

ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ (appointment) ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ

ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰਾ ਐਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਓਨਾ ਹੀ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਹਮੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਸਹੀ ਵਾਧੂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂ?

ਆਪਣੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਜਾਓ:

ਆਪਣੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਤੁਸੀਂ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਐਨਲਾਈਨ ਉਡੀਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਕਿਤਸਕ (ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ) ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਜੁੜੇਗਾ।

ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਤਾ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਾਈ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ।

ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਇੰਟਰਨੈਟ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨਲਾਈਨ ਕੋਈ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੂ-ਟਿਯੂਬ ਤੇ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ, ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾ ਸਕੇ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ:

- ਕਿਸੇ ਡੈਸਕਟਾਪ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਉੱਤੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਗੂਗਲ ਕਰੋਮ ਵੈੱਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ (ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਜਾਂ ਫਾਇਰਫੋਕਸ ਵੈੱਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਏਂਡਰੋਇਡ ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ
- ਸਫਾਰੀ ਵੈੱਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਐੱਪਲ ਡੈਸਕਟਾਪ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ (MacOS), ਜਾਂ iPad ਜਾਂ iPhone

ਵੈੱਬ-ਕੈਮਰਾ, ਸਪੀਕਰ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ

(ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈਪਟਾਪ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਵੇਖੋ।

ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜਤਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਵੀਡੀਓ ਕਮਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਚਿਕਿਤਸਕ (ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ) ਹੀ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਪਰ, ਆਮ ਤੌਰ ਦੇ - ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦਾ ਖਰਚਾ ਫਿਰ ਵੀ ਲੱਗੇਗਾ - ਜੇ ਕੋਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦਾ ਡਾਟਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਾਂਗਾ?

ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਜੁੜਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਟਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵੀਡੀਓ ਉੱਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਸ਼ਵਰਾ ਉਸ ਡਾਟੇ ਦਾ ਅੱਧੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੂ-ਟਿਯੂਬ ਦੀ ਕੋਈ ਹਾਈ ਡੈਫੀਨੀਸ਼ਨ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਘੱਟ ਰਫਤਾਰ ਦੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਉੱਤੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਟਾ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਕ ਕਾਲ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕਾਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਡਾਟਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਅਤੇ ਟੈਬਲੇਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਤਾ





ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਘਰ ਦੇ ਜਾਂ ਦਫਤਰੀ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਦੇ ਡਾਟਾ ਭੱਤੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ।

* 20 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕਾਲ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮੋਬਾਈਲ ਉਪਕਰਣ ਉੱਪਰ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ 230 MB, ਅਤੇ ਕਿਸੇ PC ਉੱਪਰ 450 MB ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ Skype® ਜਾਂ Facetime® ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੈ।

ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ



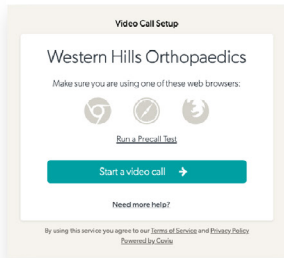
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੈਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ:

-  ਗੂਗਲ ਕ੍ਰੋਮ 80+ (ਵਿੰਡੋਜ਼, ਏਂਡਰੋਇਡ, MacOS)
-  ਐੱਪਲ ਸਫਾਰੀ 12+ (MacOS, iOS)
-  ਫਾਇਰਫੋਕਸ 75+ (ਵਿੰਡੋਜ਼, ਏਂਡਰੋਇਡ)
-  ਮਾਇਕ੍ਰੋਸੋਫਟ ਏੱਜ ਵਰਜ਼ਨ 80+ (ਵਿੰਡੋਜ਼, MacOS)
ਮਾਇਕ੍ਰੋਸੋਫਟ ਏੱਜ ਵਰਜ਼ਨ 44+ (ਏਂਡਰੋਇਡ)

ਵੇਖੋ:

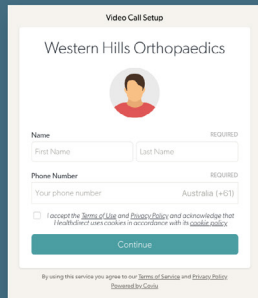
1

ਸੇਵਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਵਾਲੇ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ' 'Start a video call' ਆਈਕਨ ਨੂੰ ਕਲਿਕ ਕਰੋ



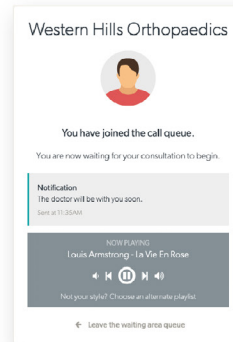
2

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਭਰੋ



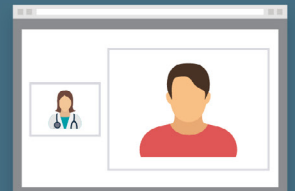
3

ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਉਡੀਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਿਲ ਹੋਵੋ



4

ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ ਆ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ



! ਜੇ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

- <https://vcc.healthdirect.org.au/troubleshooting> ਉੱਪਰ ਜਾਓ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

Attending your appointment via a Video Call

Where appropriate, you can have your consultation online via a video call

Video calling is as convenient as a phone call, with the added value of face-to-face communication.

It can save you time and money, and brings your care closer to home.



Where do I go to attend my appointment?

To attend your appointment, go to:

Instead of travelling to your appointment, you enter the clinic's waiting area online.

The health service is notified when you arrive, and your clinician will join you when ready.

There is no need to create an account.

No information you enter is stored.

What do I need to make a video call?

A good connection to the internet

If you can watch a video online (e.g. YouTube) you can make a video call

A private, well-lit area where you will not be disturbed during the consultation

One of these:

- Google Chrome web browser (recommended) or Firefox web browser on a desktop or laptop (Windows or MacOS), or on an Android tablet or smartphone
- Safari web browser on an Apple desktop or laptop (MacOS), or iPad or iPhone

Web-camera, speakers and microphone (already built into laptops or mobile devices)

See over for more information on how to make a video call.

Is it secure?

Video calls are secure; your privacy is protected. You have your own private video room, that only authorised clinicians can enter.

How much does a video call cost?

The video call is free (except for your internet usage). However, the regular costs – if any – of a medical consultation still apply.

How much internet data will I use?

You don't use any data while waiting for a clinician to join you.

A video consultation uses less than half of the data you would use while watching a YouTube video in High Definition*.

Data use is less on lower-speed internet connections, or if you're using a less powerful computer, tablet, or smartphone. These factors can also reduce the overall quality of the call.

Data use increases when there are more than two participants in the call.



Smartphone & tablet users

If you can, connect to a home or work Wi-Fi network to avoid using your mobile data allowance.

* That's about 230 MB on a mobile device, and 450 MB on a PC for a 20 minute call, which is similar to Skype® or FaceTime®.

Get Ready to make video calls



Make sure that you use one of the following web browsers:

-  Google Chrome Version 80+ (Windows, Android, MacOS)
-  Apple Safari Version 12+ (MacOS, iOS)
-  Firefox Version 75+ (Windows, Android)
-  Microsoft Edge Version 80+ (Windows, MacOS)
Microsoft Edge Version 44+ (Android)



Go to

Go to the entry point on the service's website and click the **start video call** icon

Enter name and phone number when prompted

Enter the clinic's online **Waiting Area**

Clinician arrives and the consultation proceeds

! What do I do if something is not working?

- Go to <https://vcc.healthdirect.org.au/troubleshooting>

More information