Icon

Description automatically generated  
**چک‌لیست استفاده از مراقبت مجازی**

Icon

Description automatically generatedA picture containing text, clipart

Description automatically generated

**مراقبت مجازی**  
**چیست؟**

مراقبت‌های اولیه مجازی راهی برای ارتباط با پزشک مراقبت‌های اولیه (مانند پزشک خانواده یا پرستار) از طریق تلفن، ویدیو یا ارسال پیام، به جای   
ملاقات حضوری با آنها، است.

پزشک مراقبت‌های اولیه ممکن است گزینه مراقبت مجازی را به شما پیشنهاد دهد یا خودتان می‌توانید درخواست مراقبت مجازی کنید.   
مراقبت مجازی مناسب همه موقعیت‌ها نیست.

**نحوه استفاده از**   
**این چک‌لیست**

با استفاده از این چک‌لیست، می‌توانید گزینه‌های مختلفی   
را برای مراقبت مجازی در نظر بگیرید.   
از اطلاعات موجود در چک‌لیست برای موارد زیر استفاده کنید:

* افزایش آگاهی درباره فناوری در دسترس خود برای مراقبت مجازی
* بررسی نحوه استفاده از گزینه‌های مراقبت مجازی
* در میان گذاشتن ترجیحات خود در خصوص مراقبت مجازی با ارائه‌دهنده مراقبت درمانی

پاسخ‌های شما در چک‌لیست زیر ممکن است در طول زمان تغییر کند. لطفاً هرگونه تغییری که بر استفاده شما از مراقبت مجازی تأثیر می‌گذارد، به پزشک مراقبت‌های اولیه یا کارکنان مطب اطلاع دهید (به عنوان مثال، اگر شماره تلفن یا آدرس ایمیل خود را تغییر داده‌اید).

**با پزشک مراقبت‌های اولیه خود درباره این اطلاعات صحبت کنید**  
با پزشک خود درباره بهترین گزینه مراقبت مجازی برای شما صحبت کنید. برخی از پزشکان ممکن است بیش از  
 یک گزینه برای مراقبت مجازی ارائه دهند، اما برخی دیگر نه. اگر یک نوع مراقبت مجازی را ترجیح می‌دهید، به پزشک خود بگویید.

**در چک‌لیست زیر، تمام مواردی را که شامل حال شما می‌شود علامت بزنید.**

| انواع مراقبت: |  |
| --- | --- |
| تلفنی | شماره تلفن معتبر و تلفن همراه یا تلفن ثابت دارم  زمانی را به ویزیت تلفنی اختصاص داده‌ام  فضای خصوصی و امنی برای ویزیت تلفنی دارم |
| ویدیویی | گوشی هوشمند، تبلت یا رایانه شخصی با وب‌کم و میکروفون دارم  حساب ایمیل شخصی (نه تجاری) دارم  به اینترنت پرسرعت و پایدار دسترسی دارم  نرم‌افزار ویدیو کنفرانس دارم، یا می‌دانم چگونه برنامه‌ای را دانلود کنم  زمانی را به ویزیت ویدیویی اختصاص داده‌ام  مهارت یا پشتیبانی لازم را برای استفاده از رایانه، تلفن یا تبلت جهت برقراری تماس ویدیویی دارم  فضای خصوصی و امنی با نور مناسب برای تماس ویدیویی دارم  در مقابل دوربین راحت هستم |
| ارسال پیام  A picture containing clipart  Description automatically generated | گوشی هوشمند، تبلت یا رایانه شخصی دارم  حساب ایمیل شخصی (نه تجاری) دارم  می‌دانم که در صورت نیاز، چگونه به پورتال آنلاین دسترسی پیدا کنم  مهارت یا پشتیبانی لازم را برای استفاده از رایانه، تبلت یا تلفن جهت ارسال پیام دارم  می‌دانم که برخی از سیستم‌های پیام‌رسانی ممکن است امنیت/حریم خصوصی ضعیف‌تری داشته باشند |

|  |  |
| --- | --- |
| حضوری  A picture containing text, clipart  Description automatically generated | می‌توانم به مطب/کلینیک رفت‌وآمد کنم  زمانی را برای ویزیت حضوری اختصاص داده‌ام  ترجیح می‌دهم ویزیت حضوری با ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه خود داشته باشم  حضوری صحبت کردن با ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه برایم راحت‌تر است  مشکلی دارم که فکر می‌کنم بهتر است در ویزیت حضوری به آن رسیدگی شود |

**موارد موردنیاز برای همه انواع ویزیت پزشک مراقبت‌های اولیه:**

* کارت سلامت و/یا مدرک شناسایی (مانند گواهینامه رانندگی)
* ابزار یا وسایل کمکی در صورت نیاز (مانند عینک یا سمعک)
* حمایت مراقب و/یا خانواده در صورت نیاز
* فهرست سؤالات از پزشک مراقبت‌های اولیه یا تیم مراقبت‌های درمانی
* کاغذ و قلم برای یادداشت‌برداری

# ***یادداشت***

*اگر نکته دیگری درباره ترجیحات و میزان راحتی خود در خصوص مراقبت مجازی وجود دارد که می‌خواهید با پزشک مراقبت‌های اولیه در میان بگذارید یا سؤالی از او دارید، می‌توانید اینجا بنویسید.*

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