
ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ


# ਵਰਚੁਅਲ

**ਕੇਅਰ ਕੀ ਹੈ?**

ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ

ਨਰਸ) ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫ਼ੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਉਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ:

* ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਤੇ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ)
* ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿੱਧੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ

ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ)

# ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ:

* ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ
* ਤੁਸੀਂ ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੁੰਝ ਰਹੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਸਫਲ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਰਵੋਤਮ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ**

***ਸਾਡੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ**

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਚਾਰਟ ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਲਈ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

|  |  |
| --- | --- |
| ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ | **ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਕਿਹਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ*** ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ
* ਸਧਾਰਨ ਬੇਨਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਨੁਸਖ਼ੇ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕਰਨ ਲਈ
* ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੰਬਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਾਲਰ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ "ਅਣਜਾਣ" ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ।

**ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ*** ਇੱਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ (ਲੈਂਡ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ)
* ਜੇਕਰ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਿਗਨਲ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਕੀਤੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੈੱਡਫ਼ੋਨ ਜਾਂ 'ਈਅਰ ਬਡਜ਼' ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
* ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ, ਨਿੱਜੀ ਸਥਾਨ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ
 |
| ਵੀਡੀਓ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ | ਵੀਡੀਓ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਕਿਹਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ* + ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ | ਇੱਕ ਤਿਲ ਜਾਂ ਧੱਫੜ)
	+ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ
	+ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ

ਵੀਡੀਓ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ* ਇੱਕ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ (ਮੋਬਾਈਲ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ), ਟੈਬਲੈੱਟ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਵੈੱਬਕੈਮ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫ਼ੋਨ
* ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵੈਧ ਈਮੇਲ ਪਤਾ
* ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ (“ਐਪ”) ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ
* ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ, ਸ਼ਾਂਤ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ
 |
| ਮੈਸੇਜਿੰਗ | ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਦੀ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ* + ਅਕਸਰ ਰਿਮਾਇੰਡਰ, ਸੂਚਨਾਵਾਂ, ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ, ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
	+ ਔਨ-ਲਾਈਨ ਪੋਰਟਲ ਰਾਹੀਂ ਈਮੇਲ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਧਾਰਨ ਸੰਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
	+ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
	+ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਸੇਜਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੁਰੰਤ ਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ

ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ* ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵੈਧ ਈਮੇਲ ਪਤਾ
* ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ (“ਐਪ”) ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ
 |
| *ਜੇਕਰ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ* |