****

**د مجازي پاملرنې کارولو لپاره چيک لیسټ**



 **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 توکهA 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.*

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