

Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਬਾਰੇ

iCON ਡਿਜੀਟਲ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ, 2022



ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ

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

iCON ਬੀ.ਸੀ. ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ *ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ* ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰੱਥਤ ਹੈ।

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

iCON ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

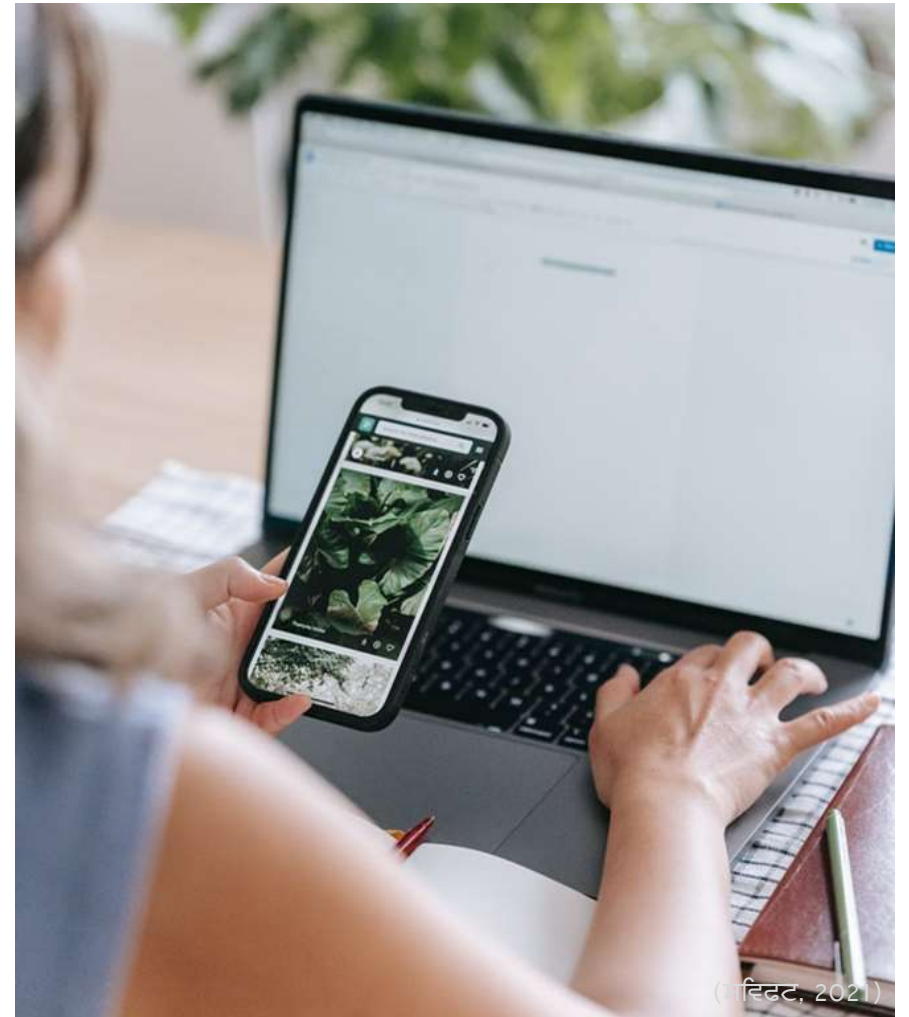


THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਵੈਬੀਨਾਰ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ:

- Zoom ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ
- ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ
- Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਸਾਰਾਂਸ਼



(ਸਿੱਖਵਿਦ, 2021)

Zoom ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?



Zoom ਕੀ ਹੈ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਮੀਟਿੰਗਾਂ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ **Zoom** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜੋ ਇੱਕ ਜੂਮ ਵੀਡੀਓ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਇੰਕ. ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਵੈੱਬ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।

Zoom ਵੀਡੀਓ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਵੀਡੀਓ ਮੀਟਿੰਗਾਂ



Zoom ਕੀ ਹੈ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

Zoom ਕੀ ਹੈ ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਵੀਡੀਓ ਮੀਟਿੰਗਾਂ
- ਮੁਫਤ Zoom ਪਲਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਾਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਵੀਡੀਓ ਮੀਟਿੰਗਾਂ
- ਮੁਫਤ Zoom ਪਲਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਾਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- ਘਰ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ



(Miroshnichenko, 2021a)

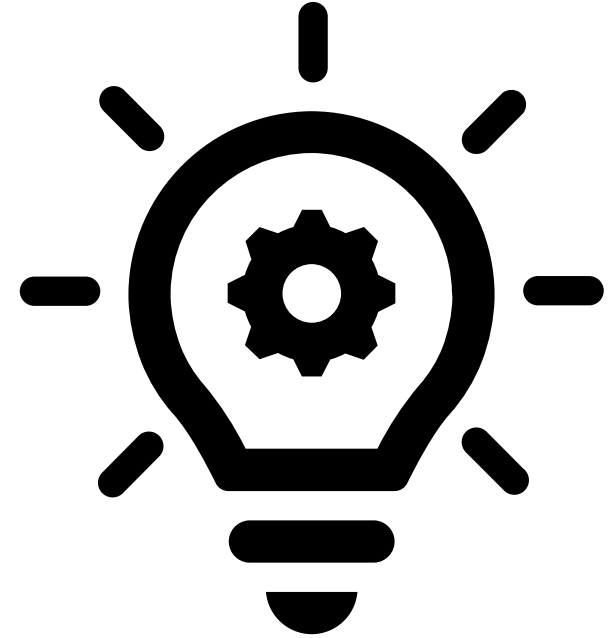
Zoom ਕੀ ਹੈ ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਵੀਡੀਓ ਮੀਟਿੰਗਾਂ
- ਮੁਫਤ Zoom ਪਲਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਾਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- ਘਰ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

ਨੋਟ: ਅੱਜ ਦੇ ਡਿਜੀਟਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਮੁੱਢਲੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣਾ ਪਾਸਵਰਡ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨਾ!



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ Zoom ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਸਿਹਤ ਵੈਬੀਨਾਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ
- ਘਰ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਬੇਨਤੀਆਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਦਵਾਈ ਲਿਖਵਾਉਣਾ
 - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ
 - ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਹੀ ਵੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ

Zoom ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

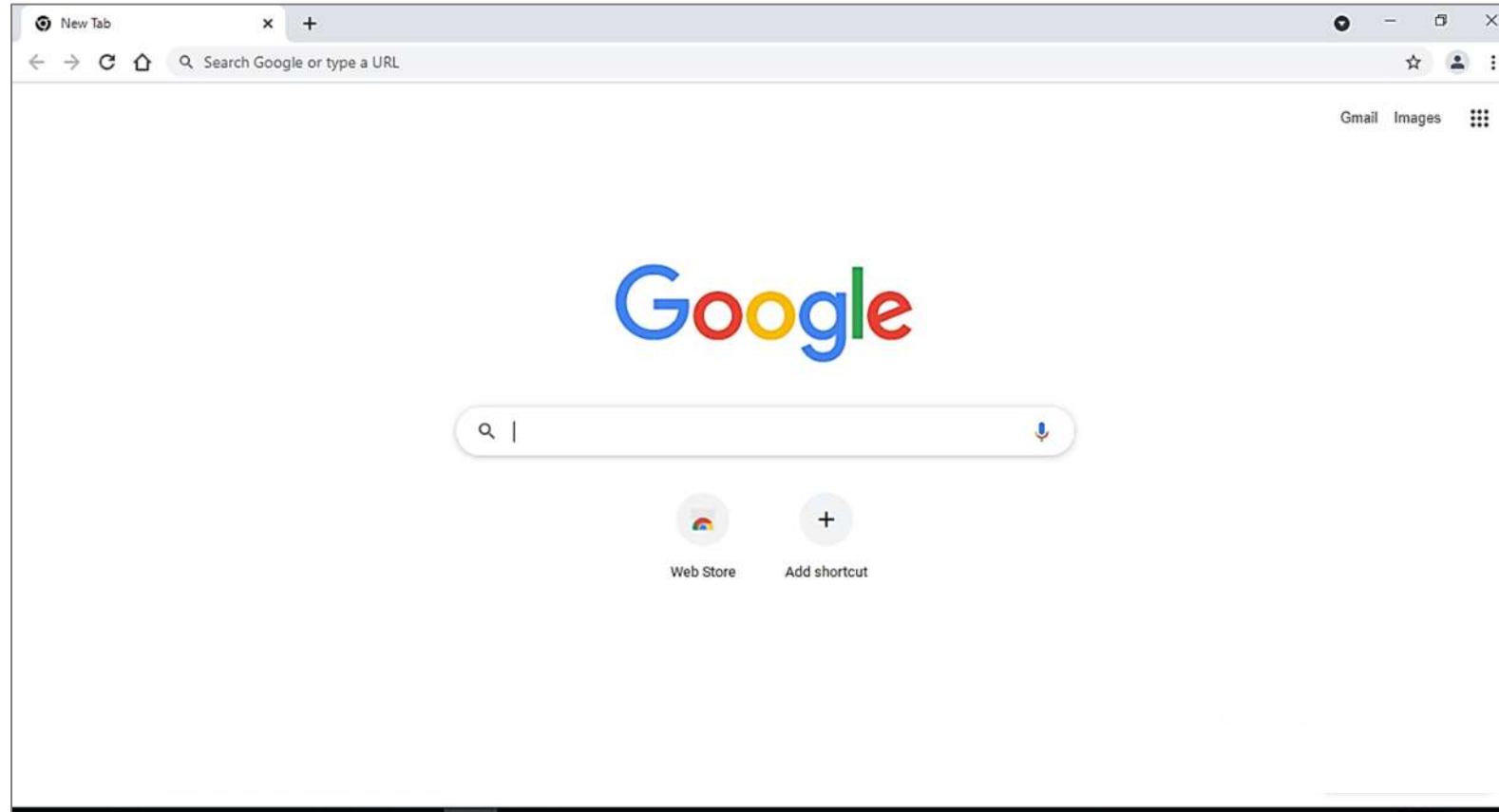
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

1. ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇੰਟਰਨੈਟ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ
ਆਮ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

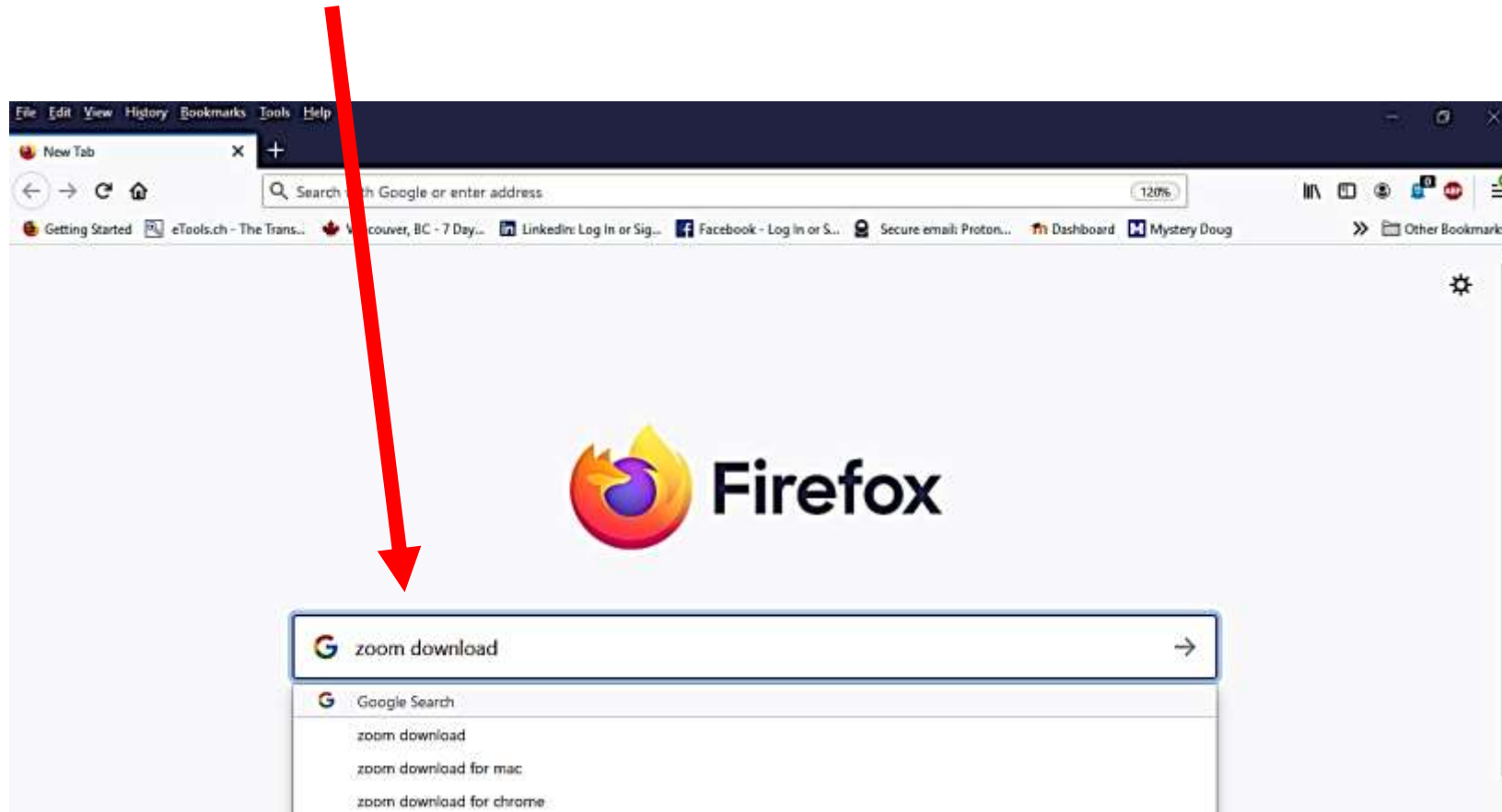
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

2. ਸਰਚ ਬਾਰ ਵਿੱਚ "Zoom ਡਾਊਨਲੋਡ" ਟਾਈਪ ਕਰੋ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

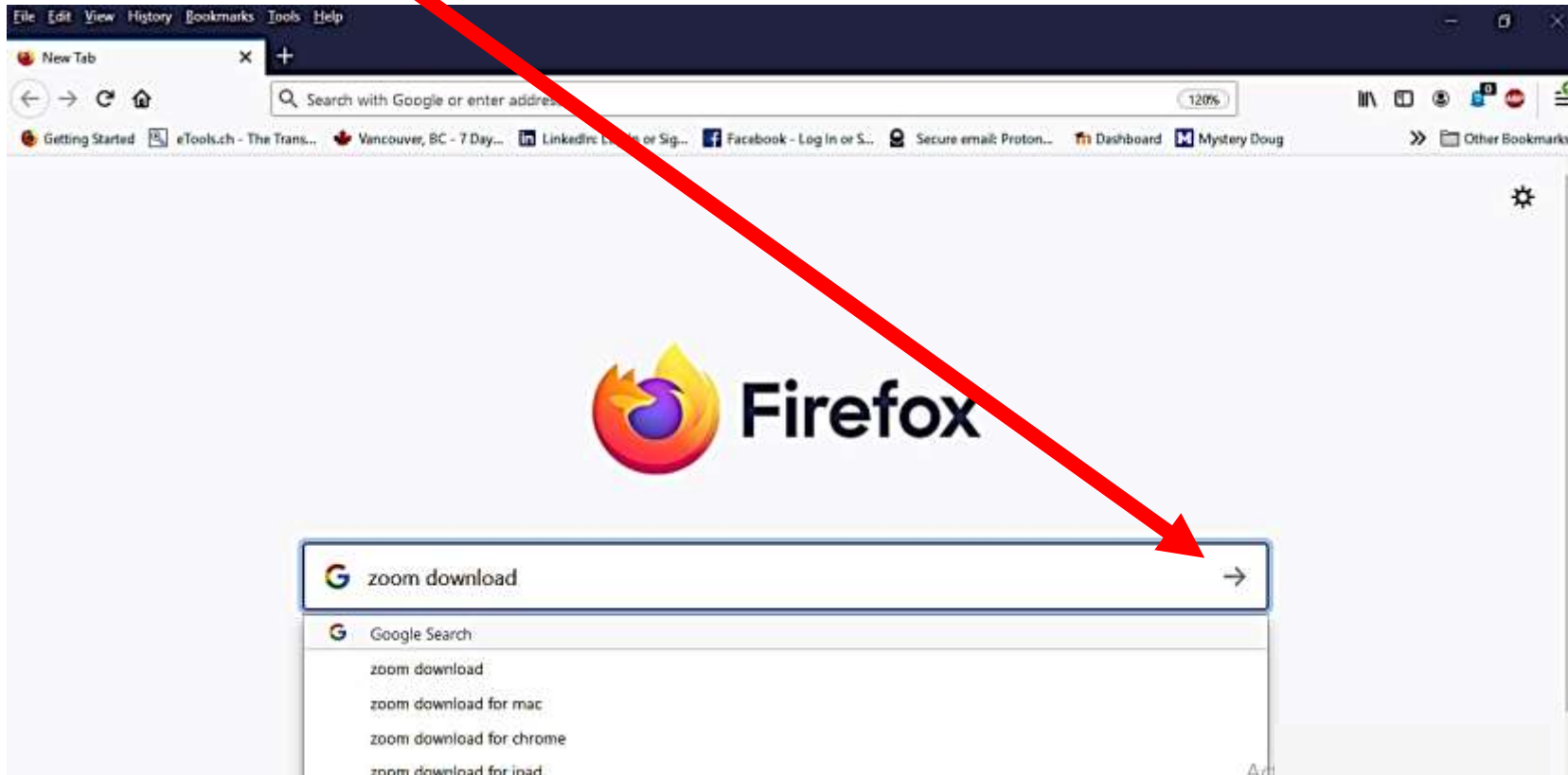
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

3. "ਐਂਟਰ" ਜਾਂ ਸਰਚ ਆਈਕਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। 🔍



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

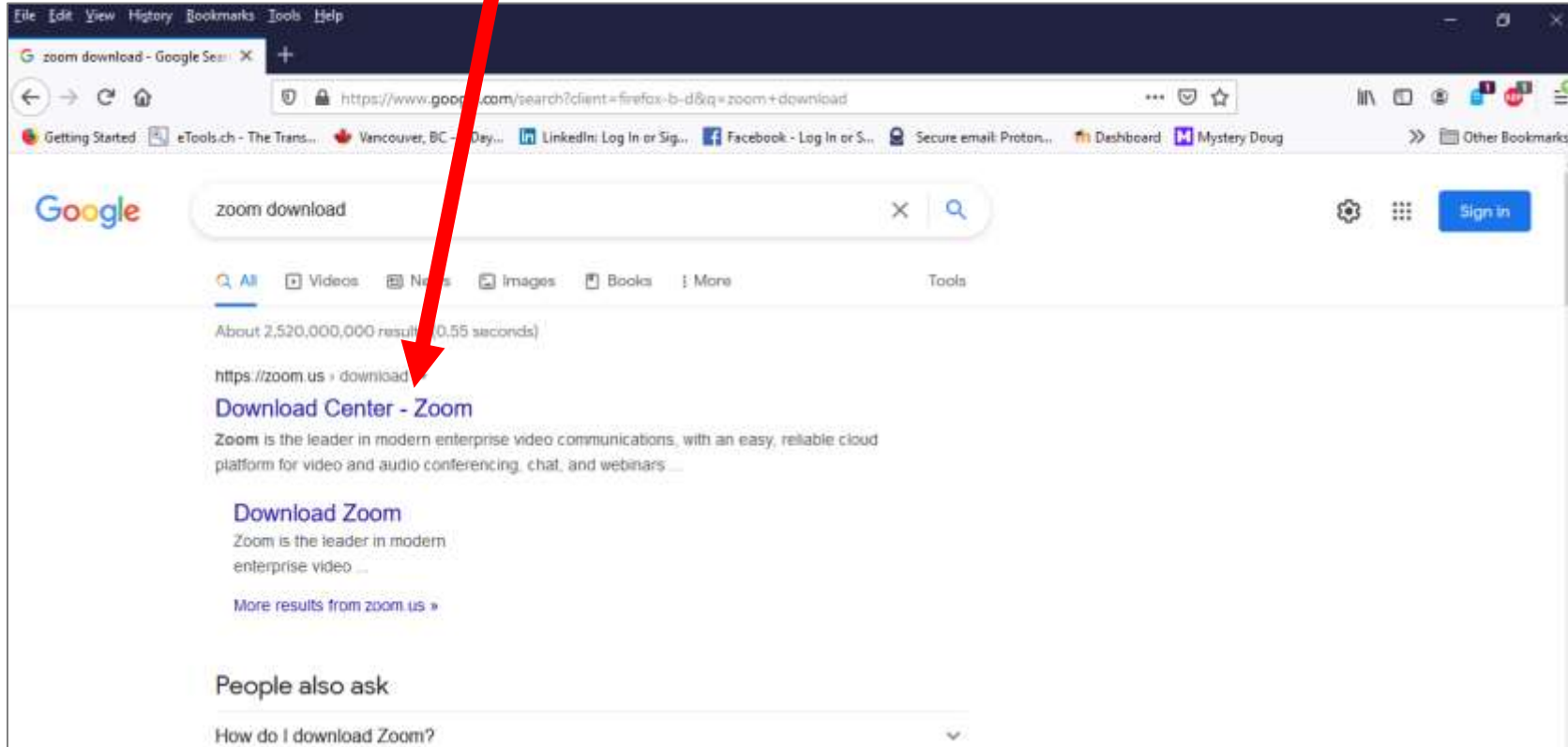
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

4. “ਡਾਊਨਲੋਡ ਸੈਂਟਰ – Zoom” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

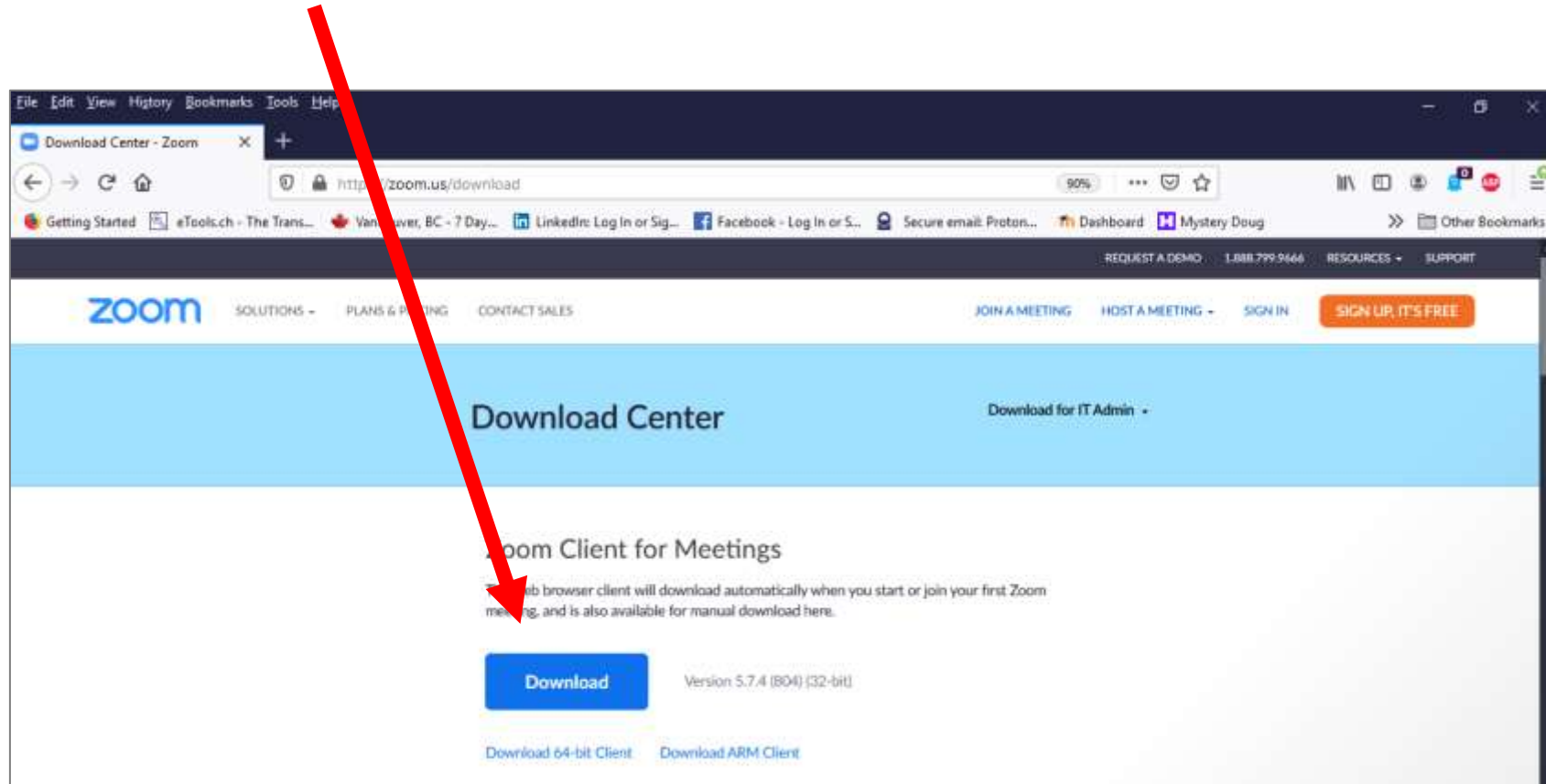
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

5. “ਡਾਊਨਲੋਡ” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

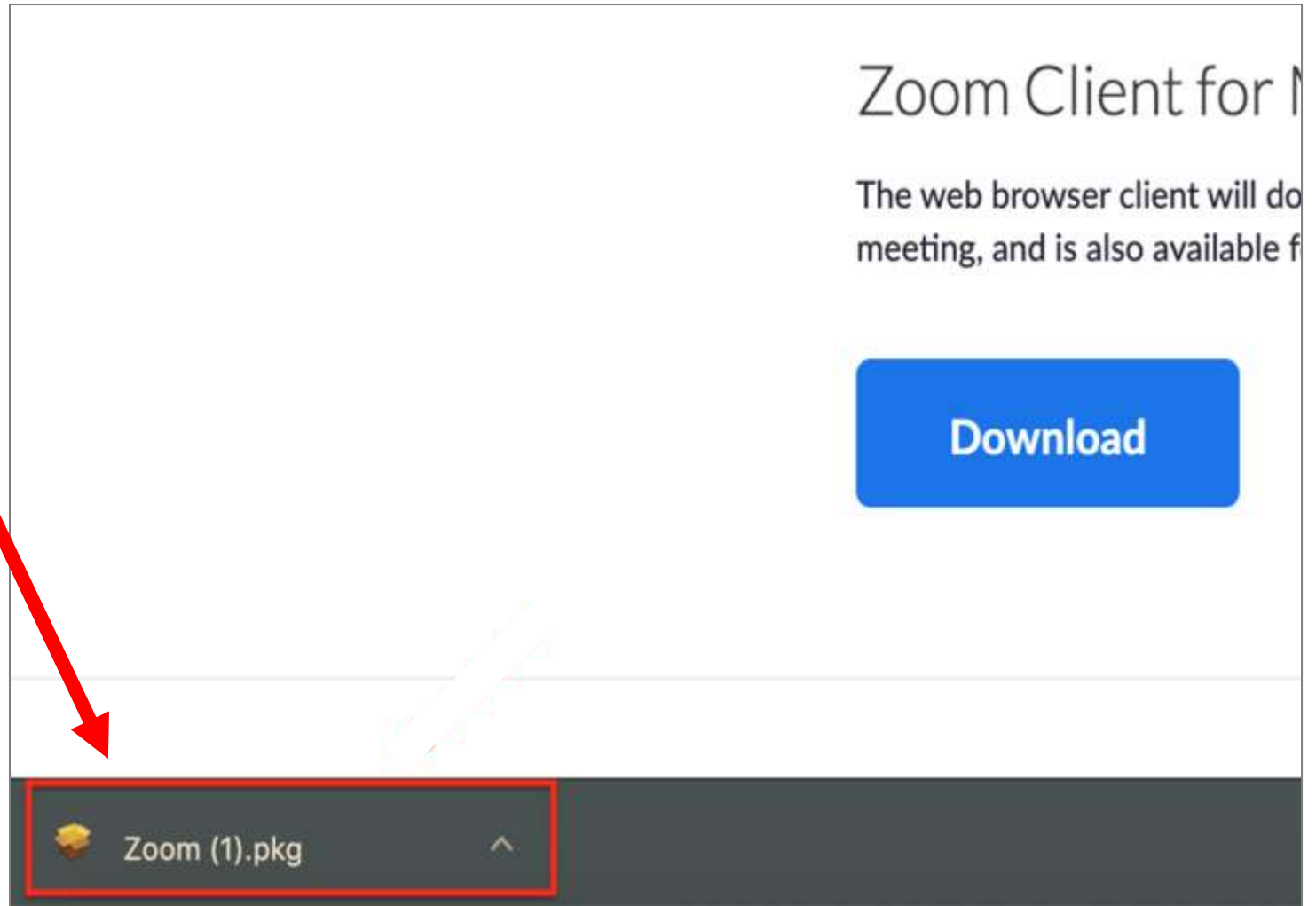
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ

ਸਾਰਾਂਸ਼

6. "Zoom" 'ਤੇ
ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

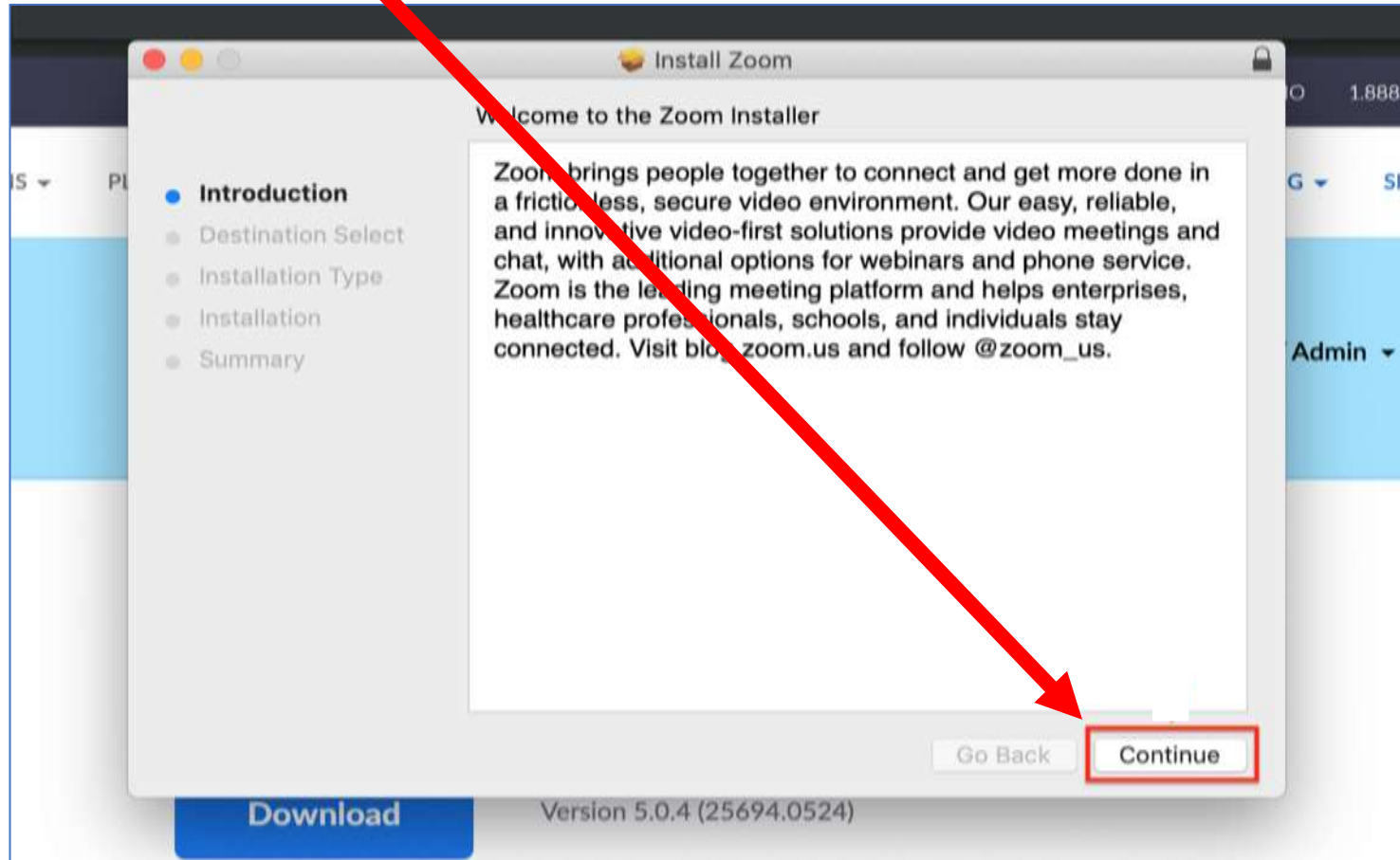
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

7. "ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

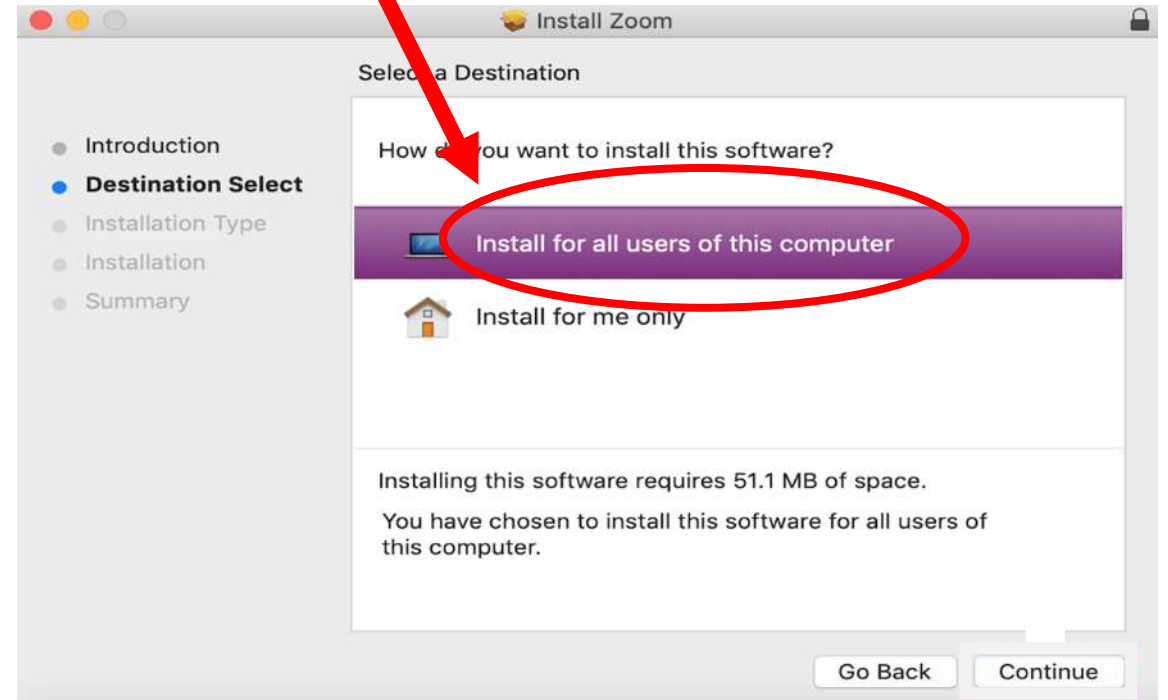
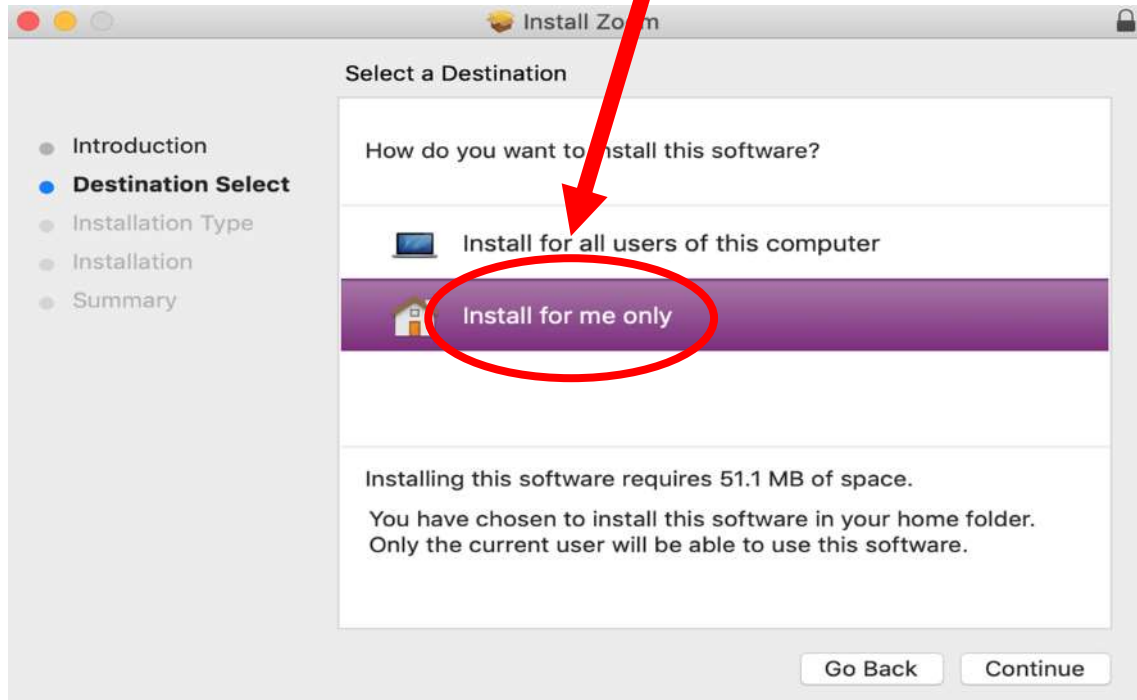
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

8. “ਸਿਰਫ ਮੈਂ” ਜਾਂ “ਇਸ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰ” ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।



9. "ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



ਜਾਂ



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

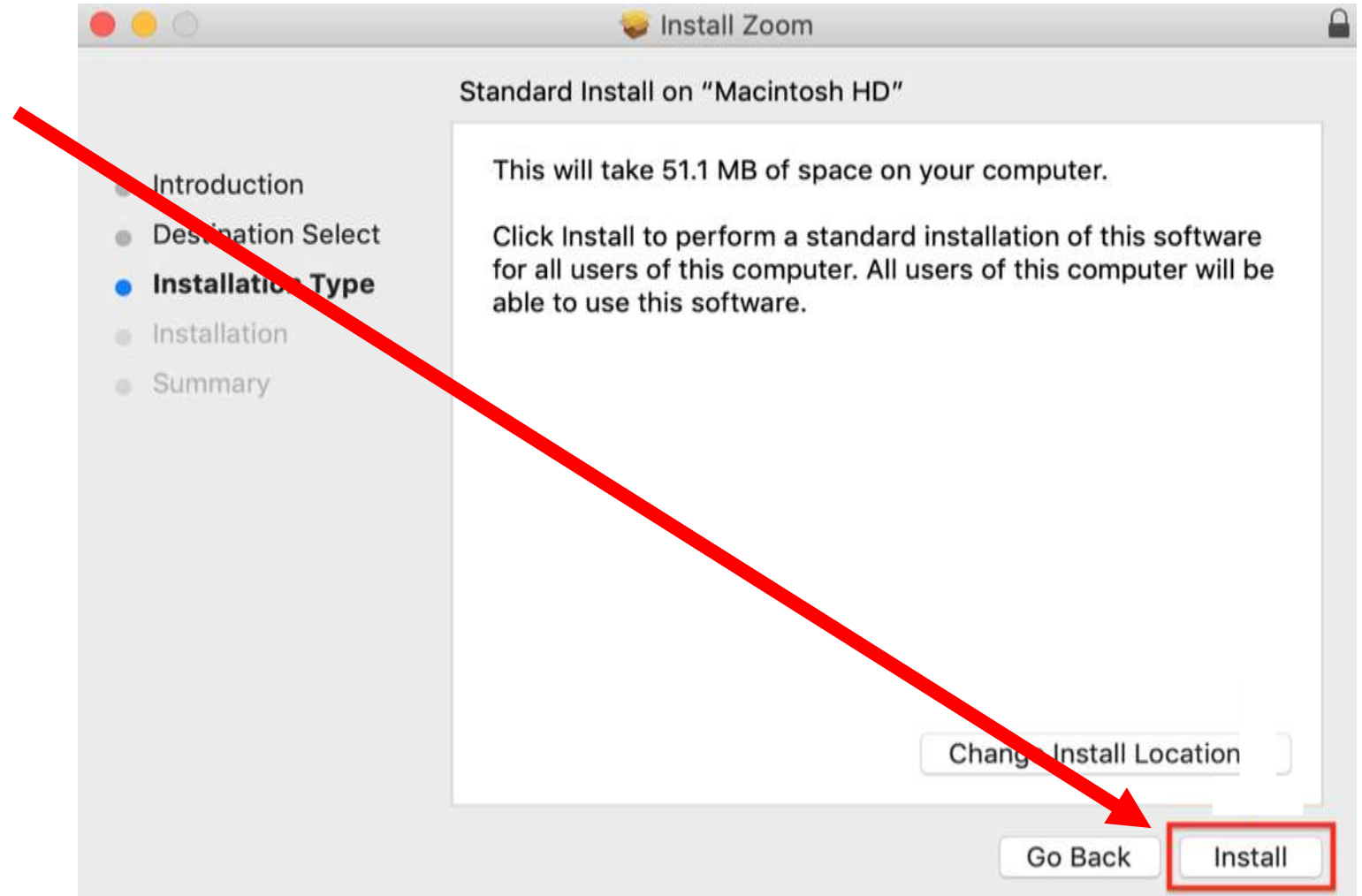
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

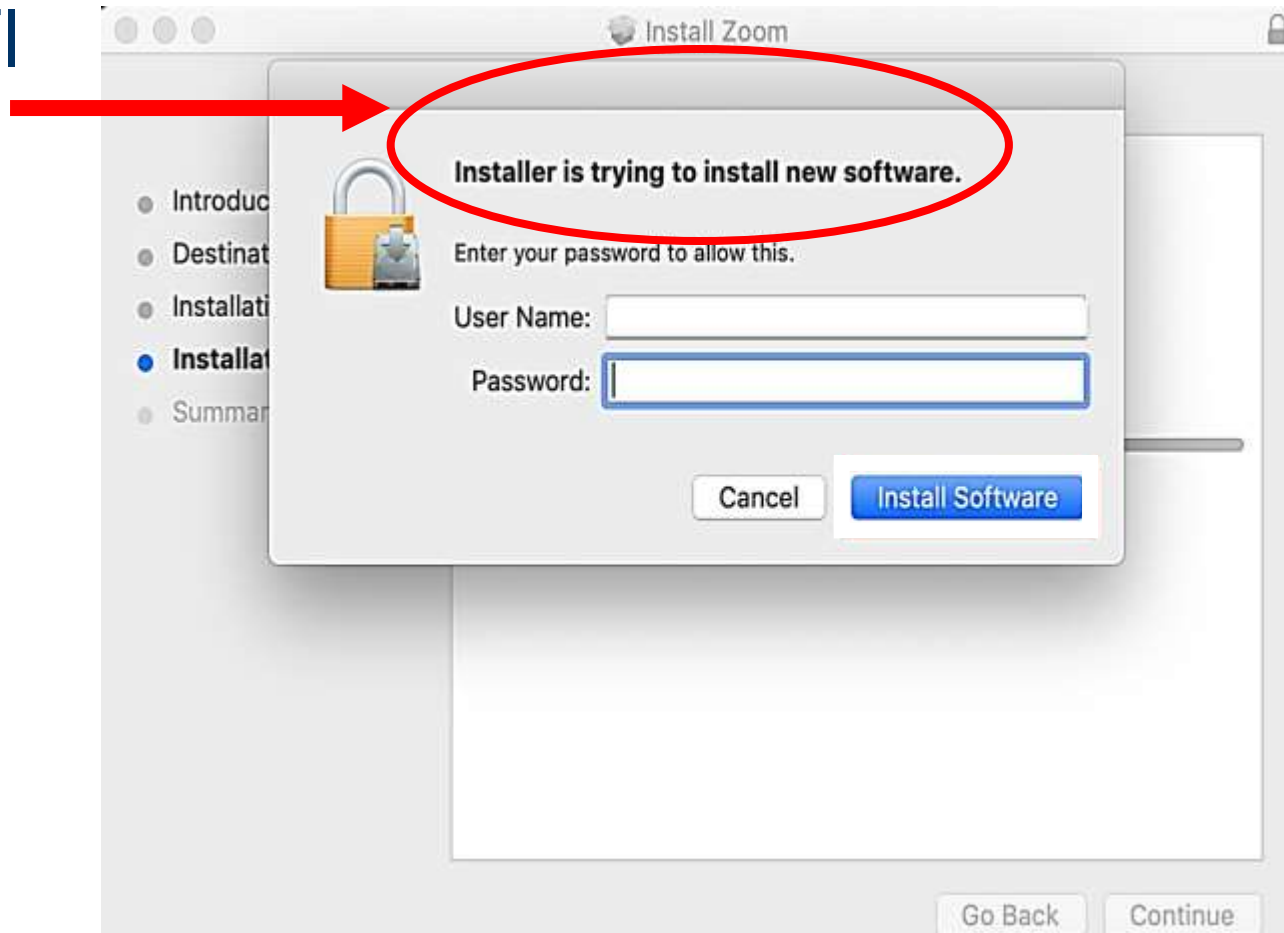
ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

10. "ਇੰਸਟਾਲ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



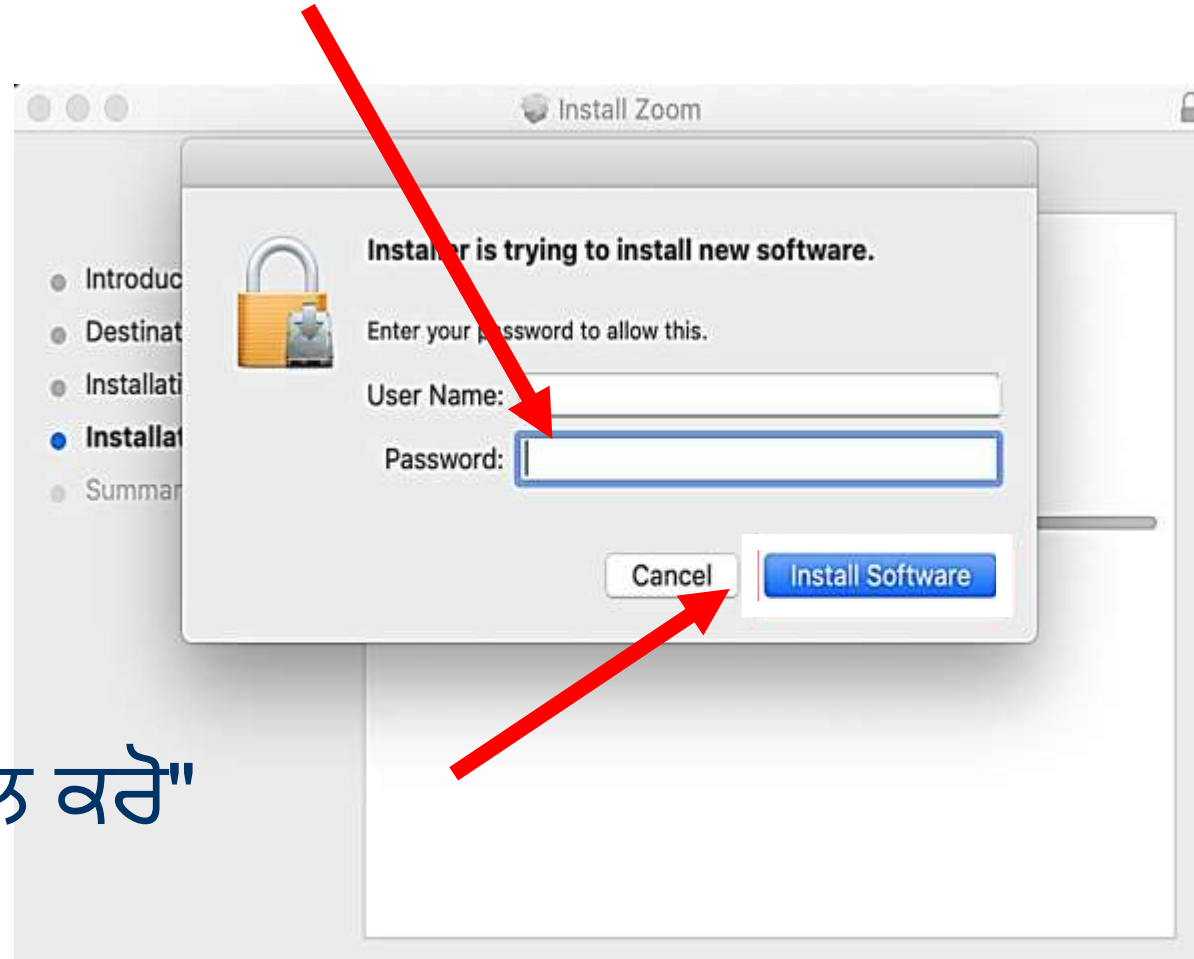
11. ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਡਾਊਨਲੋਡ ਠੀਕ ਹੈ।



12. ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਪਾਸਵਰਡ ਟਾਈਪ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ

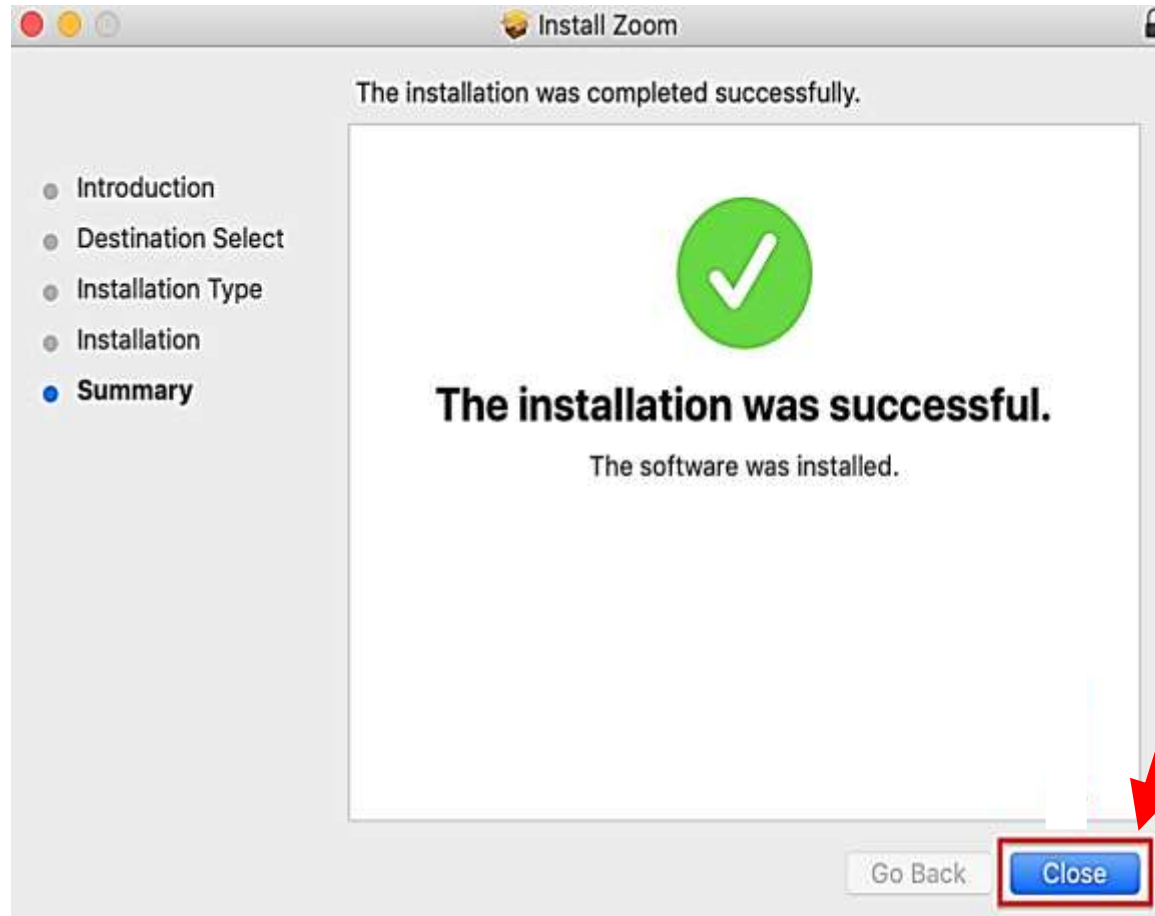
Zoom ਦਾ

ਪਾਸਵਰਡ।

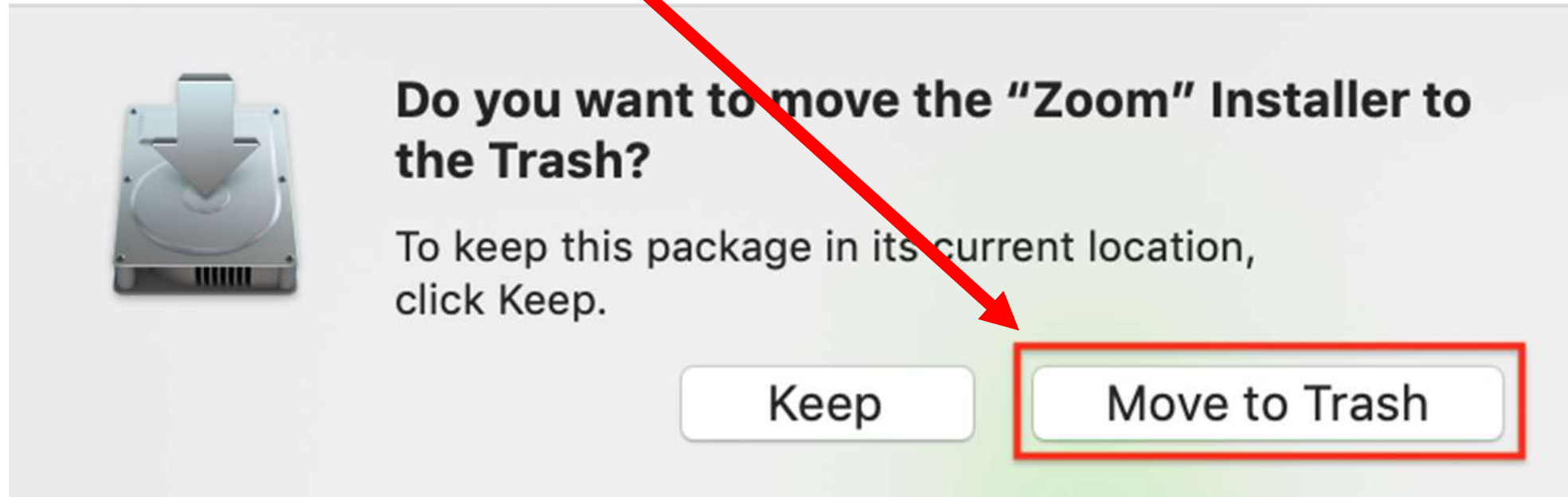


"ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ"
'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

13. ਹੁਣ Zoom ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਹੈ। "ਬੰਦ ਕਰੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



14. “ਟ੍ਰੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਓ” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਇਹ Zoom ਨੂੰ ਡਿਲੀਟ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।



Zoom ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਸਾਰਾਂਸ਼

Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

Zoom ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈਟ  ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



Zoom ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਸਾਰਾਂਸ਼


- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ 




- ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ 




Zoom ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ 




- ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ 



- ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ 




Zoom ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ 



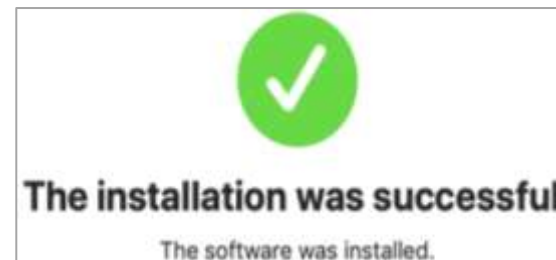
- ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ 



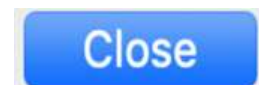
- ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ 



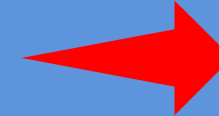
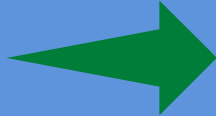
- ਇੰਸਟਾਲ  ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ,



ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ



ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

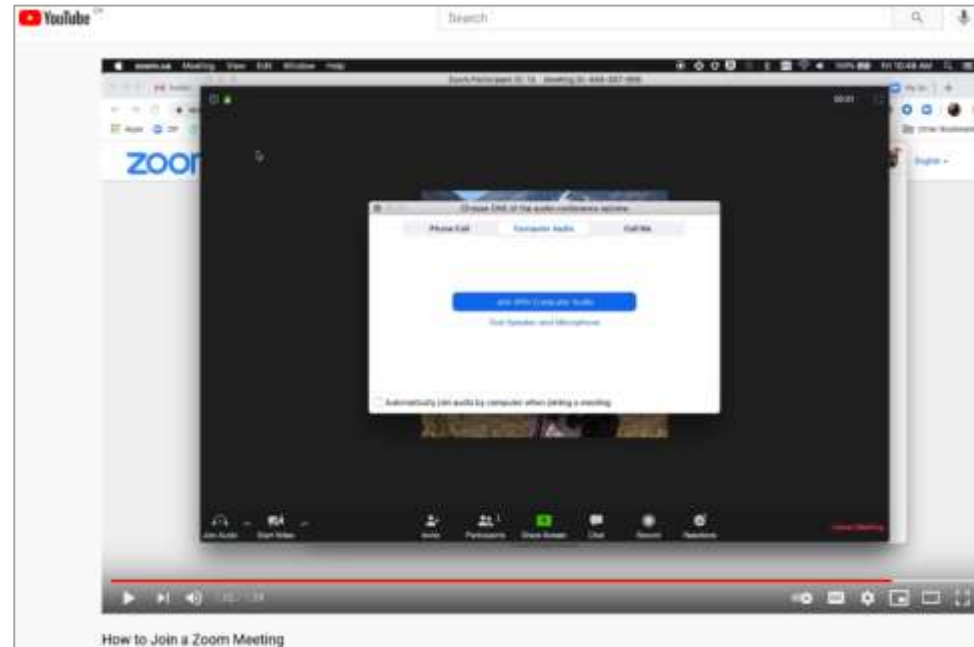
ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਵੀਡੀਓ: Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ

ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ: <https://www.youtube.com/watch?v=hIkCmbvAHQQ>



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

Zoom ਲਿੰਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

Zoom ਲਿੰਕ ਕਿਸੇ ਈ-ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।



From: Markemailaddress@gmail.com

To: Annaemailaddress@protonmail.com

Subject: Zoom meeting

Hello Anna,

Join the Zoom meeting.

Open the link.

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

Thank you.

Mark

Zoom ਲਿੰਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕੂਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Hello| Ms. Smith,

FirstName LastName is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Topic: Doctor appointment

Join from PC, Mac, Linux, iOS or Android: <https://zoom.us/j/6866885879>

Or iPhone one-tap :

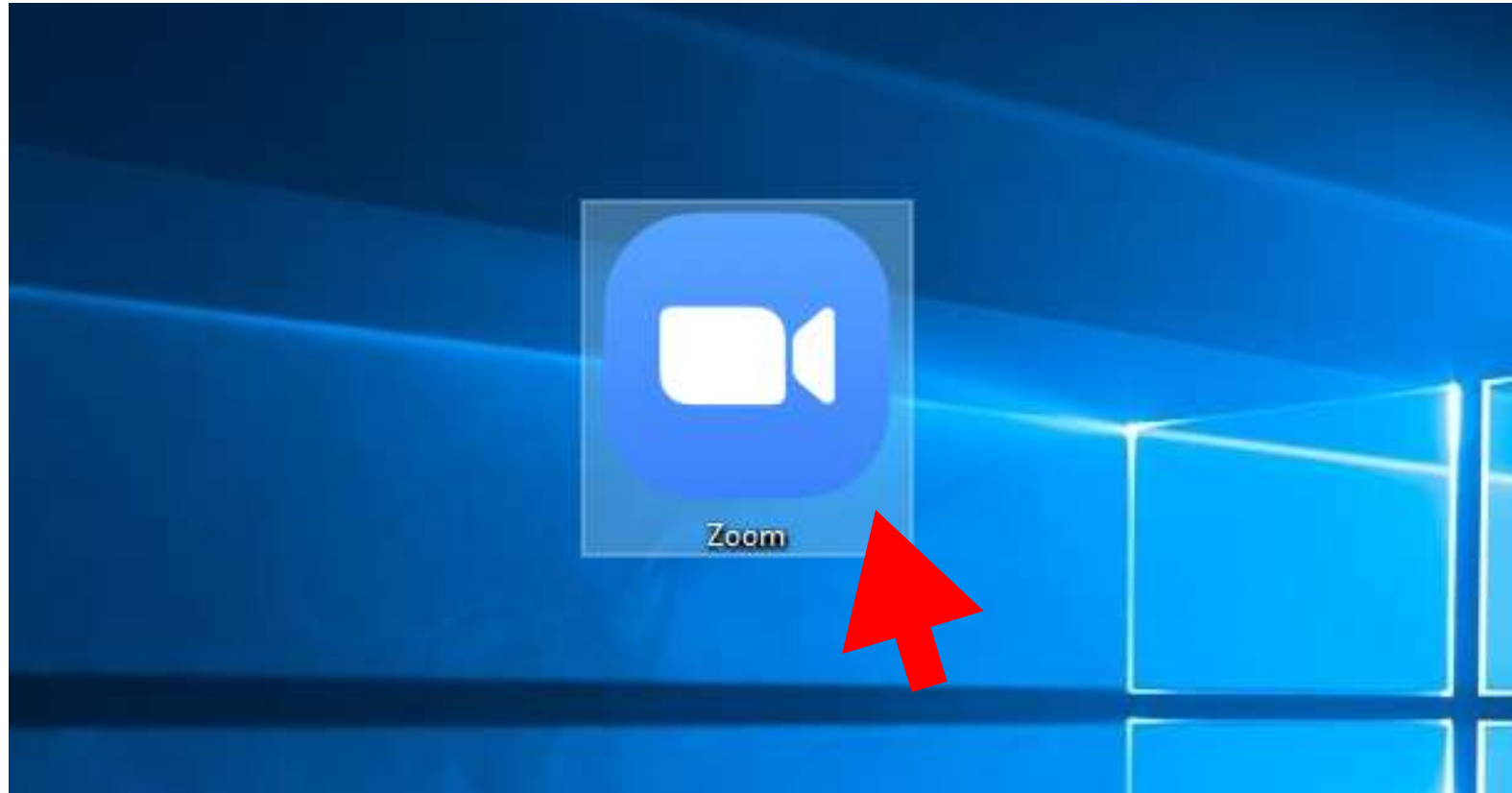
US: +16234006833,,6862345879# or +16424369923,,6822485879#

Or Telephone:

Dial(for higher quality, dial a number based on your current location):

Meeting ID: 684 665 5379

1. ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ Zoom ਖੋਲ੍ਹੋ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

2. ਲਿੰਕ ਖੋਲ੍ਹੋ।

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

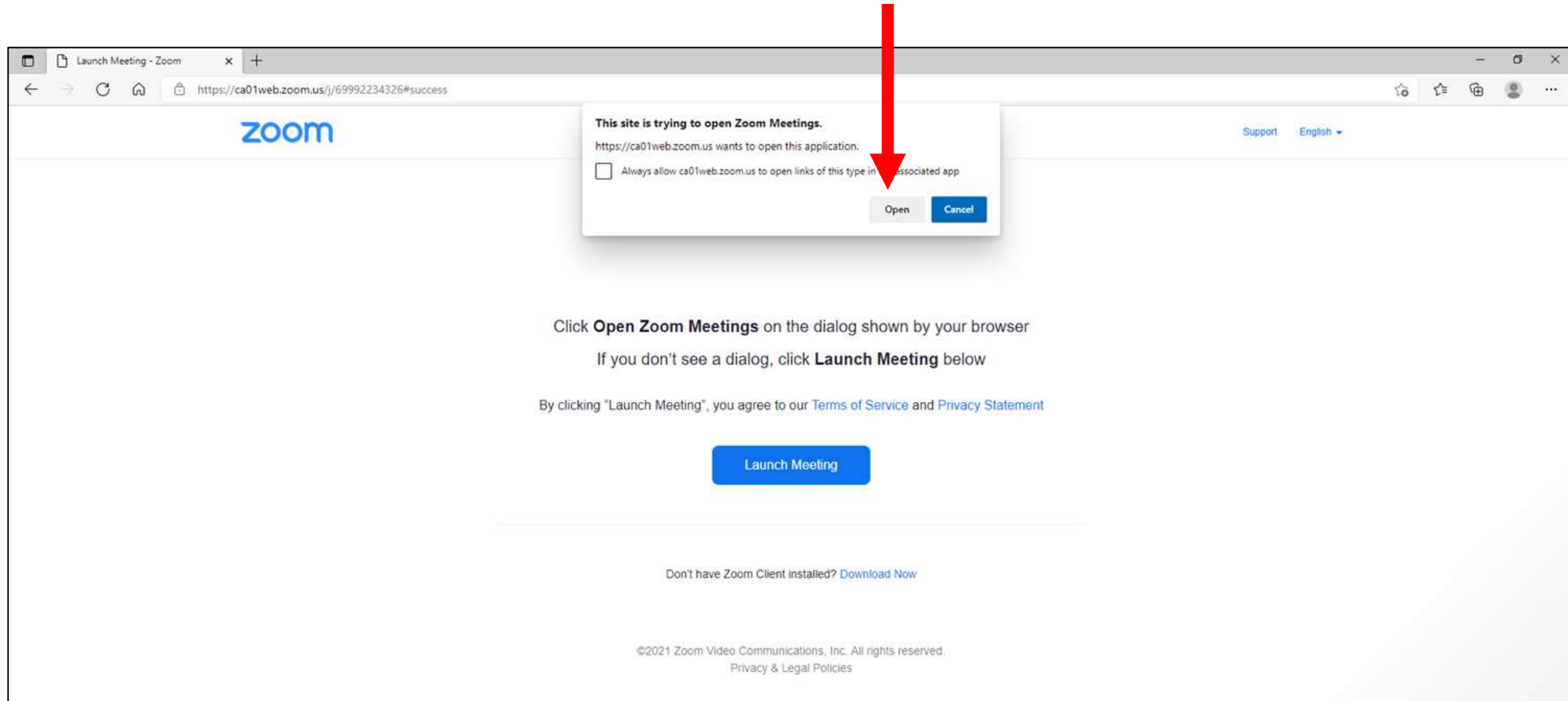
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

3. Zoom ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ। "ਖੋਲ੍ਹੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

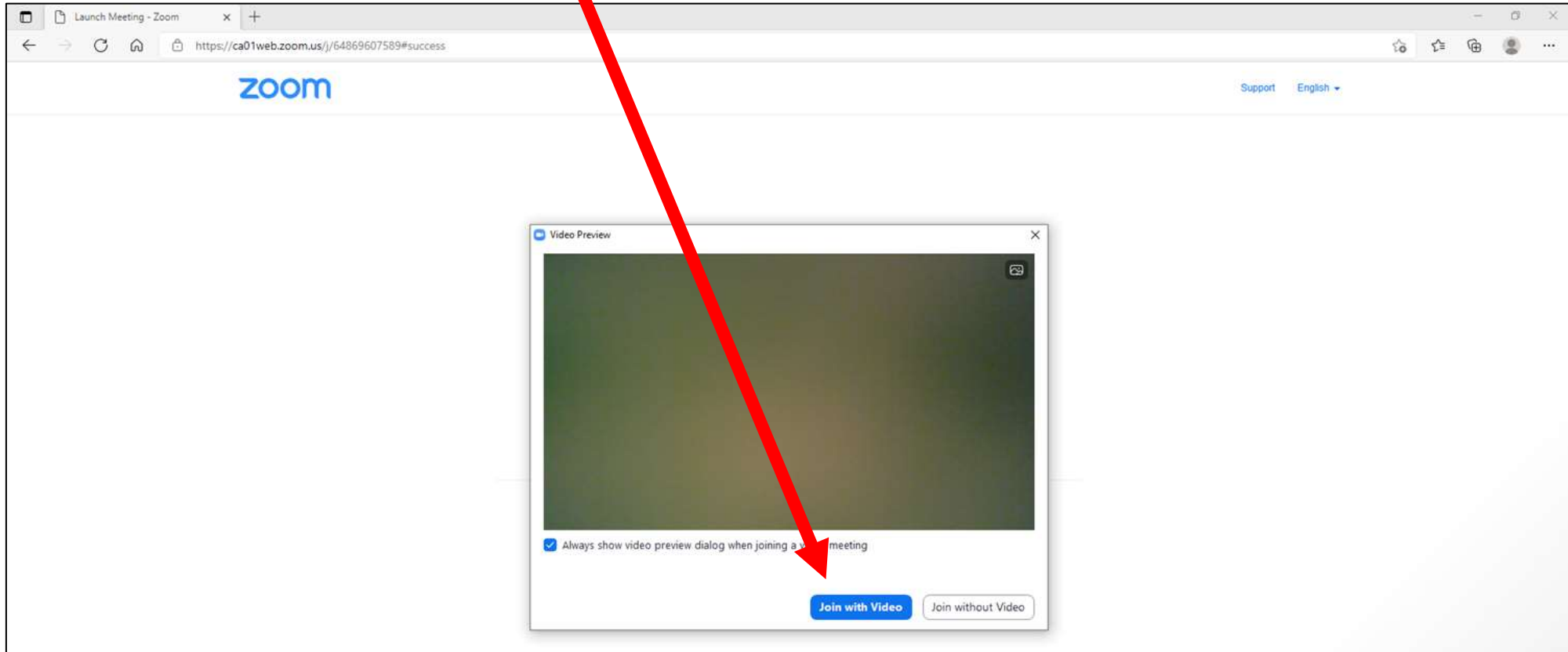
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

4. "ਵੀਡੀਓ ਨਾਲ ਜੁੜੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।





5. ਹੋਸਟ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

Click **Open Zoom Meetings** on
If you don't see a dialog, c
By clicking "Launch Meeting", you agree to

Launch

Don't have Zoom Client

©2021 Zoom Video Communi

Please wait, the meeting host will let you in soon.

L. Peteherych's Zoom Meeting

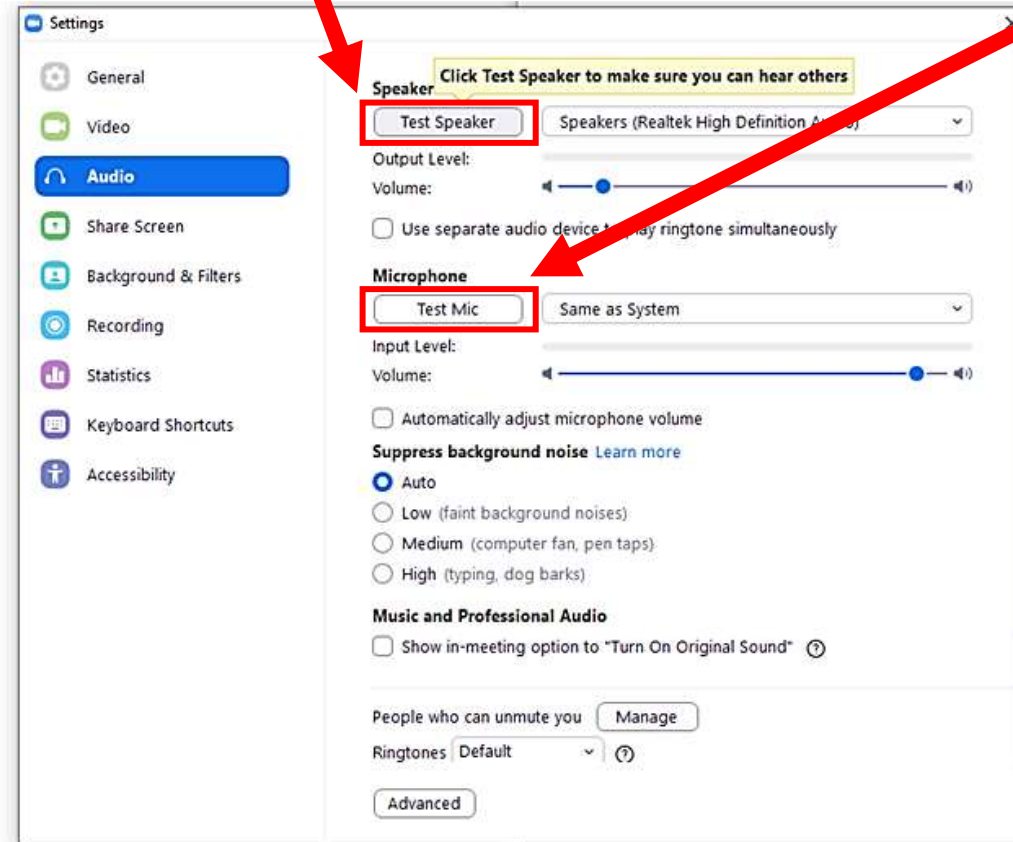
2021-08-05

6. ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਆਡੀਓ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

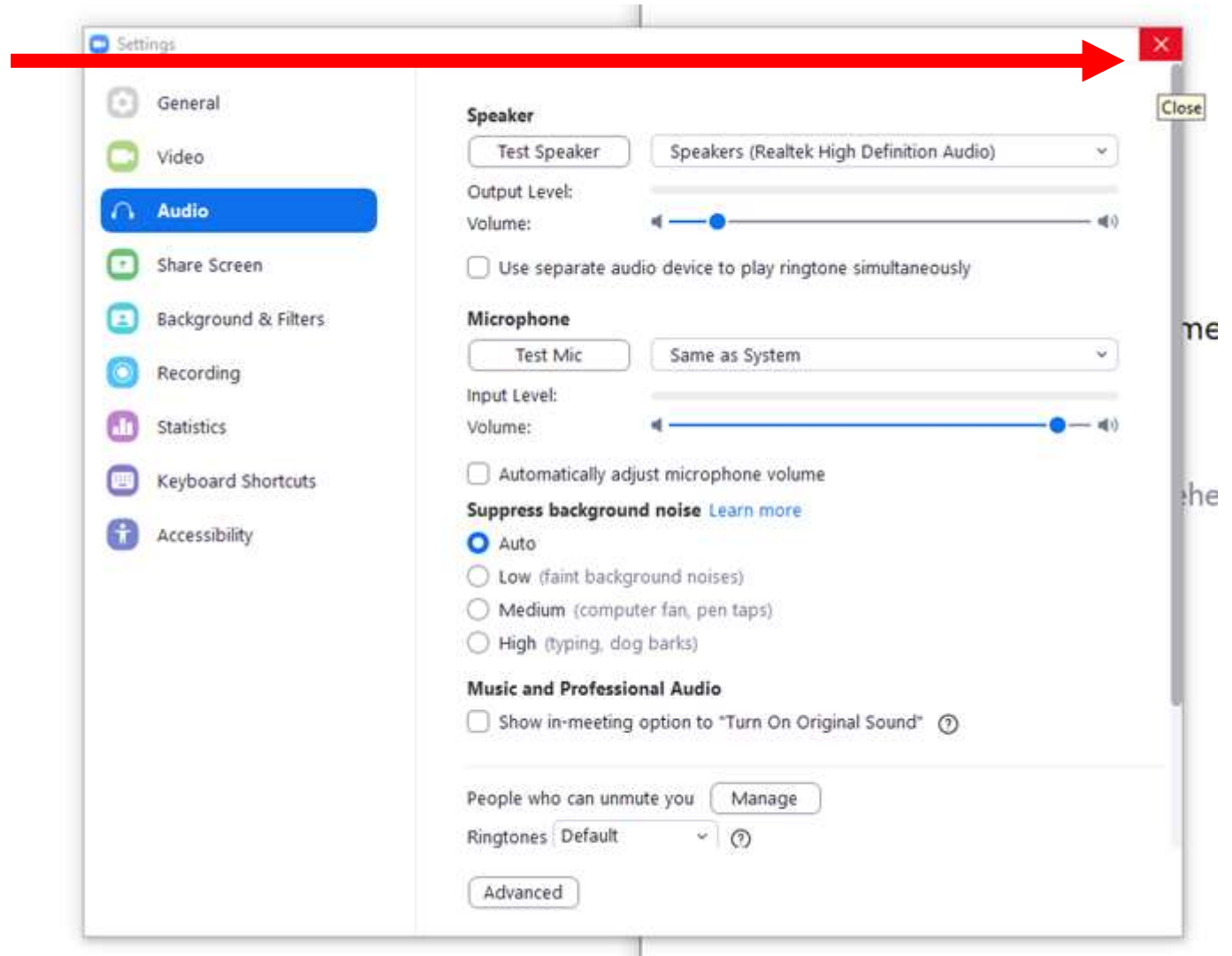
Test Computer Audio

ਆਪਣੇ ਸਪੀਕਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। 

ਆਪਣੇ ਮਾਈਕ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। 



7. ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

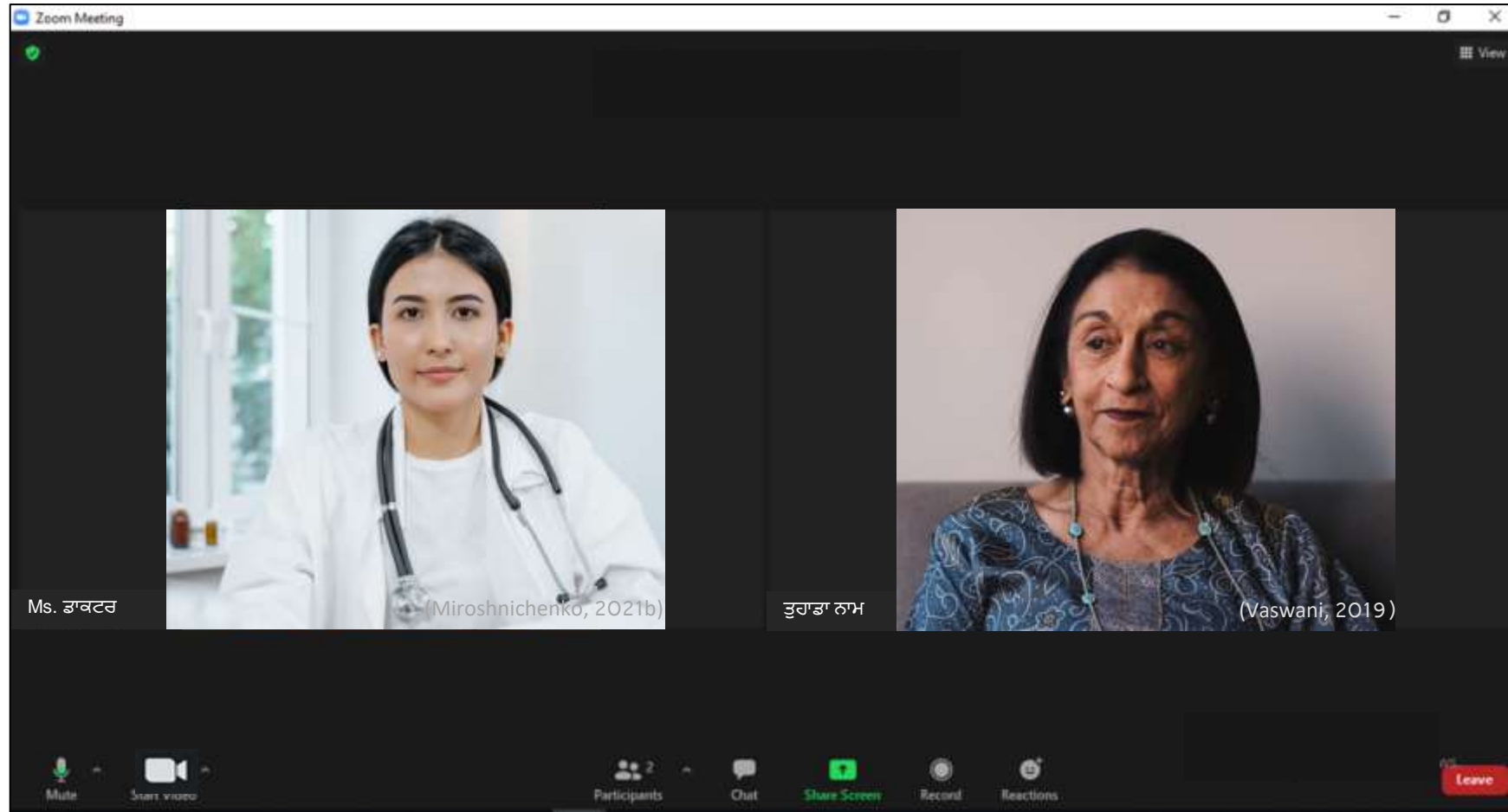
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

8. ਹੋਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਵੇਗਾ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

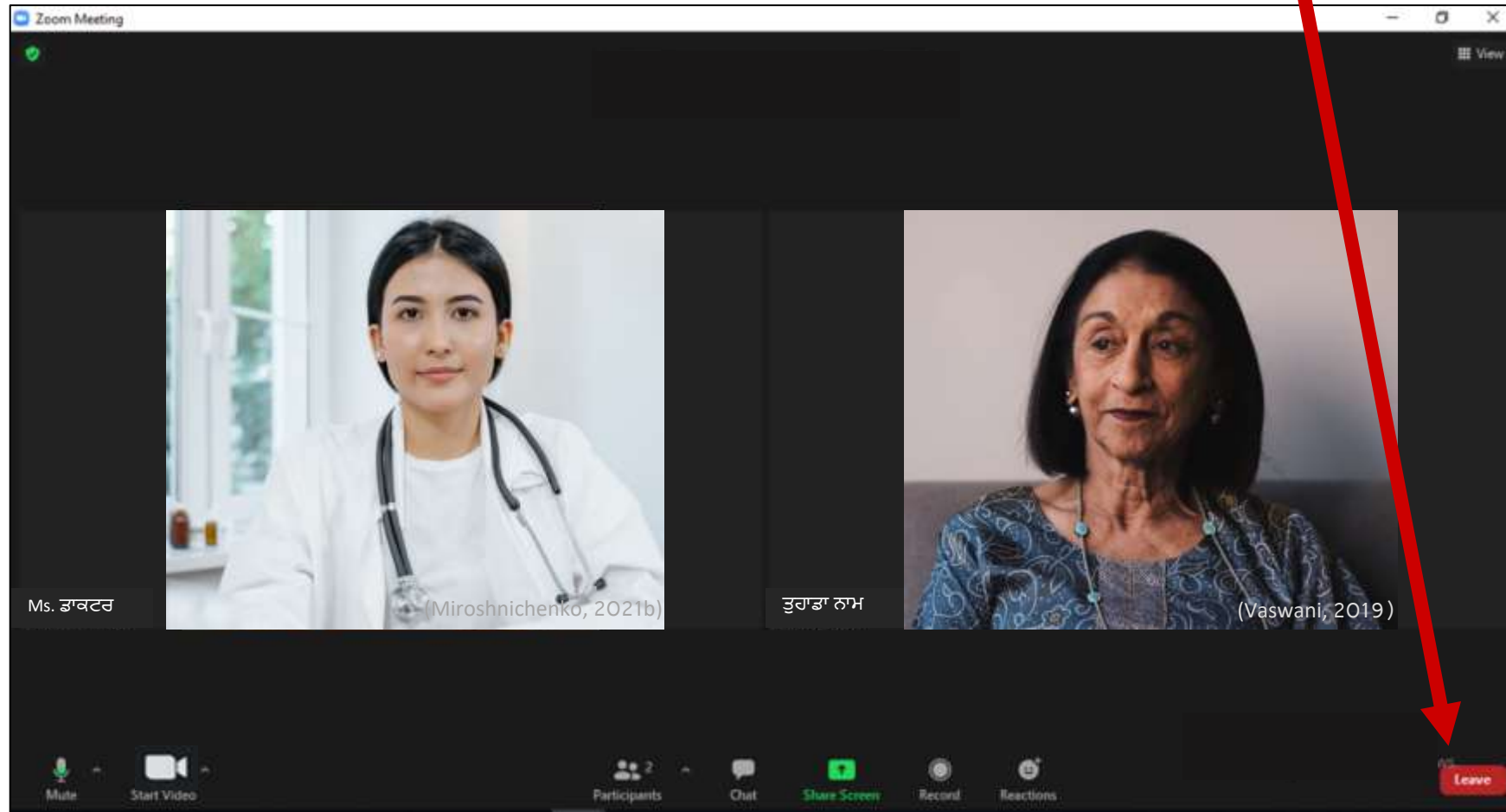
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

9. ਮੀਟਿੰਗ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਓ'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

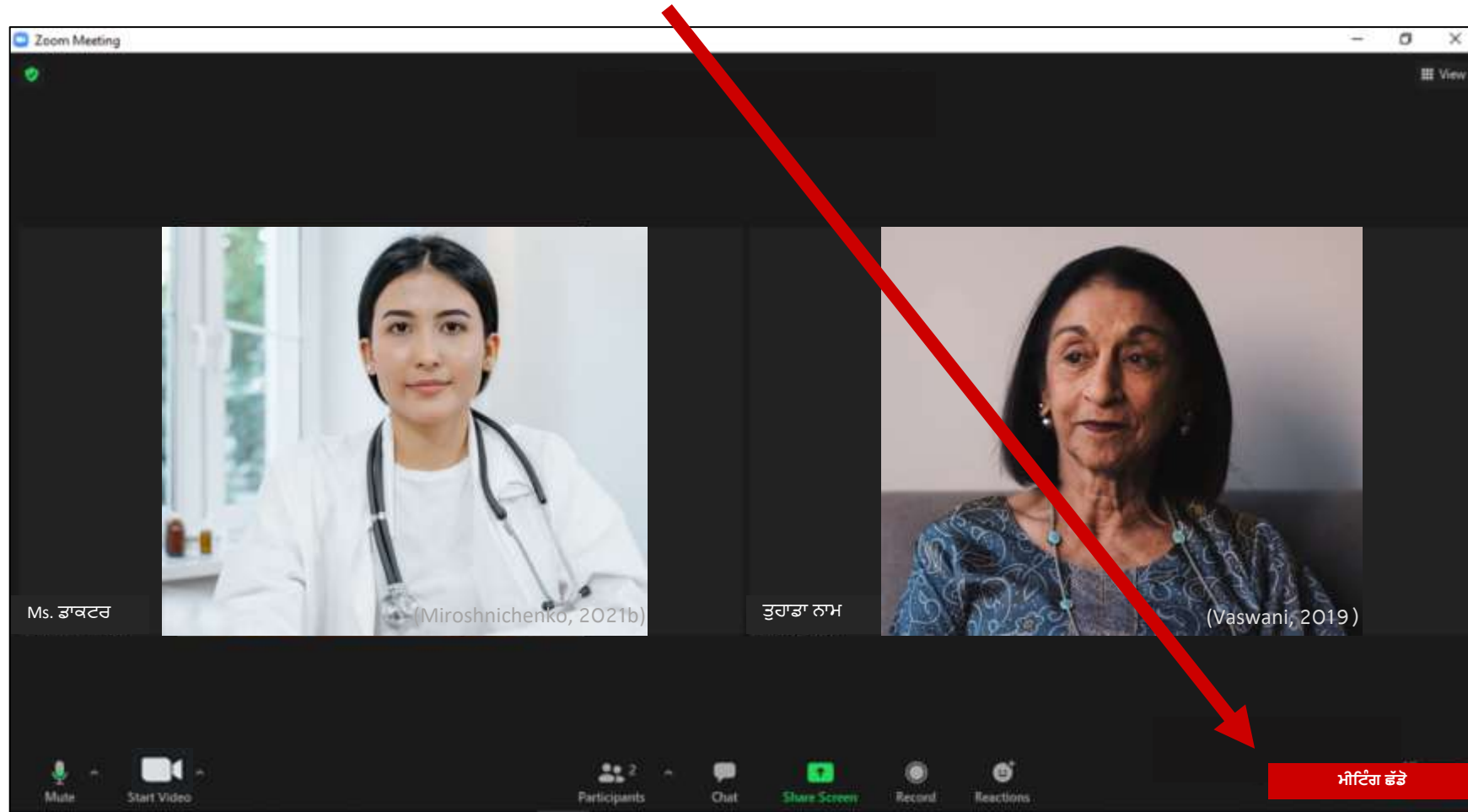
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

10. ਅੱਗੇ, ਮੀਟਿੰਗ ਛੱਡੋ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਲਿੰਕ ਖੋਲ੍ਹੋ।

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਲਿੰਕ ਖੋਲ੍ਹੋ।

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

Join with Video

ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਲਿੰਕ ਖੋਲ੍ਹੋ।

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

Join with Video

- ਆਪਣੇ ਸਪੀਕਰ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

Test Computer Audio



ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਲਿੰਕ ਖੋਲ੍ਹੋ।

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

Join with Video

- ਆਪਣੇ ਸਪੀਕਰ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

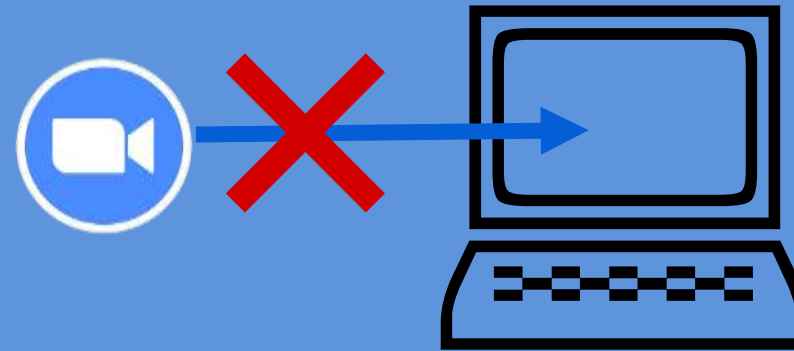
Test Computer Audio



- ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ।

ਮੀਟਿੰਗ ਛੱਡੋ

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਸਾਰਾਂਸ਼

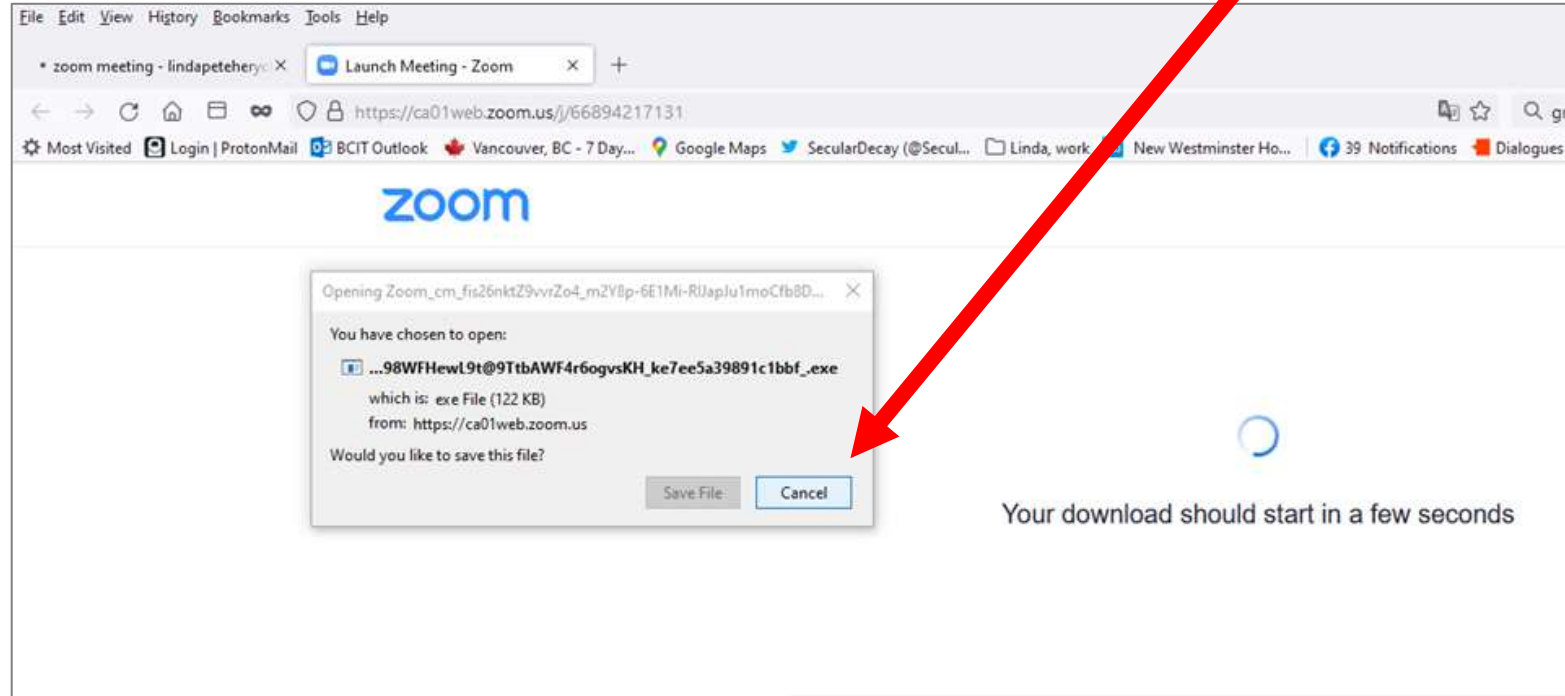
1. ਆਪਣੀ ਈਮੇਲ ਖੋਲ੍ਹੋ।

2. Zoom ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

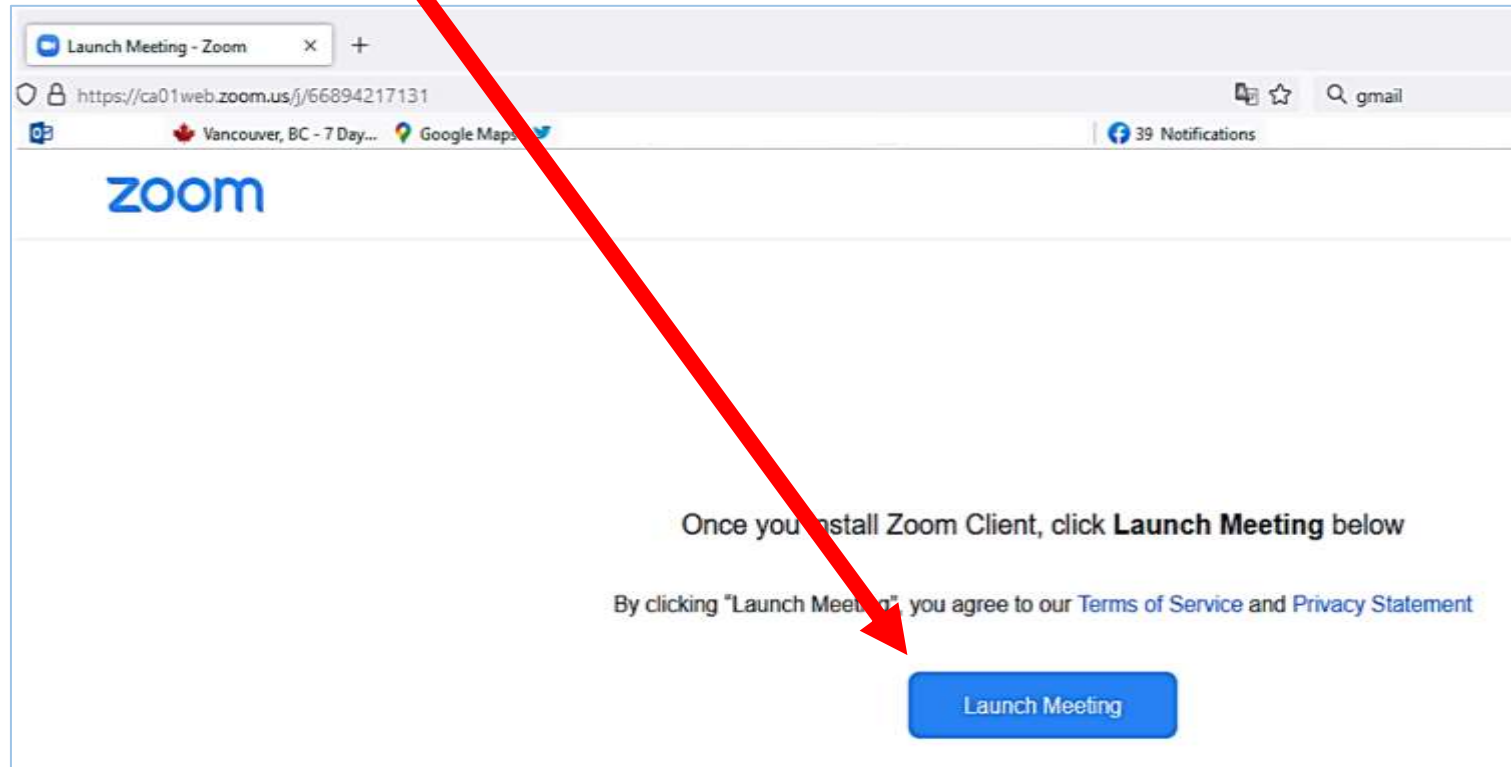


3. Zoom ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

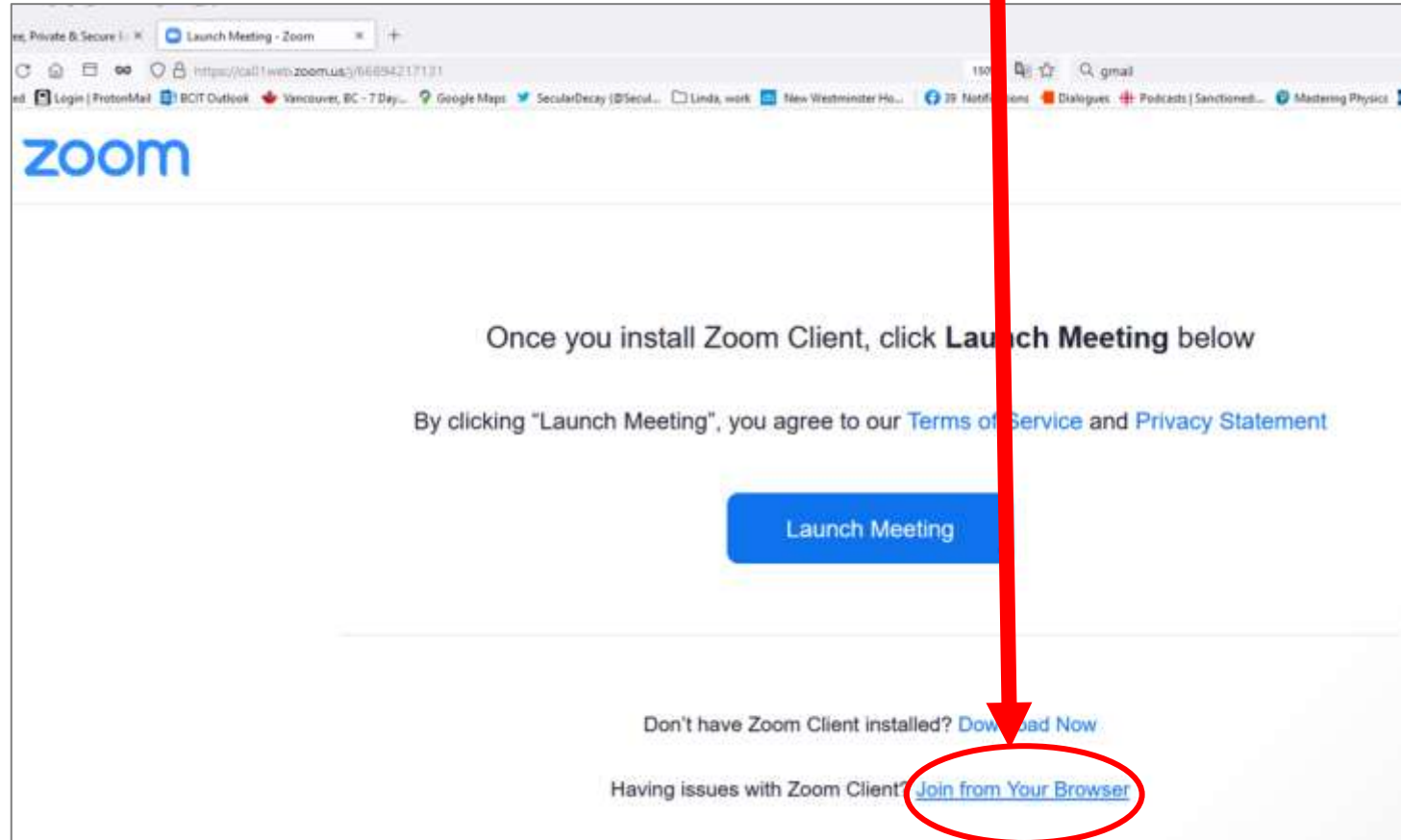
ਰੱਦ ਕਰੋ



4. “ਮੀਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



5. “ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ” ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਸਾਰਾਂਸ਼



6. Zoom ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਮਰਾ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।

7. “ ਸਮਝ ਗਏ ” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

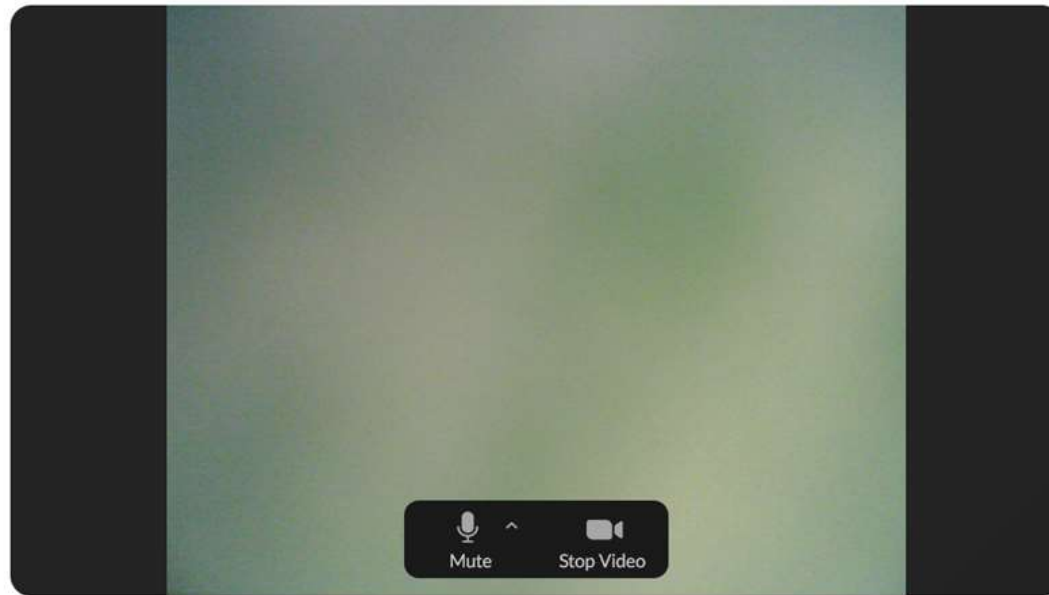


8. ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਟਾਈਪ ਕਰੋ।

Your Name

9. “ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

Join



© 2021 Zoom Video Communications, Inc. All rights reserved. Privacy & Legal Policies

[Support](#)

[English](#)

[Zoom ਕੀ ਹੈ ?](#)

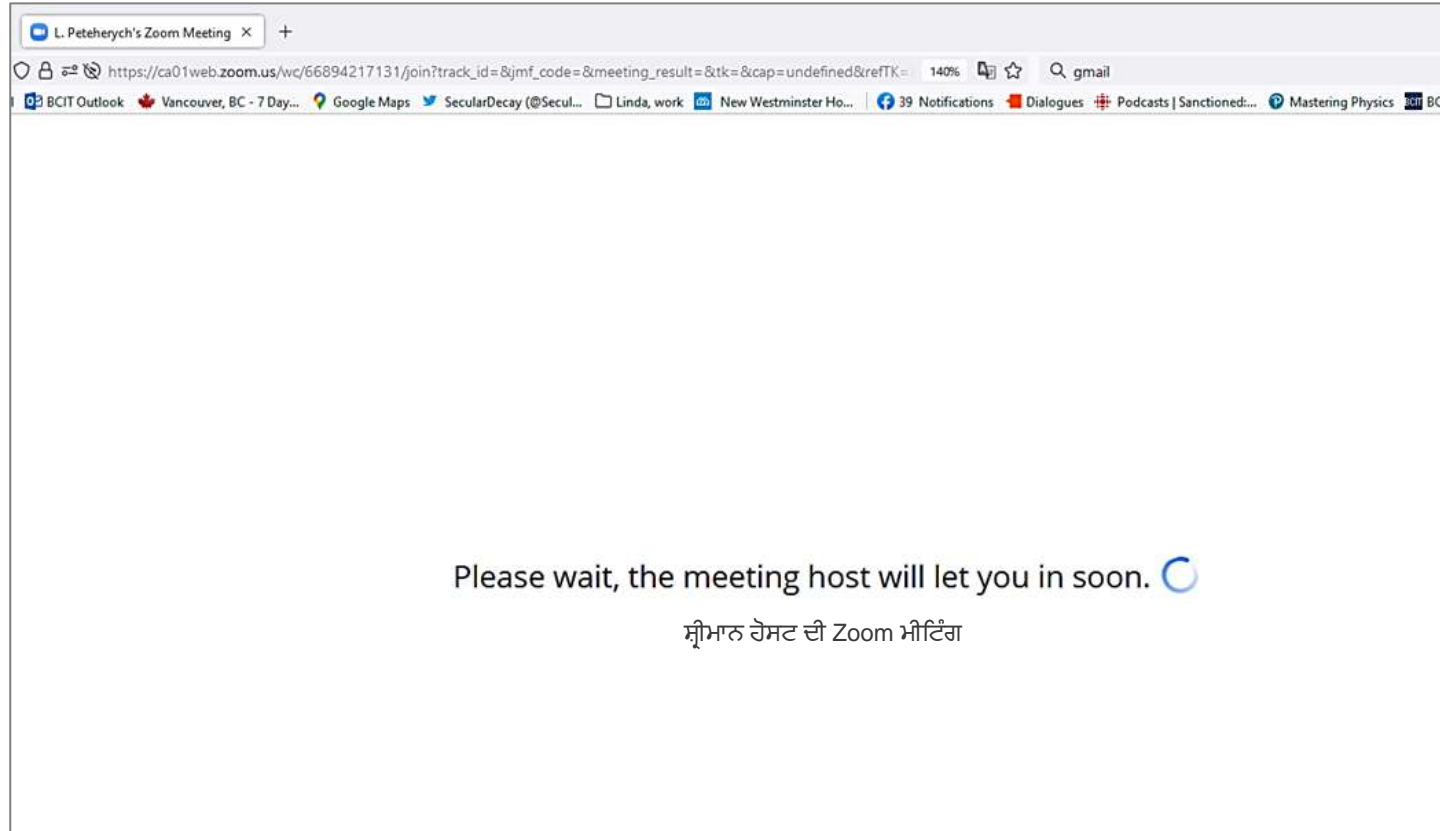
[Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ](#)

[ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ](#)

[ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ](#)

[ਸਾਰਾਂਸ਼](#)

10. ਹੋਸਟ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

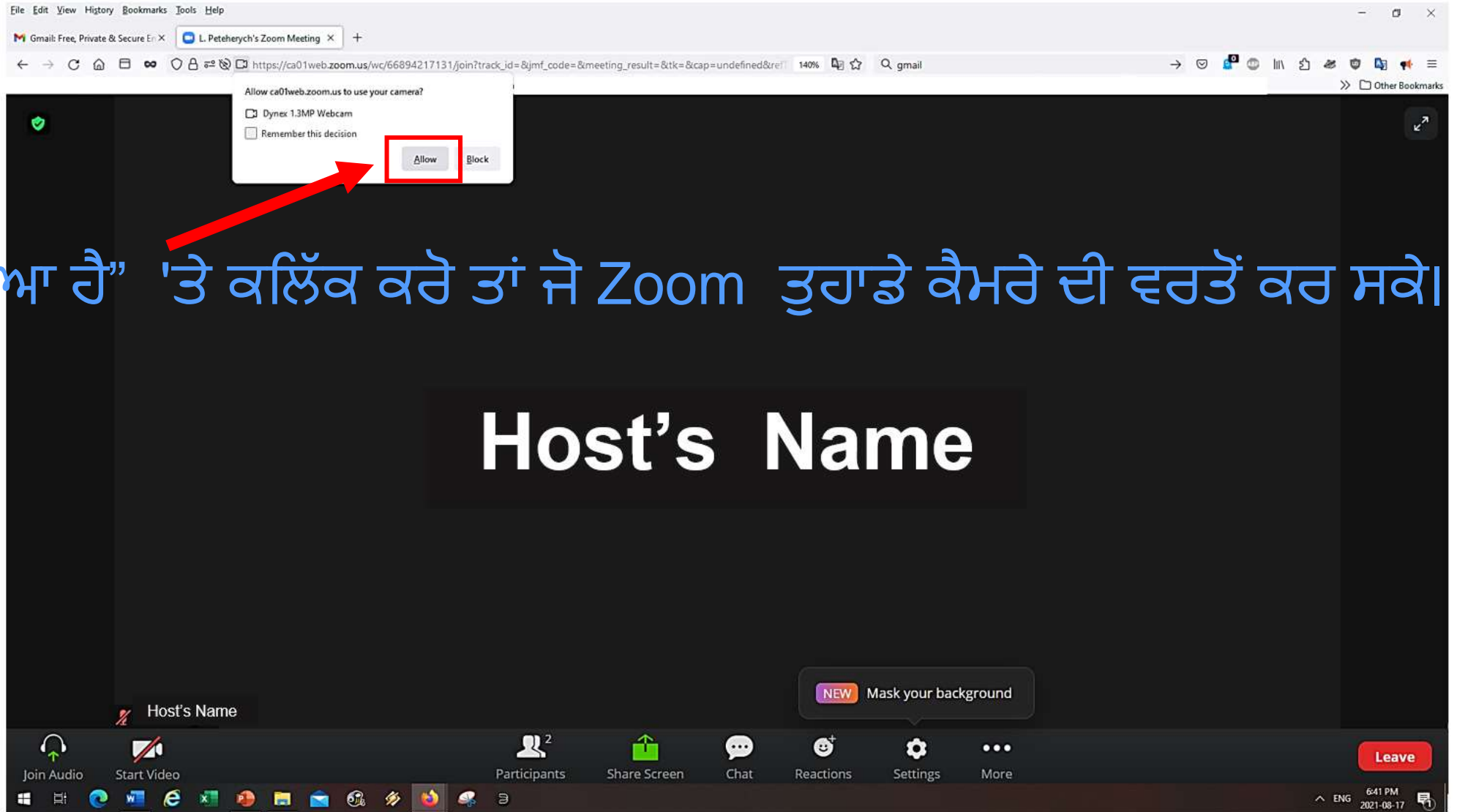
Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ

ਸਾਰਾਂਸ਼

11. “ਆਗਿਆ ਹੈ” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ Zoom ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੇ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ

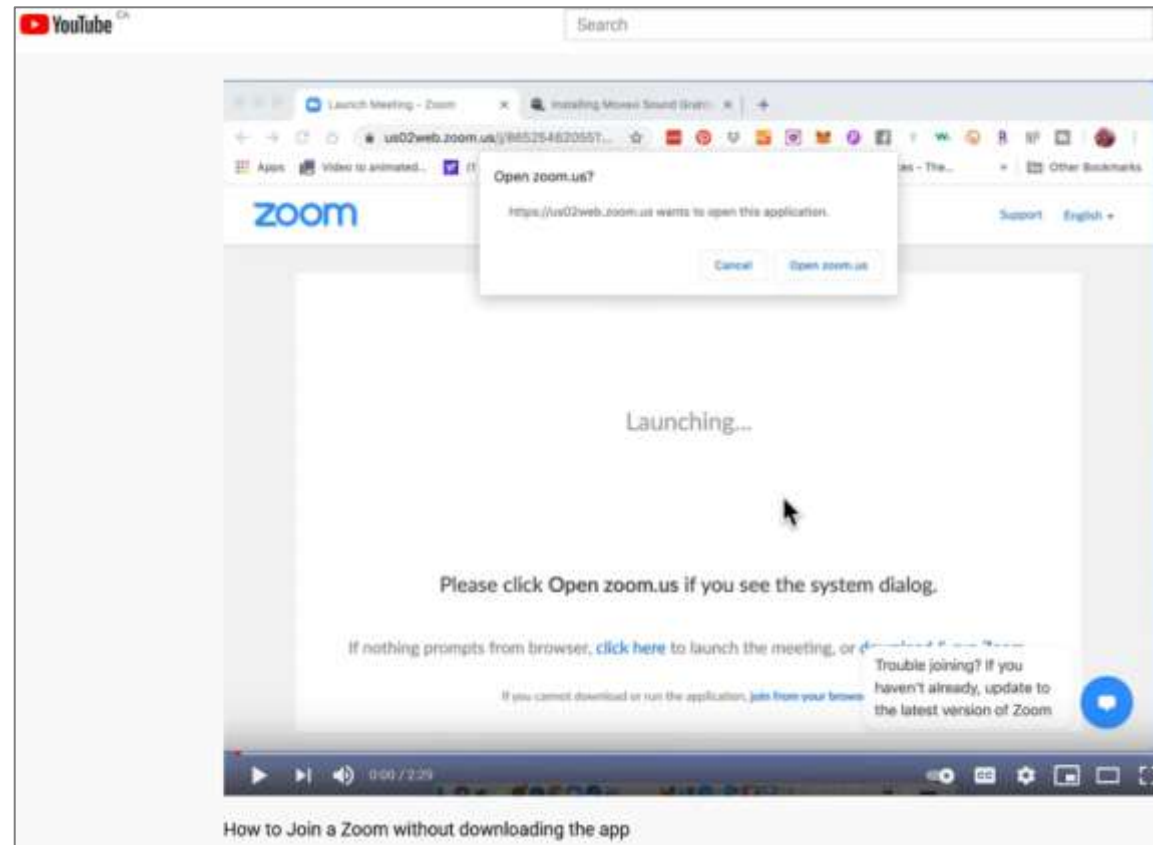
ਸਾਰਾਂਸ਼

ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰੋ:

<https://www.youtube.com/watch?v=cNfd6xqT9A0>

ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਗਭੱਗ ਇਸ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਫਰਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਲਿੰਕ ਖੋਲ੍ਹੋ।

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਲਿੰਕ ਖੋਲ੍ਹੋ।

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- ਡਾਊਨਲੋਡ ਰੱਦ ਕਰੋ।

ਰੱਦ ਕਰੋ

ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਲਿੰਕ ਖੋਲ੍ਹੋ।

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- ਡਾਊਨਲੋਡ ਰੱਦ ਕਰੋ।

ਰੱਦ ਕਰੋ

- ਮੀਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

Launch Meeting

ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਲਿੰਕ ਖੋਲ੍ਹੋ।

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- ਡਾਊਨਲੋਡ ਰੱਦ ਕਰੋ।

ਰੱਦ ਕਰੋ

- ਮੀਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

Launch Meeting

- ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

Google

Microsoft

Firefox

ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਲਿੰਕ ਖੋਲ੍ਹੋ।

<https://ca01web.zoom.us/j/69967006886?pwd=VUNFalpXaWxDSzhyQ1VRTIFCS2s2UT09>

- ਡਾਊਨਲੋਡ ਰੱਦ ਕਰੋ।

ਰੱਦ ਕਰੋ

- ਮੀਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

Launch Meeting

- ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

Google

Microsoft

Firefox

- Zoom ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਮਰੇ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ



ਸਾਰਾਂਸ਼



(Montgomery, 2020)

Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵ

ਸਾਰਾਂਸ਼

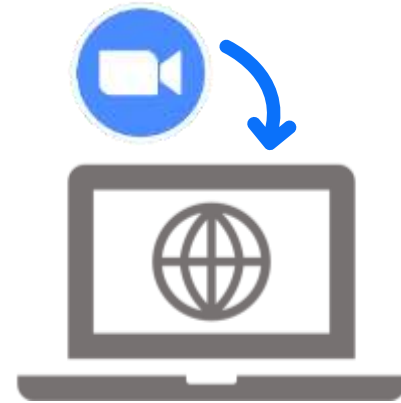
ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ:

Zoom ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

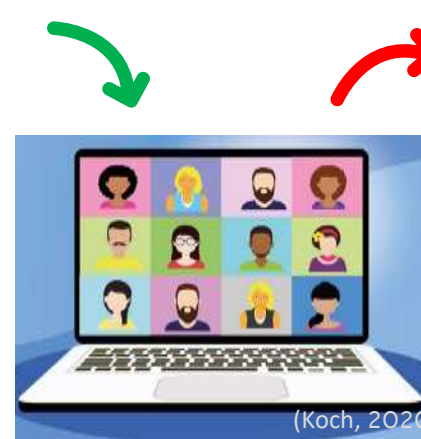


(Erol, 2020)

ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ Zoom ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

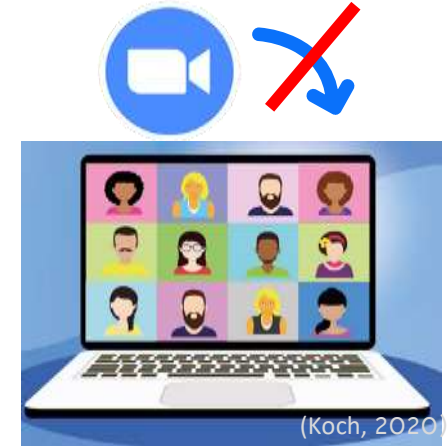


Zoom ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ।



(Koch, 2020)

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ।



(Koch, 2020)

Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਸਾਰਾਂਸ਼

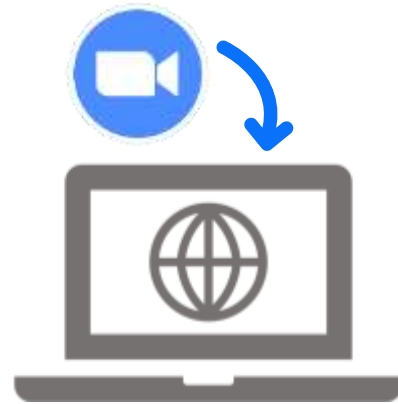
ਪ੍ਰਸ਼ਨ ?

Zoom ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

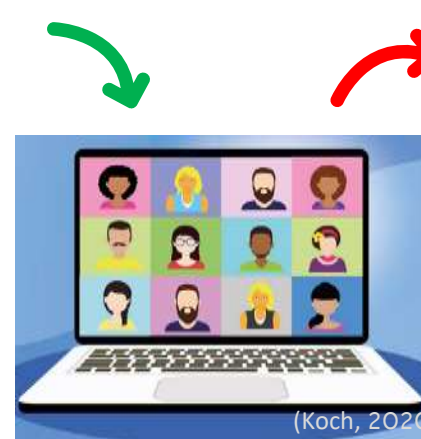


(Erol, 2020)

ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ Zoom ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।



Zoom ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ।



Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ।



Zoom ਕੀ ਹੈ ?

Zoom ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ

ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਸਾਰਾਂਸ਼

Zoom ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

- **iCON ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਬੰਧੀ Zoom ਵੈਬੀਨਾਰ** (<https://iconproject.org/events/>)
 - ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ! ਪਿਛਲੇ ਵੈਬੀਨਾਰ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ, ਗਠੀਆ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਿਹਤ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ!
- **ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬੀਸੀ ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** (<https://www.selfmanagementbc.ca/virtualself-managementprograms>)
 - ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਸਮੇਤ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ 6 Zoom ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ
- **ਦਰਦ ਬੀਸੀ ਆਨਲਾਈਨ ਦਰਦ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਮੂਹ** (<https://painbc.ca/about/programs/pain-support-wellness-groups>)
 - Zoom ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਥੀ ਵੱਲੋਂ ਹੋਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਬੀਸੀ ਵਰਚੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ** (<https://www.familycaregiversbc.ca/family-caregiver-support-groups/>)
 - Zoom ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਸੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬੀਸੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।

ਸਰੋਤ

- Bernazzani, S. (2020, March 5). *Zoom ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ* 20 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ <https://www.owlabs.com/blog/zoom> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Boyarsky, K. (n.d.). *Zoom ਵੈਬੀਨਾਰਾਂ ਦੀ ਹੋਸਟਿੰਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ* 20 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ <https://www.owlabs.com/blog/zoom-webinar> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Edwards B. J. (2020). *Zoom ਕਾਲ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਿਊਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ* ਗੀਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। 30 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ <https://www.howtogeek.com/670311/how-to-mute-yourself-on-a-zoom-call/> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Zoom (2020). *Zoom ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਗਾਈਡ* 30 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ <https://zoom.us/docs/doc/Comprehensive%20Guide%20to%20Educating%20Through%20Zoom.pdf> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Zoom (2020). *ਡਾਊਨਲੋਡ ਸੈਂਟਰ* 30 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ <https://zoom.us/download> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Zoom (n.d.). *ਮੈਂ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਹੋਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?* 30 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/201362613-How-Do-I-Host-A-Video-Meeting-> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Zoom (2020). *Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ* 30 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ <https://www.youtube.com/watch?v=hIkCmbvAHQQ> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਸਰੋਤ

- Zoom (2020). Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। 30 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ https://www.youtube.com/watch?v=LE2w9tRpF4I&feature=emb_title ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Zoom (2020). Zoom ਵਿੱਚ ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਅਤੇ ਕਨਫਿਗਰ ਕਰਨਾ। 30 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ https://www.youtube.com/watch?v=-s76QHshQnY&feature=emb_title ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Zoom (n.d.). ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ, ਵੈਬ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ, ਵੈਬੀਨਾਰ, ਸਕ੍ਰੀਨ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ। 20 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ <https://zoom.us/features> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Zoom (2020). Zoom. 30 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ <https://zoom.us/> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਇਮੇਜ ਕ੍ਰੈਡਿਟਜ਼

- ਲੇਖਕ ਅਗਿਆਤ। (n.d.). Zoom ਕਲਿੱਪ ਆਰਟ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ। https://www.pinclipart.com/pindetail/ibhxxJb_fa-c-b-zoom-clip-art-video-conferencing/ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Erol, H. (2020). [No title]. <https://pixabay.com/illustrations/phone-screen-device-video-call-5615121/> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Koch, A. (2020). [No title]. <https://pixabay.com/illustrations/video-conference-online-home-office-5167472/> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Miroshnichenko, T. (2021a). ਪੀਲੀ ਪੈਨਸਿਲ ਫੜੀ ਸਫੈਦ ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਔਰਤ। <https://www.pexels.com/photo/woman-in-white-long-sleeve-shirt-holding-yellow-pencil-8376176/> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Miroshnichenko, T. (2021b). ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਸਫੈਦ ਸਕ੍ਰੱਬ ਸੂਟ ਵਿੱਚ ਔਰਤ। <https://www.pexels.com/photo/woman-in-white-scrub-suit-sitting-at-the-table-8376281/> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Montgomery, C. (2020.) ਕੋਫੀ ਦੇ ਨਾਲ Zoom ਕਾਲ। <https://unsplash.com/photos/smgTvepind4> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Rana, R. (2020). ਮੈਂ 2020 ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਅਲੀਬਾਗ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬੀਚ ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ। <https://unsplash.com/photos/WENBRUAh7W8> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Shvets, A. (2020a). ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ 'ਤੇ ਲੋਕ। <https://www.pexels.com/photo/people-on-a-video-call-4226140/> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Shvets, A. (2020b). ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ 'ਤੇ ਲੋਕ। <https://www.pexels.com/photo/people-on-a-video-call-4225920/> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Swift, T. (2021). ਲੈਪਟਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਔਰਤ। <https://www.pexels.com/photo/businesswoman-checking-smartphone-while-using-laptop-6913714/> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Vaswani, A. (2019). [No title]. <https://unsplash.com/photos/1CoyeOsvqG4> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ਨੋਟ: ਸਲਾਈਡਾਂ 10-24, 32, 34-36, 38-42, 53-61 'ਤੇ ਪੀਟਹਿਰੀਚ, ਐਲ ਦੁਆਰਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕੈਪਚਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੜ ਧੰਨਵਾਦ :



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA

Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।



© 2020 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ।

ਇਹ ਕੰਮ ਕ੍ਰੀਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਐਟ੍ਰਿਬਿਊਸ਼ਨ-ਗੈਰ-ਵਪਾਰਕ-ਨੋ ਡੇਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 4.0 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

ਇਹ UBC ਡਿਜੀਟਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਸਨ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਵਪਾਰਕ ਉੱਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇਸ ਕੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ-ਇੰਡਸਟਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।