ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੈਲਥ ਐਪਸ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ  
ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:



ਹੈਲਥ ਕੇਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਮੌਕਾ

- ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਸਿਹਤ ਐਪਸ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਨੇੜੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਐਪਸ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ

## ਹਨ

ਇੱਕ ਐਪ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ ਬੀ. ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ ਰਾਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦੌਰੇ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਲੈਬ ਦੇ ਨਤੀਜੇ
- ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
- ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਸਬੂਤ
- ਅਤੇ ਹੋਰ...

# ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਜੀਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਐਪਸ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਐਪਸ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਕਾਣੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਪਸ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਪਸ ਨਵੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਵਧੀਆ ਐਪ ਚੁਣਨ ਲਈ ਸਲਾਹ

# ਇਕ ਵਧੀਆ ਐਪ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਐਪਸ ਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਪਸ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਐਪਸ ਚੁਣੋ
- ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ



# ਇਕ ਵਧੀਆ ਐਪ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ

- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਐਪਸ ਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਪਸ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਐਪਸ ਚੁਣੋ
- ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

# ਇਤਬਾਰੀ ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ

ਹੋਰ ਇਤਬਾਰੀ:



ਘੱਟ ਇਤਬਾਰੀ:



# ਇਤਬਾਰੀ ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ

ਹੋਰ ਇਤਬਾਰੀ:



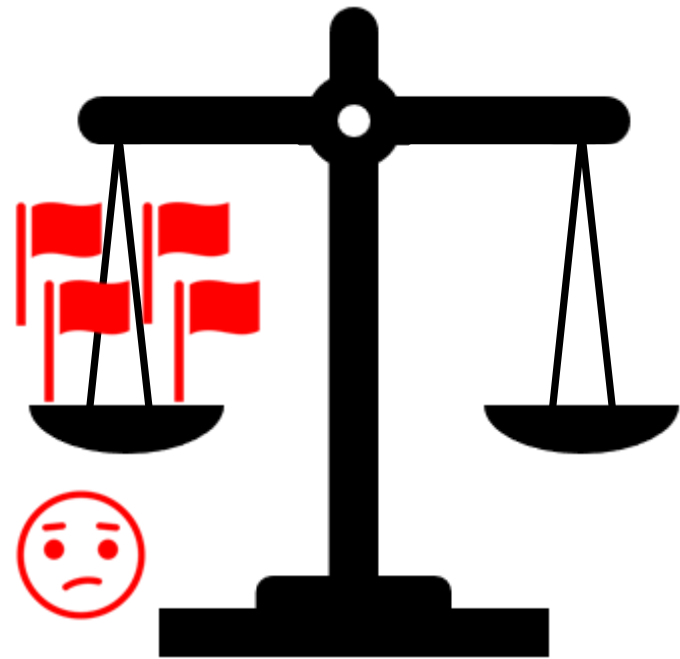
- ਇੱਕ ਨਾਮਵਰ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਨਿਯਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਘੱਟ ਇਤਬਾਰੀ:



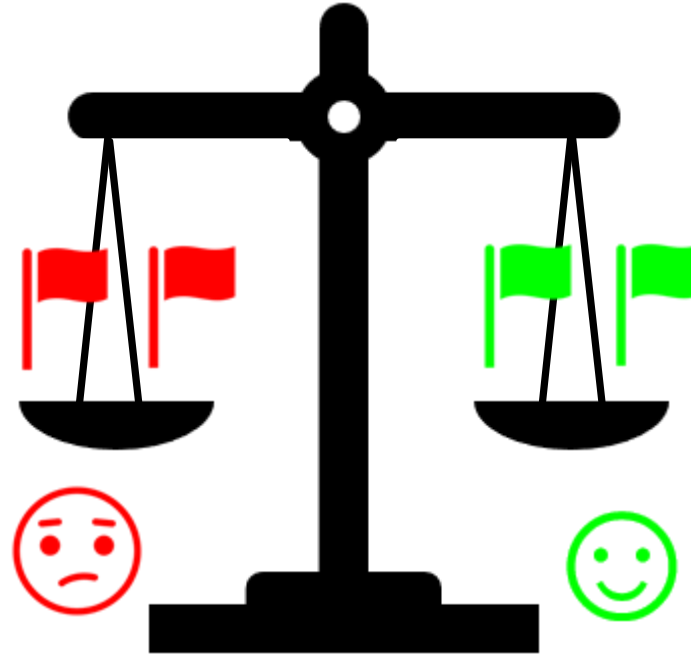
- ਕਿਸੇ ਨਾਮਵਰ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ।
- ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਨਿਯਮ ਨਾ ਹੋਵੇ।

# ਇਤਬਾਰੀ ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ



ਖੱਟ  
ਇਤਬਾਰੀ

ਹਰੇ ਝੰਡੇ:  ਹੋਰ ਇਤਬਾਰੀ 




ਇਤਬਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ  
ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ  
ਸਕਦਾ ਹੈ

ਲਾਲ ਝੰਡੇ:  ਖੱਟ ਇਤਬਾਰੀ 





ਹੋਰ  
ਇਤਬਾਰੀ

# ਇਤਬਾਰੀ ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ

< Search  In-App Purchases **GET**

### Ratings & Reviews [See All](#)

**4.7**   
out of 5 10,241 Ratings

**Très pratique!** 6y ago  
 mgelinas

J'ai besoin d'outils de gestion pour tout, et celui-ci est extrêmement pratique, bien conçu et agréable à utiliser même [De more](#)

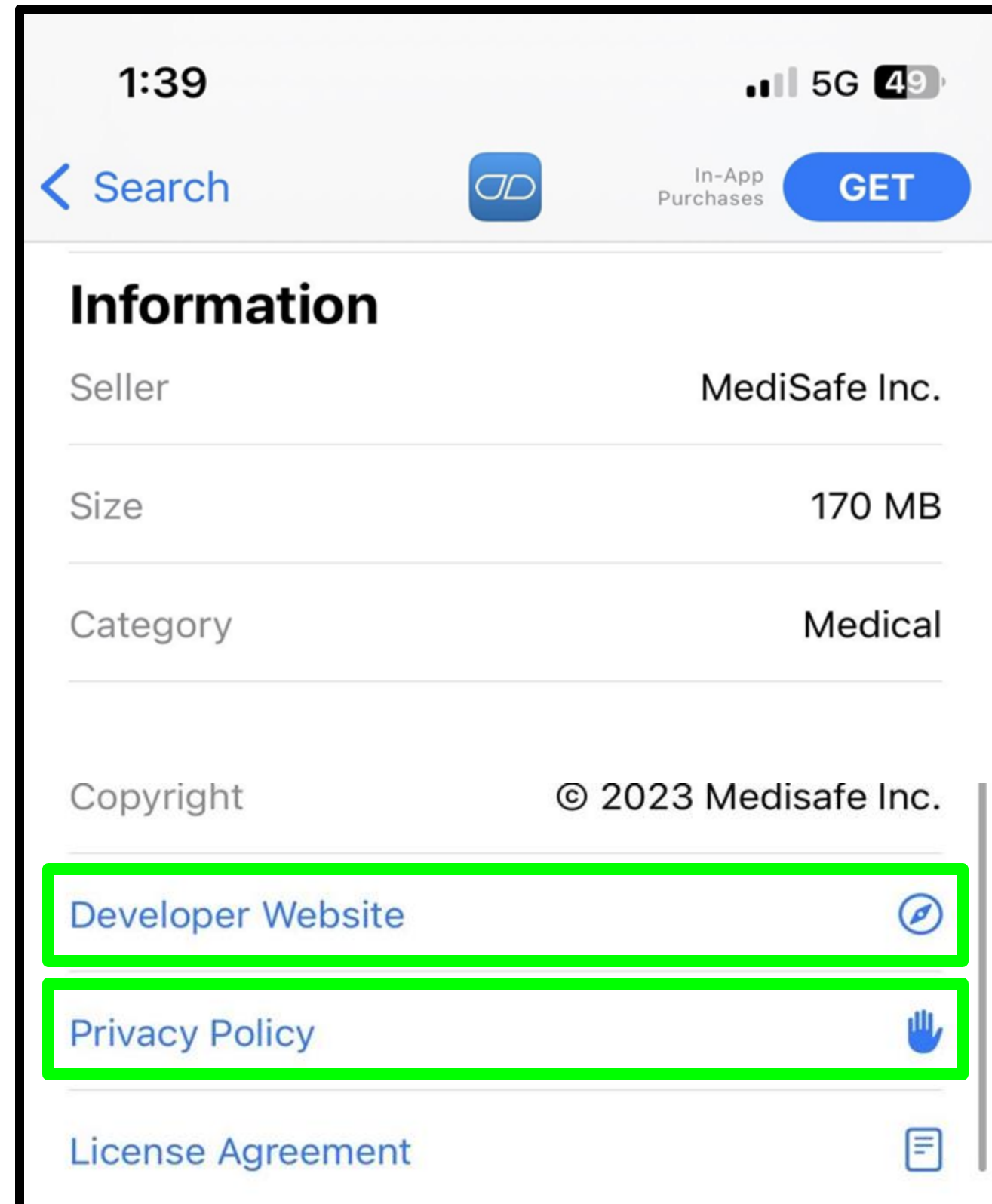
### What's New [Version History](#)

Version 8.3.42 1w ago

Version 8.3.42 contains a new way to set medication reminders! Need to take your med at the start of each month? Or once every 5 [more](#)



# ਇਤਬਾਰੀ ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ



# ਇਕ ਵਧੀਆ ਐਪ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ

- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਐਪਸ ਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਪਸ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਐਪਸ ਚੁਣੋ
- ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

# ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ:

- ਜਨਮ ਤਰੀਕ
- ਘਰ ਦਾ ਅਡ੍ਰੈਸ
- ਪਰਸਨਲ ਹੈਲਥ ਨੰਬਰ
- ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ਰੰਸ ਨੰਬਰ
- ਪੈਸਪੋਰਟ
- ਡਰਾਇਵਰ ਲਾਈਸੈਂਸ
- ਪਰਸਨਲ ਫਾਈਨੈਨਸ਼ਲ ਇਨਫੋਰਮੈਈਸ਼ਨ



# ਇਕ ਵਧੀਆ ਐਪ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ

- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਐਪਸ ਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਪਸ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਐਪਸ ਚੁਣੋ
- ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

# ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ



ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ  
ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ  
ਗਿਆ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ  
ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਨੂੰ  
ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਜਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸੌਖਾ ਹੈ



ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ  
ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਐਪਸ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ

# ਐਪਸ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਐਪਸ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੰਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਵਾਈਸ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਥਾਪਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਐਪਸ ਵੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਐਪਸ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ

- ਐਪ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ (ਵਾਈਫਾਈ) ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



# ਐਪਸ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ

- ਜੇ ਕੋਈ ਐਪ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਐਪ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



**App Store**

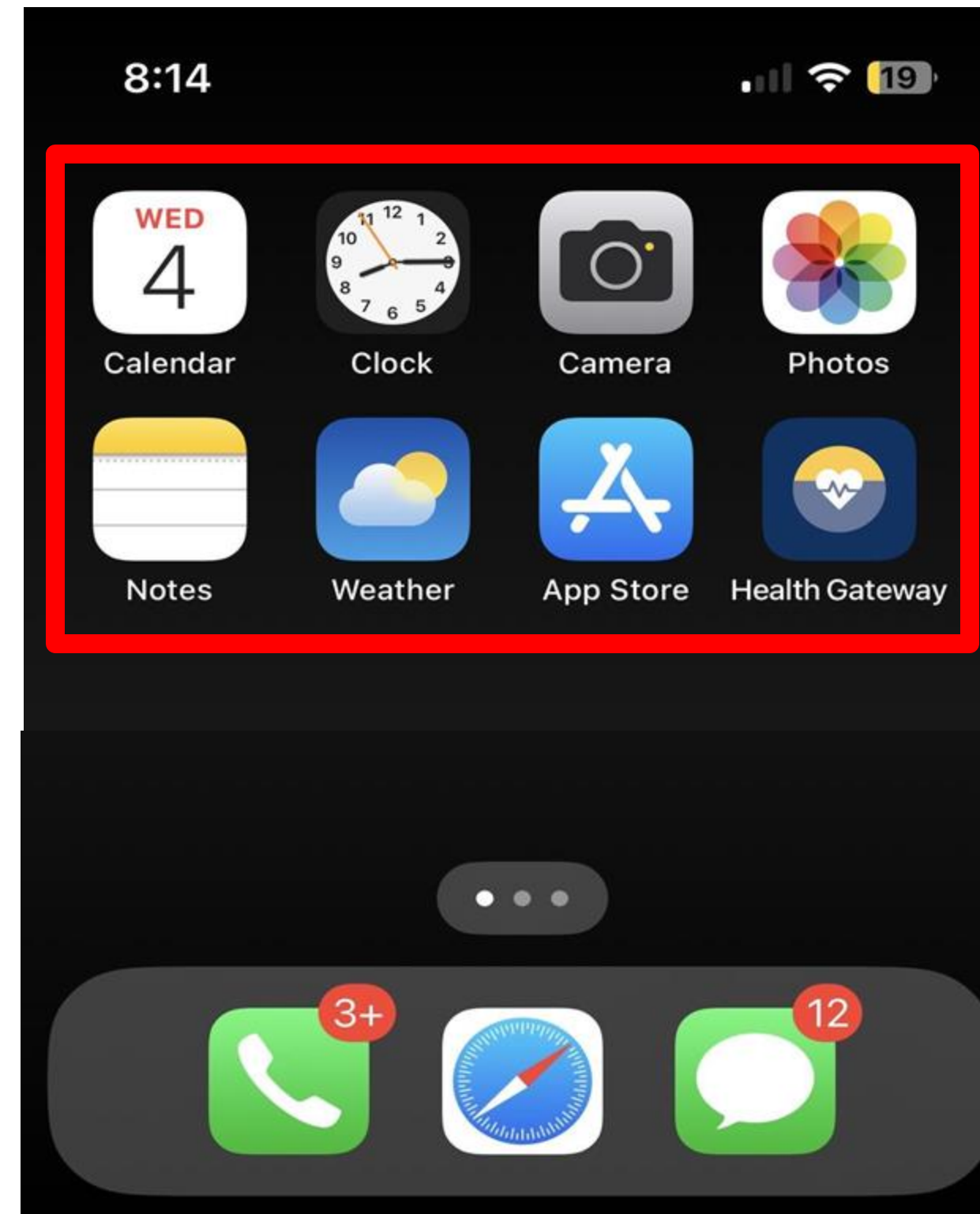
App marketplace by Apple

**Google Play**

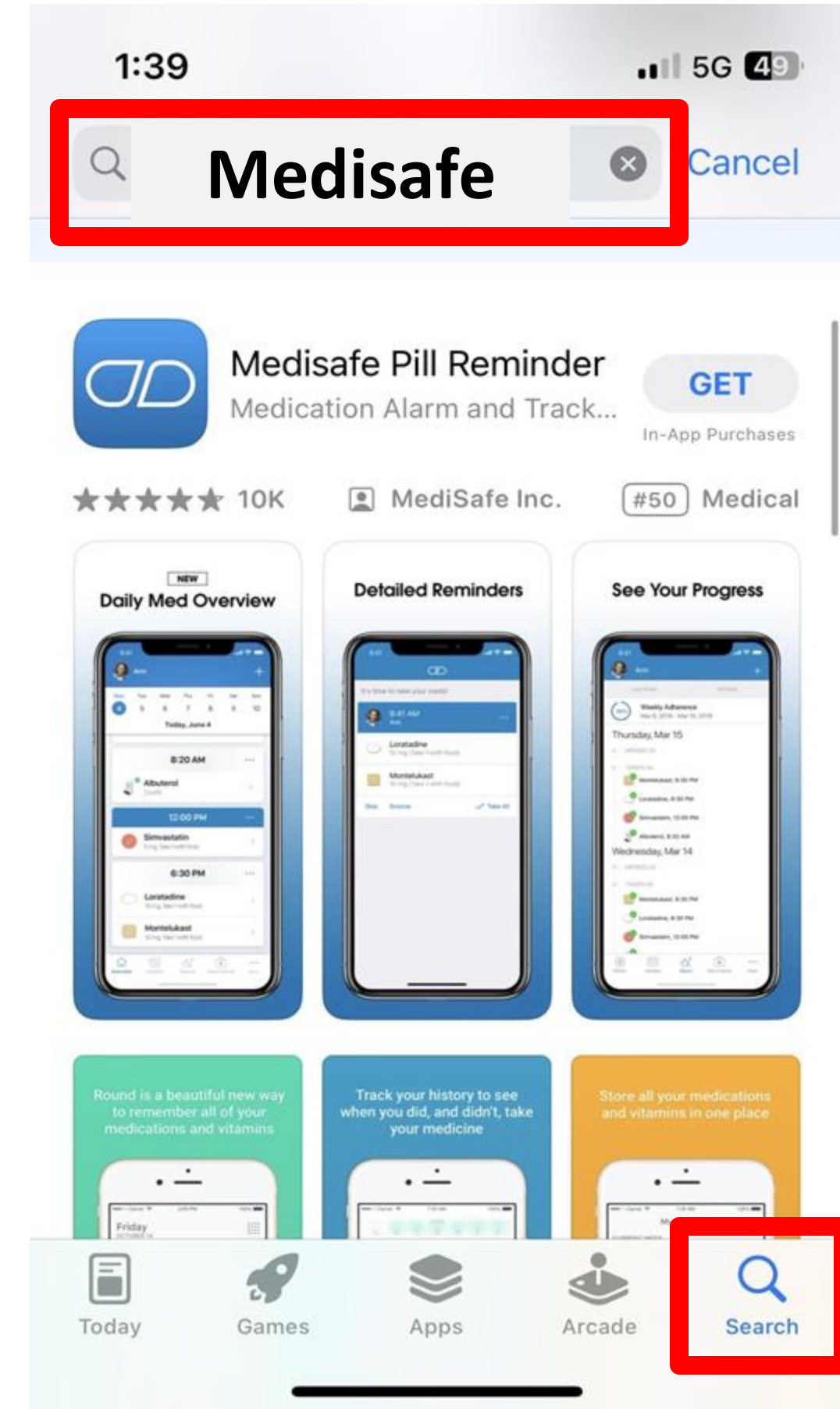
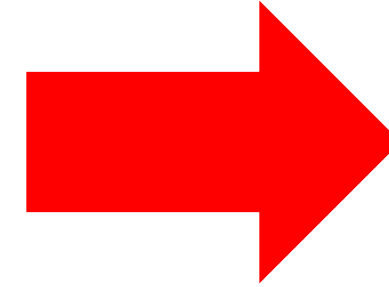
Digital distribution service



# ਐਪਸ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ



# ਐਪਸ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ

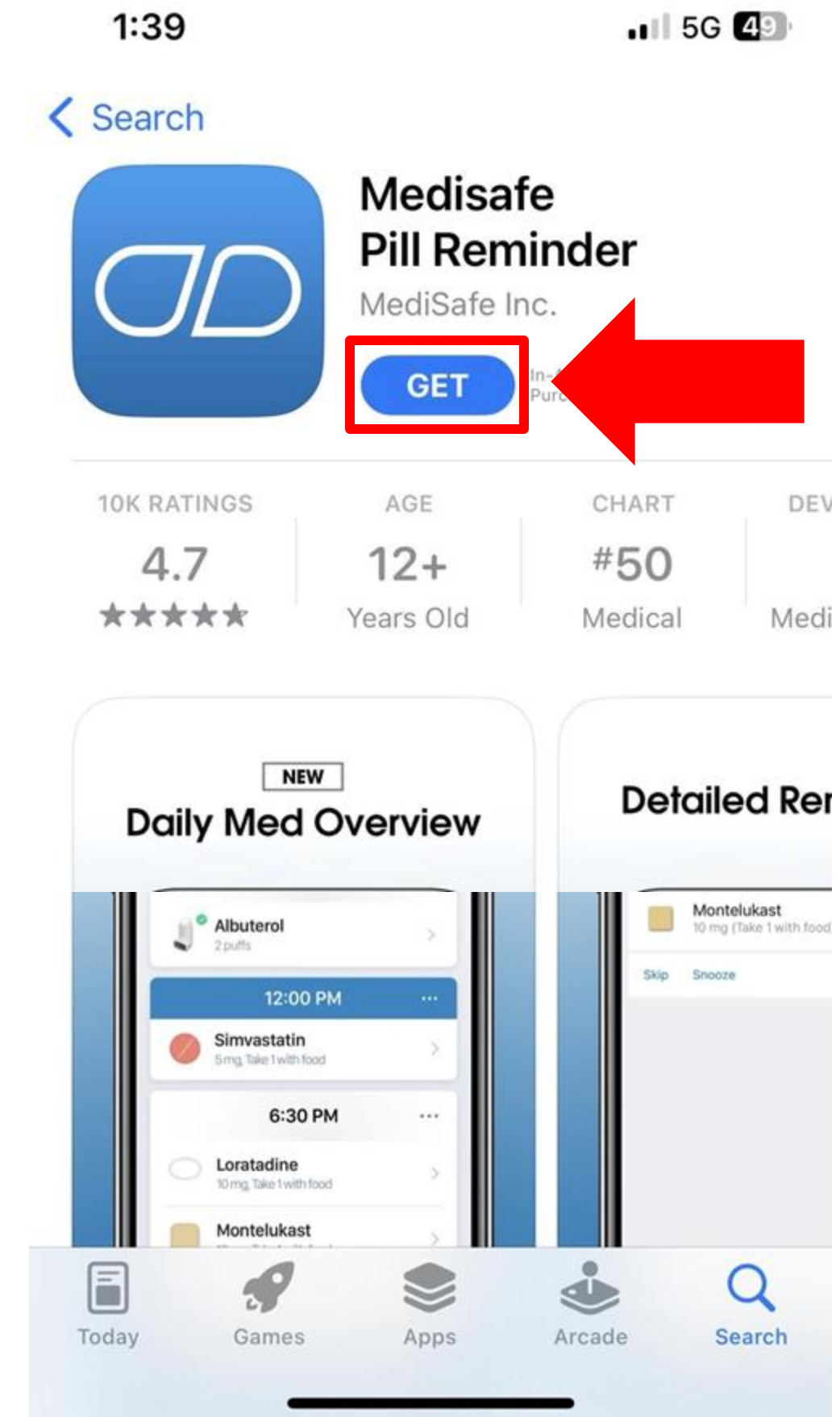


ਸਰਚ ਬਾਰ ਵਿੱਚ, ਐਪ ਦਾ ਨਾਮ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

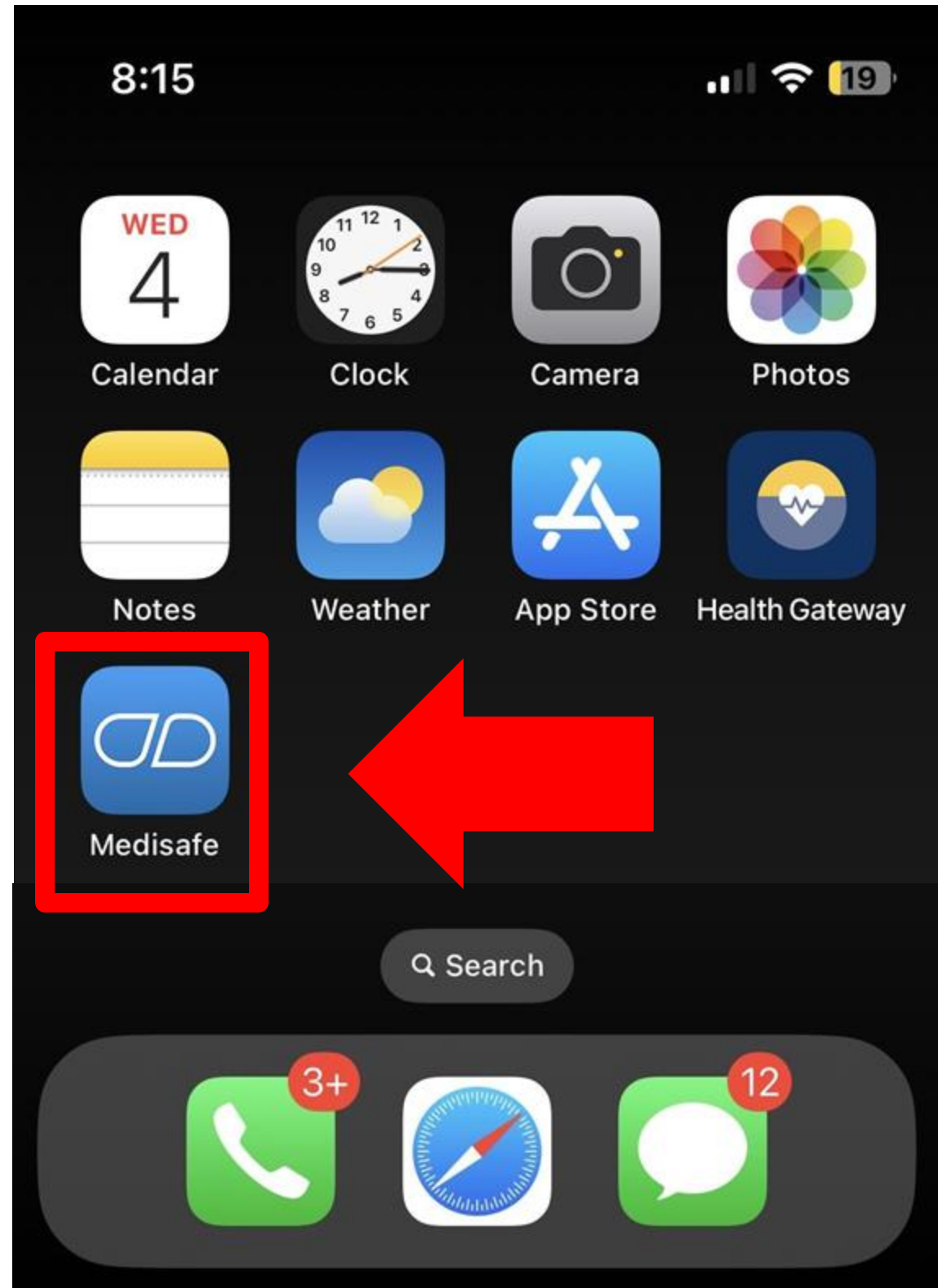


# ਐਪਸ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ

"ਗੈਟ" ਜਾਂ "ਇੰਸਟਾਲ" ਨੂੰ ਚੁਣੇ ਆਪਣੀ ਡਿਵਾਈਸ ਤੇ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਵਾਈਸ ਇੱਕ ਐਪ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮੰਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।



# ਐਪਸ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ



ਐਪ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੋਮ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਇਸ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਐਪਸ ਵਰਤਣਾ

# ਐਪਸ ਵਰਤਣਾ: ਤੁਹਾਡੀ ਐਪ ਨੂੰ ਸੈਟ ਅਪ ਕਰਨਾ

ਕਈ ਵਾਰ, ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਐਪ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਐਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਅਕੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ਸੈਟ ਅਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨੋਟਿਫਿਕੇਸ਼ਨ ਤਰਜੀਹੇ
- ਇਜਾਜ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ
- ਭਾਸ਼ਾ ਤਰਜੀਹਾਂ

# ਐਪਸ ਵਰਤਣਾ: ਆਪਣਾ ਅਕੈਂਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ

- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਐਪਸ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਜਨਮਦਿਨ।
- ਜੇਕਰ ਐਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

# ਮੈਪਸ ਵਰਤਣਾ: ਤਕੜਾ ਪੈਸਵਾਰਡ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ

**ਬਣਾਉਣਾ** ਤਕੜਾ ਪੈਸਵਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਇਹ ਚੀਜ਼ਾ ਕਰੋ ਜੀ:

- ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣੋ ਜਿਸਦਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਪੈਸਵਾਰਡ ਵਿੱਚ)
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਵਾਈਸਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਾਸਵਰਡਾਂ ਵਰਤੋਂ
- ਆਪਣਾ ਪਾਸਵਰਡ ਗੁਪਤ ਰੱਖੋ
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਅੱਖਰ ਵਰਤੋਂ
- ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅੱਖਰ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ: !, # or \$

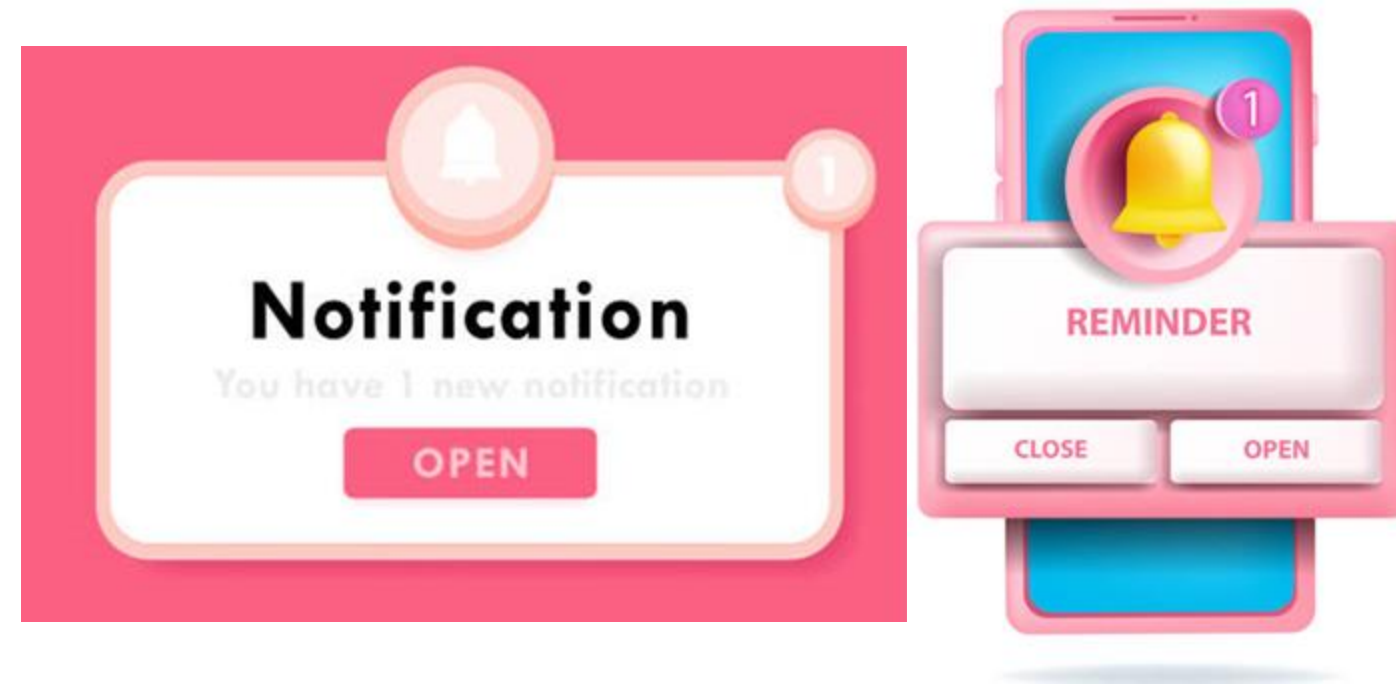
# ਐਪਸ ਵਰਤਣਾ: ਤੁਹਾਡੀ ਐਪ ਨੂੰ ਸੈਟ ਅਪ ਕਰਨਾ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ਸੈਟ ਅਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ:

- ਨੋਟਿਫਿਕੇਸ਼ਨ ਤਰਜੀਹੇ
- ਇਜਾਜ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ
- ਭਾਸ਼ਾ ਤਰਜੀਹਾਂ

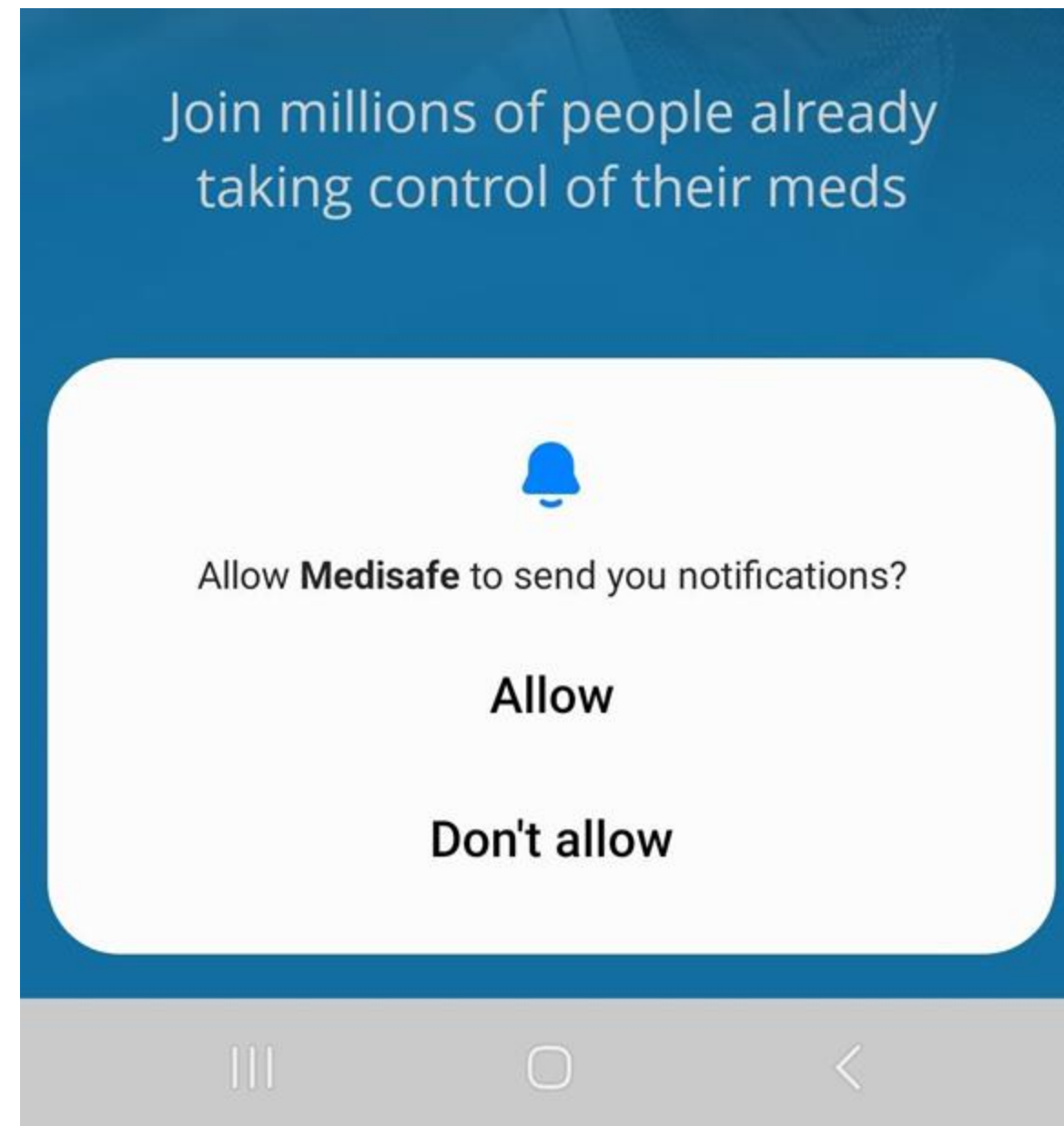
# ਐਪਸ ਵਰਤਣਾ: ਨੋਟਿਫਿਕੇਸ਼ਨ ਤਰਜੀਹੇ

- ਨੋਟਿਫਿਕੇਸ਼ਨ ਤਰਜੀਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਪਸ ਨੂੰ ਸੈਟ ਅਪ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਪ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਰਟਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।





# ਐਪਸ ਵਰਤਣਾ: ਨੋਟਿਫਿਕੇਸ਼ਨ ਤਰਜੀਹ



# ਐਪਸ ਵਰਤਣਾ: ਤੁਹਾਡੀ ਐਪ ਨੂੰ ਸੈਟ ਅਪ ਕਰਨਾ

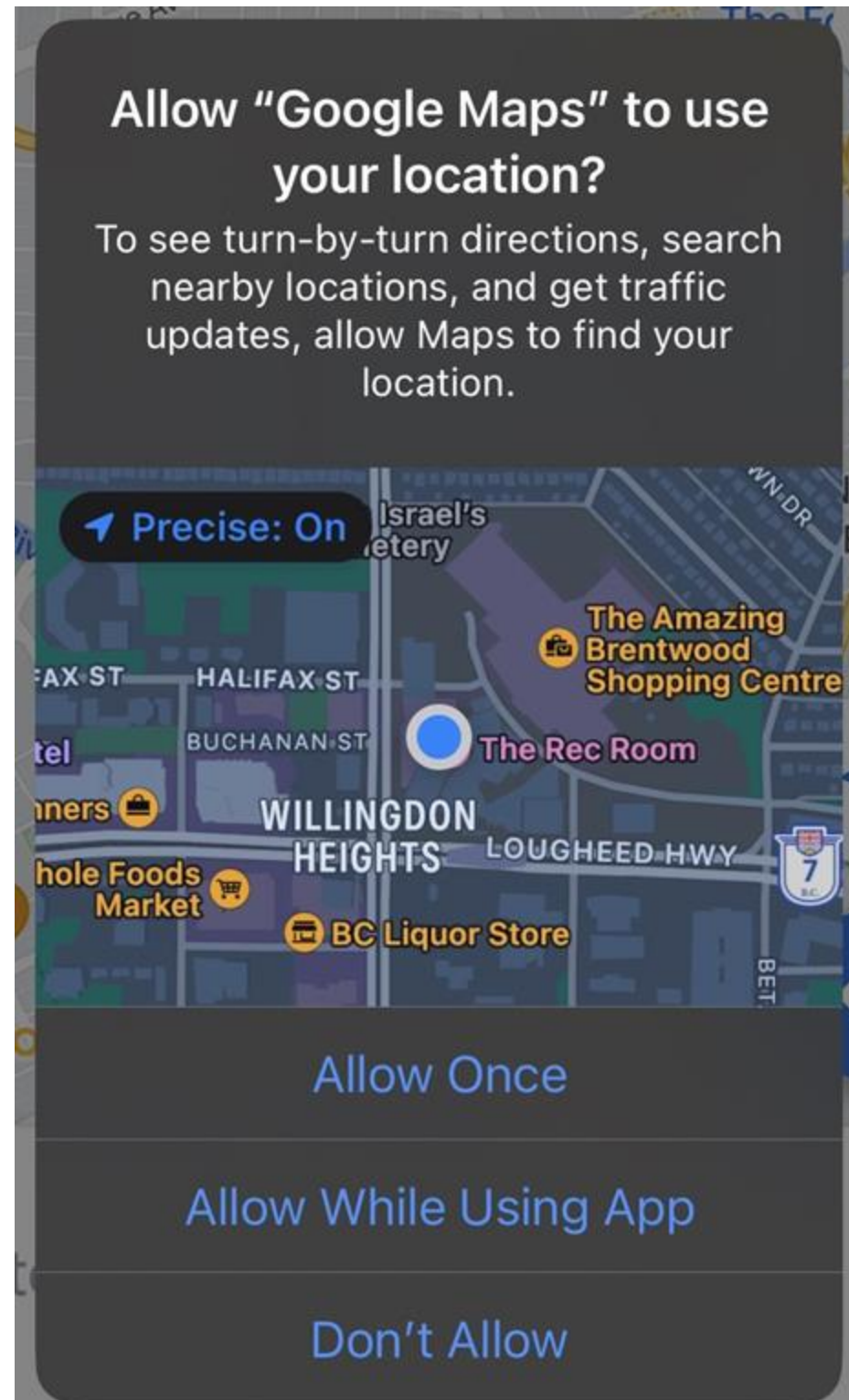
ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ਸੈਟ ਅਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ:

- ਨੋਟਿਫਿਕੇਸ਼ਨ ਤਰਜੀਹੇ
- ਇਜਾਜ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ
- ਭਾਸ਼ਾ ਤਰਜੀਹਾਂ

# ਐਪਸ ਵਰਤਣਾ: ਇਜਾਜ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ

- ਕਈ ਵਾਰ, ਐਪਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਸ਼ੇ ਐਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟਿਕਾਣਾ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮੰਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਐਪਾਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨੋਟਿਫਿਕੇਸ਼ਨ ਭੇਜੇਗਾ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਐਪਸ ਵਰਤਣਾ: ਇਜਾਜ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ



# ਐਪਸ ਵਰਤਣਾ: ਤੁਹਾਡੀ ਐਪ ਨੂੰ ਸੈਟ ਅਪ ਕਰਨਾ

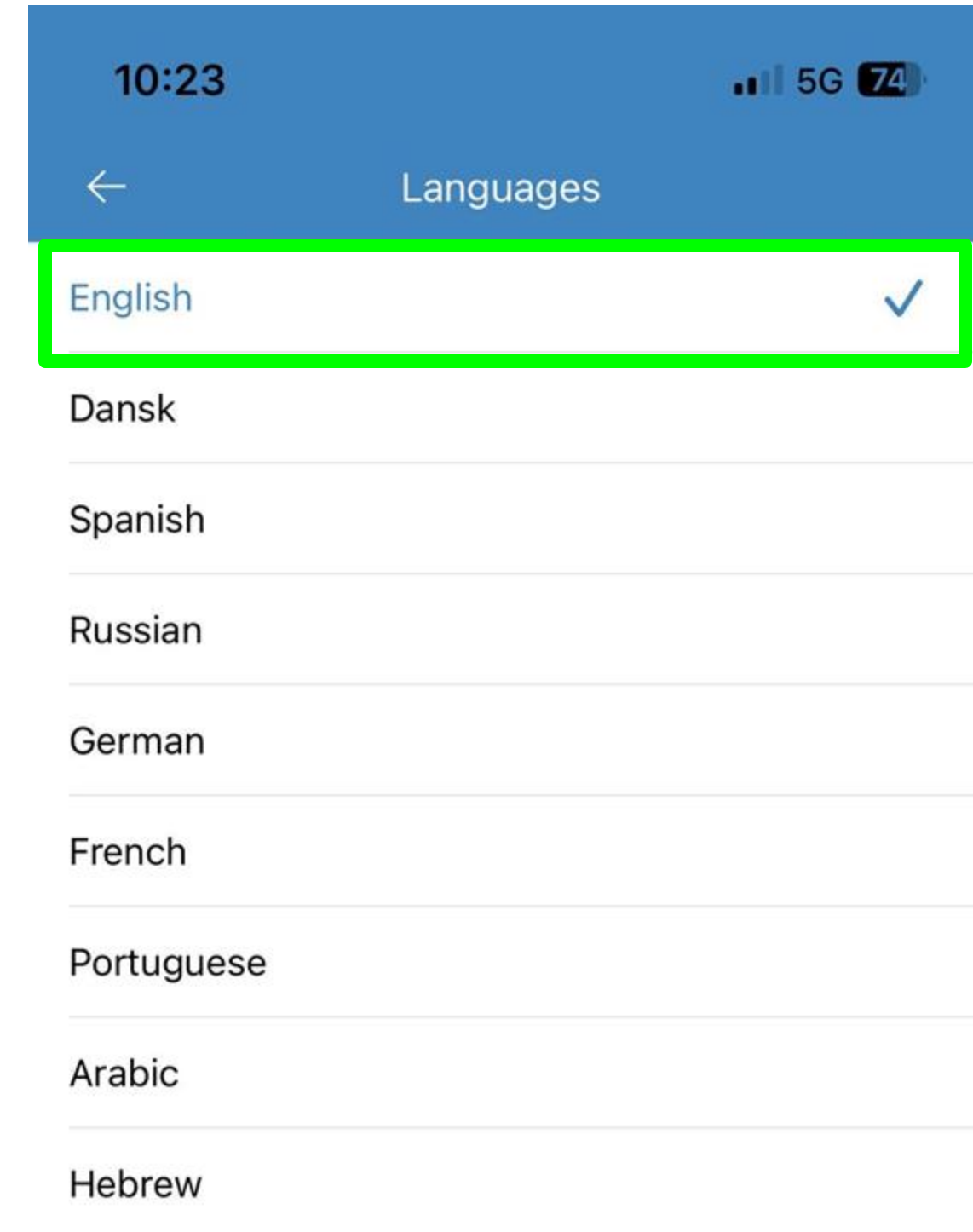
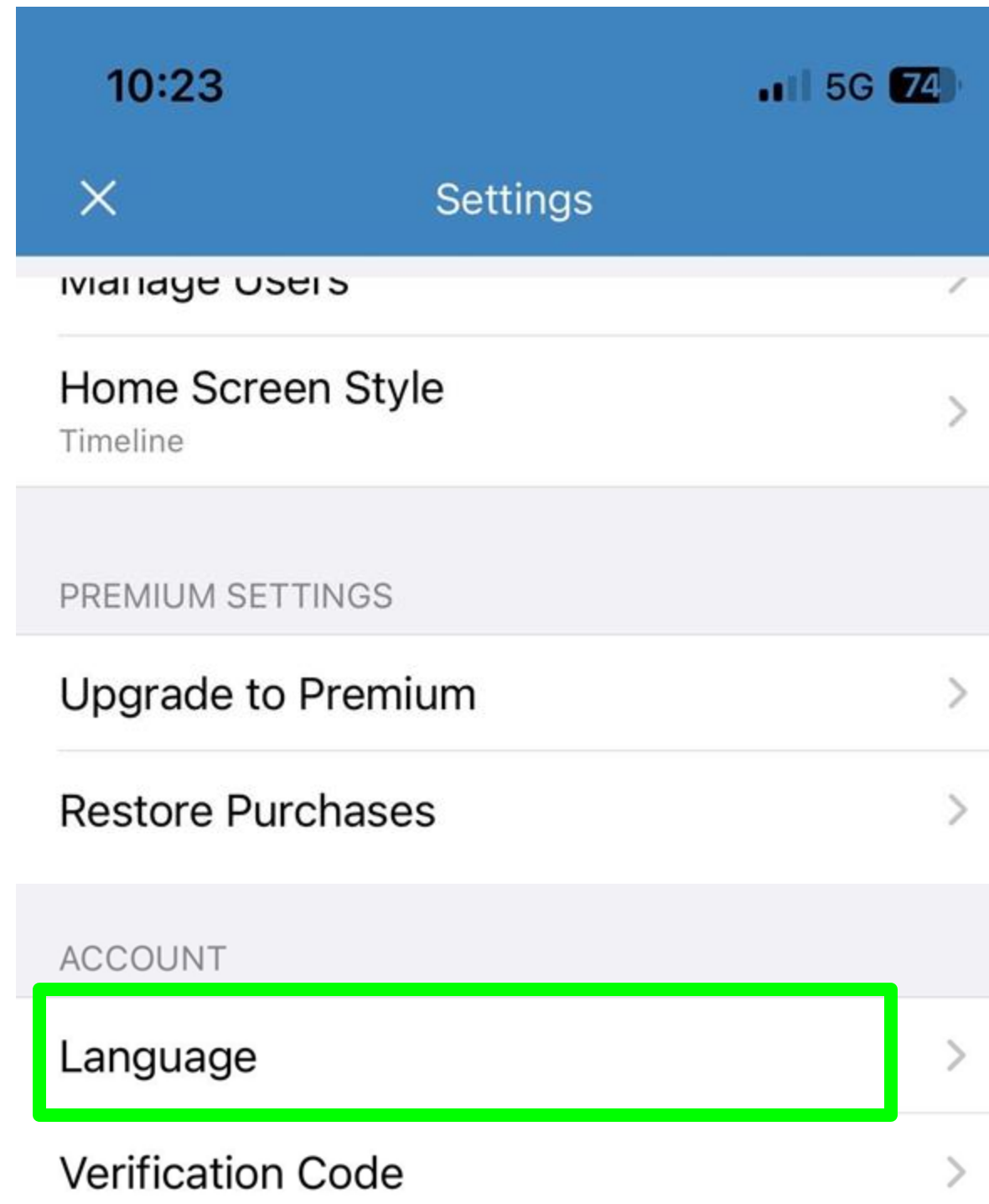
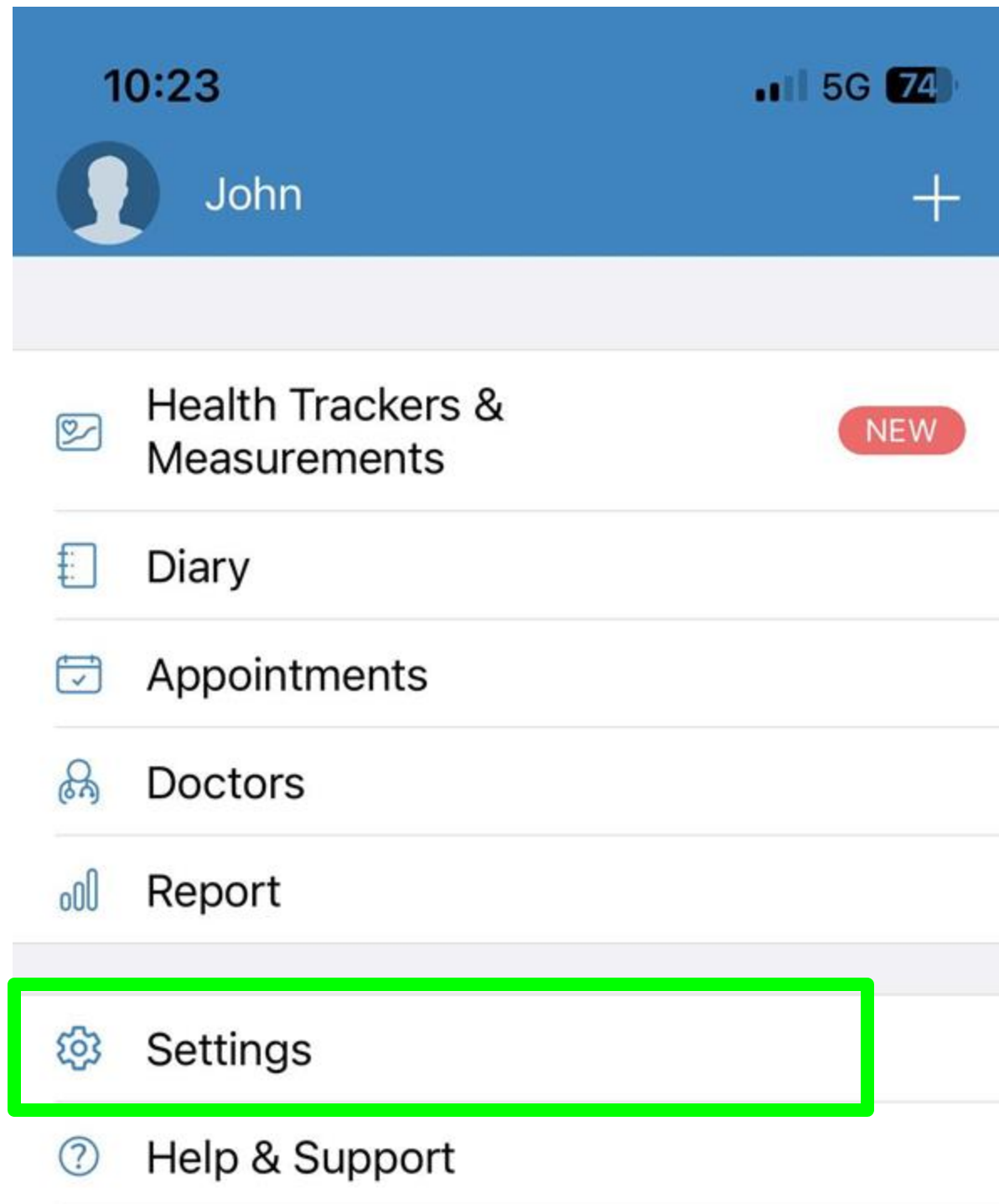
ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ਸੈਟ ਅਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ:

- ਨੋਟਿਫਿਕੇਸ਼ਨ ਤਰਜੀਹੇ
- ਇਜਾਜ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ
- ਭਾਸ਼ਾ ਤਰਜੀਹਾਂ

# ਐਪਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ: ਭਾਸ਼ਾ ਤਰਜੀਹਾਂ

- ਕੁਝ ਐਪਸ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਐਪ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਐਪ ਨੂੰ ਖੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫੋਰ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਐਪ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ਐਪਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ: ਭਾਸ਼ਾ ਤਰਜੀਹਾਂ



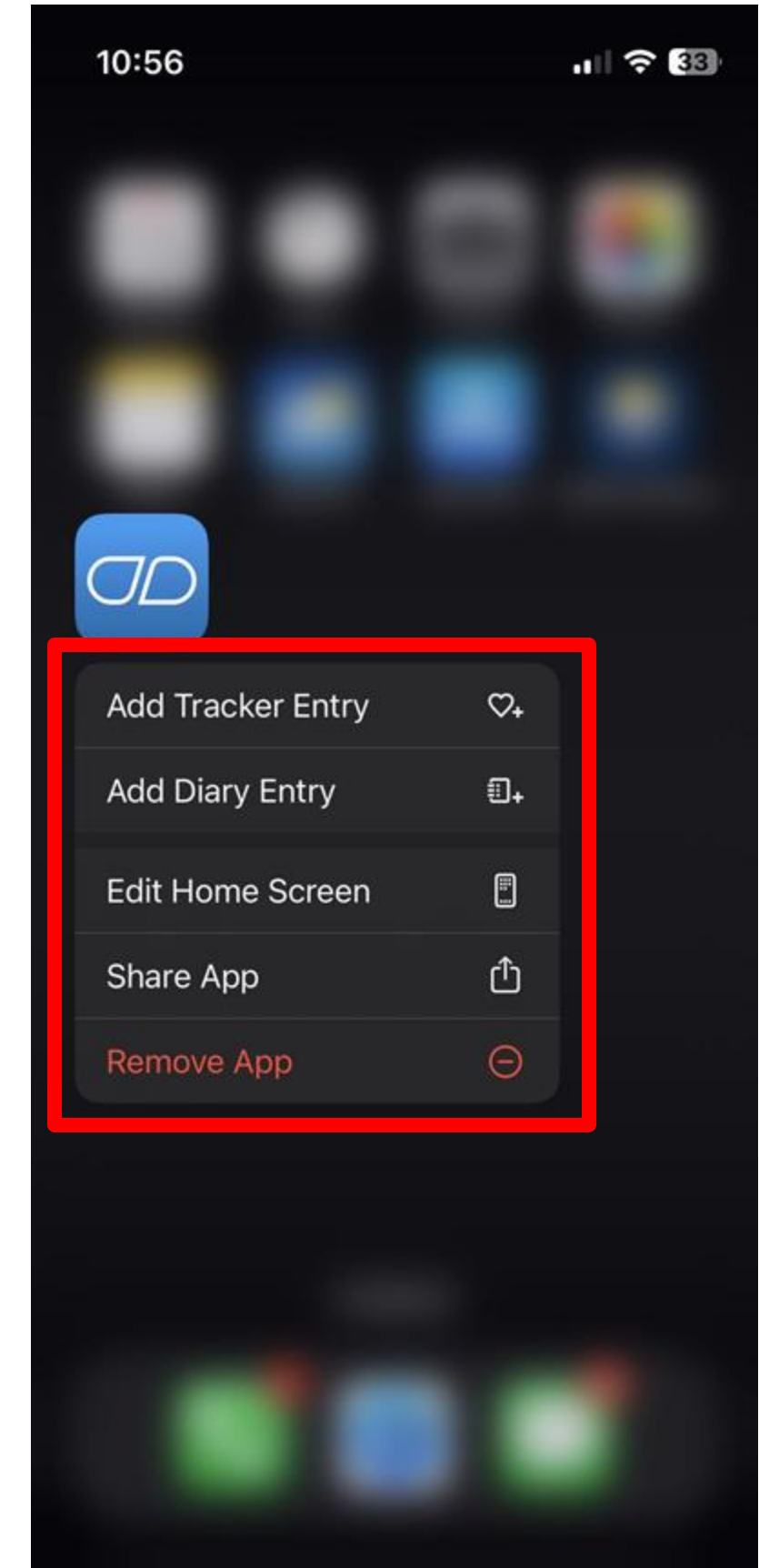
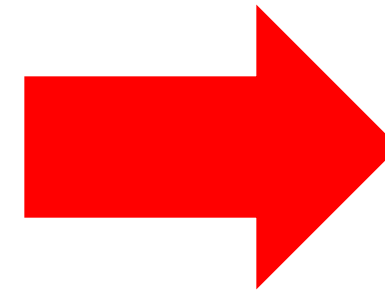
ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਡੈਲੀਟ ਕਰਨਾ



# ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਡੈਲੀਟ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਐਪ ਨੂੰ ਡੈਲੀਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਐਪ ਆਈਕਨ ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋਲਡ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਸਟ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।

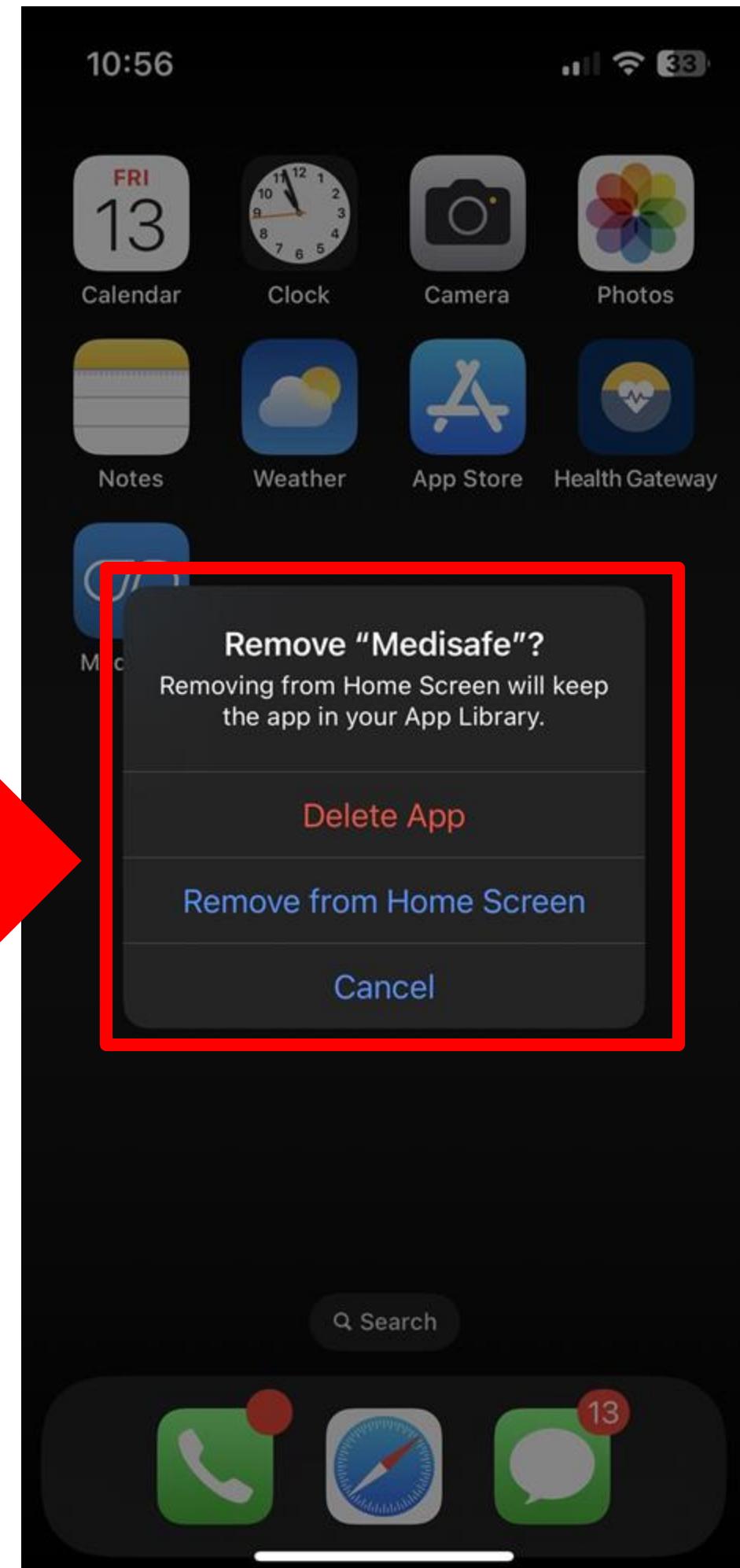
ਫੇਰ "ਰੈਮੂਵ ਐਪ" ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜੀ।



# ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਡੈਲੀਟ ਕਰਨਾ ਹੈ

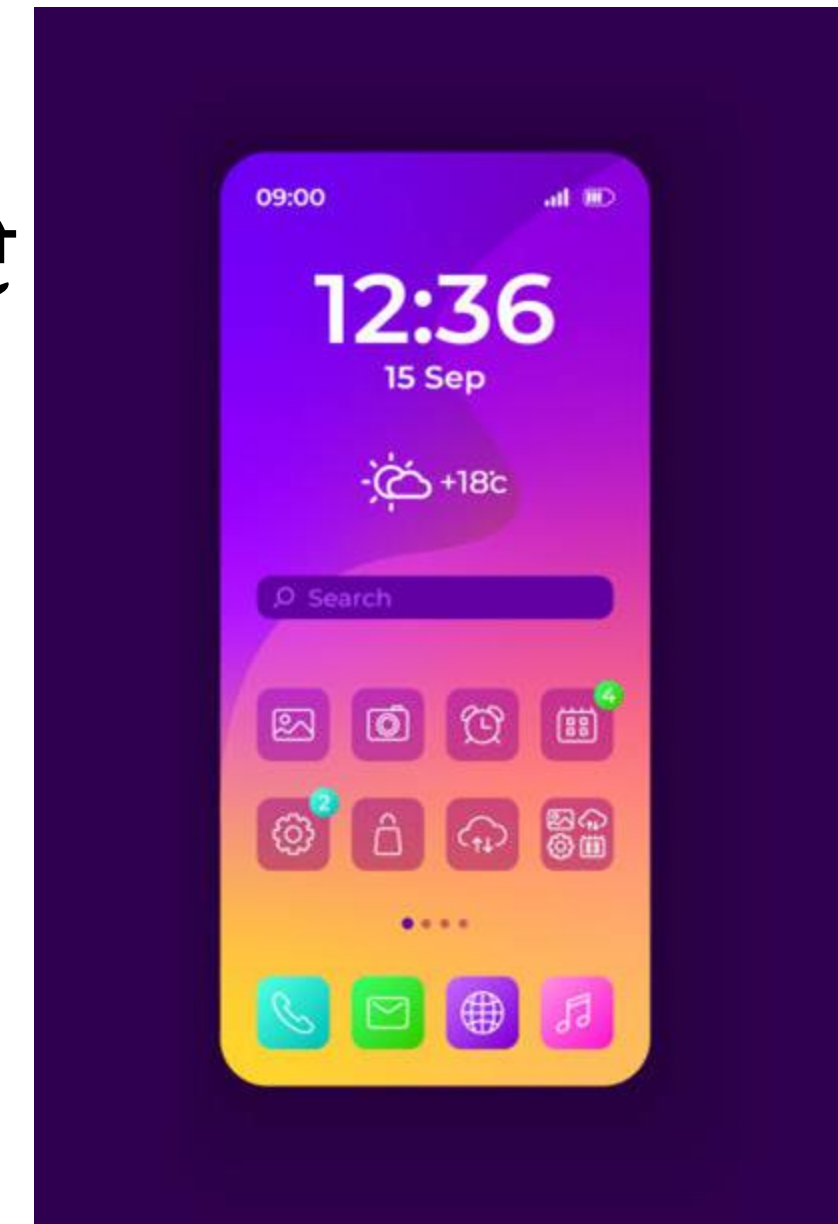
ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਅਨਇੰਸਟਾਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, "ਡੈਲੀਟ ਐਪ" ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਐਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਡੈਲੀਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਫੇਰ "ਕੈਂਸਲ" ਚੁਣੋ ਜੀ।



# ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਿਖਿਆ ਹੈ:

- ਐਪ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਐਪਸ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਇਤਬਾਰੀ ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ
- ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ
- ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ
- ਐਪਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਡੈਲੀਟ ਕਰਨਾ



ਸਵਾਲ?



# ਫੋਟੋ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

- Screen captures were provided by iCON on slides 6, 28-29, 37-41, 48, 51-54, 56-57.
- Unless cited, the images used in this presentation were from publicly available open sources.



© 2023 The University of British Columbia.

The work is licensed under Creative Commons Attribution-Non-Commercial-No Derivatives 4.0 International License  
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

It was created by UBC Digital Emergency Medicine. For permissions to use this work for commercial purposes please contact The University of British Columbia's University-Industry Liaison Office.

# ਇਕੋਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ:



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA

Digital Emergency Medicine

Department of Emergency Medicine | Faculty of Medicine

Thank you to the BC Ministry of Health Patients as Partners Initiative for their support.