**Icon

Description automatically generated**

**د مجازي پاملرنې کارولو لپاره چيک لیسټ**

Icon

Description automatically generatedA picture containing text, clipart

Description automatically generated

**مجازي پاملرته څه ده؟**

مجازي لومړنۍ پاملرنه یوه لاره ده چې تاسو د لومړنۍ پاملرنې ډاکټر سره وصل کړي (لکه یو کورنی ډاکټر یا نرس) د تلیفون، ویډیو یا لنډ پیغام په کارولو سره، د دې په ځای چې   
دوی سره په شخصي توګه وویني.

ستاسو د لومړنۍ پاملرنې ډاکټر کولی شي تاسو ته د مجازي پاملرنې یو اختیار وړاندیز کړي یا تاسو کولی شئ د یو مجازي اختیار غوښتنه وکړئ.   
ټول وضعیتونه (شرایط) د مجازي پاملرنې لپاره مناسب نه دي.

**دا چیک لیسټ څنګه کارول کیږي**

دا چیک لیسټ تاسو سره د مجازي پاملرنې مختلفو اختیارونو په   
اړه فکر کولو کې د مرستې لپاره کارول کیدی شي.   
د چیک لیسټ معلومات وکاروئ چې:

* په ښه توګه پوه شئ چې تاسو د مجازي پاملرنې لپاره کومې تکنالوژۍ ته لاسرسی لرئ
* په پام کې ونیسئ چې څنګه کولی شئ د مجازي پاملرنې اختیارونه وکاروئ
* خپل د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره د مجازي پاملرنې لپاره خپل غورتوبونه شریک کړئ

په لاندې چیک لیسټ کې ستاسو ځوابونه ممکن د وخت تیریدو سره بدلون ومومي. مهرباني وکړئ خپل لومړني پاملرنې ډاګټر   
یا د دفتر کارمند ته د کوم بدلون په اړه ووایاست چې ستاسو د مجازي پاملرنې په کارولو اغیز کوي (د مثال په ډول، که تاسو خپله د تلیفون شمیره یا بریښنالیک ادرس بدل کړئ).

**دا معلومات خپل لومړني پاملرنې ډاکټر سره مطرح کړئ**   
خپل ډاکټر سره تاسو لپاره د مجازي پاملرنې د ټولو غوره اختیار په اړه خبرې وکړئ. ځینې ډاکټران د مجازي پاملرنې لپاره ممکن د   
یو څخه زیات اختیارونه چمتو کړي، او نور ښایې داسې ونه کړي. که تاسو د مجازي پاملرنې یو ډول غوره کوئ، خپل ډاکټر ته یې ووایاست.

**په لاندې چیک لیسټ کې ټولې هغه مادې په نښه کړې چئ ستاسو په اړه تطبیق کیږي.**

| د پاملرنې ډولونه: |  |
| --- | --- |
| تلیفون | زه د تلیفون یو د اعتبار وړ شمیره او یو شخصي ګرځنده تلیفون یا یو لینډ لاین (د ځمکني تار په وسیله وصل شوی تلیفون) لرم  ما یو تلیفوني ملاقات ترلاسه کولو لپاره وقف شوی وخت ټاکلی دی  زه د تلیفوني ملاقات لپاره یو خوندي او شخصي ځای لرم |
| ویډیو | زه یو شخصي سمارټ فون، ټابلیټ یا کمپیوټر سره یو ویب کیم او مایکروفون لرم  زه د بریښنالیک یو شخصي (سوداګریز نه) حساب لرم  زه د انټرنیټ یو لوړ سرعت لرونکی، باثباته کنکشن (ارتباط) لرم  زه د ویډیو کانفرانس سافټ ویر لرم، یا زه پوهیږم یو پروګرام څنګه ډاونلوډ کړم  ما د یو ويدیویې ملاقات ترلاسه کولو لپاره وقف شوی وخت ټاکلی دی  زه د یو ويدیو کال لپاره د خپل کمپیوټر، تلیفون، یا ټابلیټ کارولو مهارتونه یا ملاتړ لرم  زه د خپل ویډیو کال کولو لپاره یو ښه روښانه، خوندي او شخصي ځای لرم  زه کمرې ته مخامخ کیدو کې ارامه اوسم |
| لنډ پیغام لیږل (رسول)  A picture containing clipart  Description automatically generated | زه یو شخصي سمارټ فون، ټابلیټ، یا کمپیوټر لرم  زه د بریښنالیک یو شخصي (سوداګریز نه) حساب لرم  زه پوهیږم چې د اړتیا په صورت کې څنګه یو انلاین پورټل ته لاسرسې ولرم  زه د پیغام لیږلو لپاره د یو کمپیوټر، ټابلیټ، یا تلیفون کارولو مهارتونه یا ملاتړ لرم  زه پوهیږم چې د پیغام لیږلو ځیني سیستمونه کیدی شي لږخوندی/شخصي وي |

|  |  |
| --- | --- |
| په شخصي توکه  A picture containing text, clipart  Description automatically generated | زه کولی شم دفتر/کلینیک ته سفر وکړم  ما خپل ملاقات ته تګ لپاره وخت ځانګری دی  زه د خپل لومړنۍ پاملرنې چمتو کونکي سره مخ په مخ (مخامخ) ملاقات ته ترجیح ورکوم  زه د خپل لومړني پاملرنې چمتو کونکي سره مخامخ خبرې کول اسانه مومم  زه یوه روغتیایي اندیښنه لرم چې احساس کوم په شخصي لیدنه کې به په غوره توګه حل شي |

**هغه توکې چې تاسو یې ممکن د خپل لومړنۍ پاملرنې چمتو کونکي سره د هر ډول ملاقات لپاره اړتیا ولرئ:**

* ستاسو روغتیایي کارت او/یا شخصي پيژندنه (لکه د موټر چلولو یو جواز)
* د لاسرسۍ آلې یا مرستې، که ورته اړتیا وي (لکه عینکې یا د اوریدلو مرستې)
* پاملرنه کونکی او/یا کورنی ملاتړ، که ورته اړتیا وي
* ستاسو د لومړنۍ پاملرنې ډاکټر یا د روغتیایي پاملرنې ډلې لپاره د پوښتنو یو لیسټ
* د یاداښتونو اخستلو لپاره یو قلم او پاڼه

# ***ياداښتونه***

*که کوم بل داسې څه وي چې تاسو یې غواړئ خپل لومړنۍ پاملرنې ډاکټر سره د مجازي پاملرنې لپاره د خپل غوره توبونو او د راحت کچې په اړه شریک کړئ یا که د دوی لپاره کومه پوښتنه ولرئ، تاسو کولی شې دا دلته لاندې ولیکئ.*

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