
**Matuto Tungkol sa**
**Mga Opsyon sa Virtual na Pangangalaga**


# **Ano ang**

**virtual na pangangalaga?**

Ang virtual na pangunahing pangangalaga ay isang paraan para makakonekta sa iyong clinician ng pangunahing pangangalaga (gaya ng

doktor o nurse ng pamilya) gamit ang telepono, video o pagmemensahe sa halip na makipagkita sa kanila nang personal.

Posibleng maging opsyon ang virtual na pangangalaga kapag:

* Kailangan mo lang magtanong o makakuha ng impormasyon (tulad ng mga resulta sa pagsusuri sa dugo)
* Hindi mo kailangan ng direktang pisikal na eksaminasyon o pamamaraan (tulad ng pagpapabakuna

o pagpapakuha ng presyon ng iyong dugo)

# **Paano matututo pa tungkol sa virtual na pangangalaga**

Ang iyong clinician ng pangunahing pangangalaga o ang kawani ng tanggapan ang iyong pinakamainam na mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa mga opsyon mo sa virtual na pangangalaga. Makipag-usap sa kanila

kung ikaw ay:

* May mga tanong tungkol sa virtual na pangangalaga
* Hindi nakakakuha ng ilang bagay na kailangan mo para sa virtual na pangangalaga

Posibleng matulungan ka ng iyong clinician ng pangunahing pangangalaga o ng kawani ng tanggapan na magkaroon ng matagumpay na appointment para sa virtual na pangangalaga. **Sa ilang sitwasyon, posibleng maging pinakamainam na opsyon para sa iyo ang pagpapatingin nang personal**

***Impormasyon sa Aming Kagawian:***

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

**Iba't ibang uri ng virtual na pangangalaga**

Nakabalangkas sa chart sa ibaba ang iba't ibang uri ng virtual na pangangalaga at kung ano ang kailangan mong isaalang-alang para sa bawat uri.

|  |  |
| --- | --- |
| **MGA APPOINTMENT SA PAMAMAGITAN NG TAWAG SA TELEPONO****Isang larawan na naglalaman ng text, clipart  Awtomatikong na-generate ang paglalarawan** | **Paano pinakamahusay na magagamit ang mga appointment sa pamamagitan ng tawag sa telepono*** Para sa mga regular na follow-up na appointment para sa mga kasalukuyang kundisyon
* Para sa mga simpleng kahilingan gaya ng pag-renew ng reseta
* Pakitandaan: Kapag tumawag ang iyong provider para sa iyong appointment, posibleng hindi mo makilala ang numero o posibleng ipakita ang tumatawag bilang “unknown” sa iyong telepono. Para ito sa mga dahilang may kinalaman sa privacy.

**Mga bagay na kailangan mo para sa isang appointment sa pamamagitan ng tawag sa telepono*** Isang telepono (land line o mobile phone)
* Kung gumagamit ng mobile phone, kailangan ng maayos na signal at teleponong may punong baterya at posibleng maging kapaki-pakinabang ang isang headphone o ‘ear buds’
* Isang tahimik at pribadong espasyo na ligtas at komportable
 |
| **MGA APPOINTMENT** **SA PAMAMAGITAN NG VIDEO****Isang larawan na naglalaman ng text, clipart  Awtomatikong na-generate ang paglalarawan** | **Paano pinakamahusay na magagamit ang mga appointment sa pamamagitan ng video*** + Para sa mga appointment kung saan magiging kapaki-pakinabang para sa iyong clinician ng pangunahing pangangalaga na makita ka o makita ang mga bagay-bagay sa iyong katawan (halimbawa |isang nunal o pantal)
	+ Para sa mga one-on-one na appointment o panggrupong appointment
	+ Para makasali ang pamilya o mga tagapag-alaga gaya ng para sa panggrupong therapy o mga sesyon sa edukasyon

**Mga bagay na kailangan mo para sa isang appointment sa pamamagitan ng video*** Webcam at mikropono sa isang smartphone (mobile o cell phone), tablet o computer
* Maaasahang koneksyon sa Internet at valid na email address
* Posibleng kailanganin mong mag-download ng program o application (“app”)
* Isang pribado, tahimik, at maliwanag na espasyo na ligtas at komportable
 |
| **PAGMEMENSAHE****Isang larawan na naglalaman ng clipart  Awtomatikong na-generate ang paglalarawan** | **Paano pinakamahusay na magagamit ang pagmemensahe*** + Kadalasang ginagamit para sa mga paalala, notification, follow-up sa appointment, pangangalagang hindi gaanong pang-agaran o pagbabahagi ng mga impormasyong hindi gaanong sensitibo
	+ Maaaring maging simpleng komunikasyon gamit ang email, text o pagmemensahe sa pamamagitan ng isang on-line na portal
	+ Posibleng makapagbigay-daan sa iyong makapagpadala ng mga larawan, dokumento, o impormasyon tungkol sa iyong isyu sa kalusugan
	+ Maaari kang magpadala ng mga mensahe anumang oras, ngunit posibleng hindi agad na masagot ang iyong mga mensahe

**Mga bagay na kailangan mo para sa pagmemensahe*** Maaasahang koneksyon sa Internet at valid na email address
* Posibleng kailanganin mong mag-download ng program o application (“app”)
 |
| ***Kung hindi angkop para sa iyo ang virtual na pangangalaga, maaari kang humiling o maalok ng personal na appointment*** |