

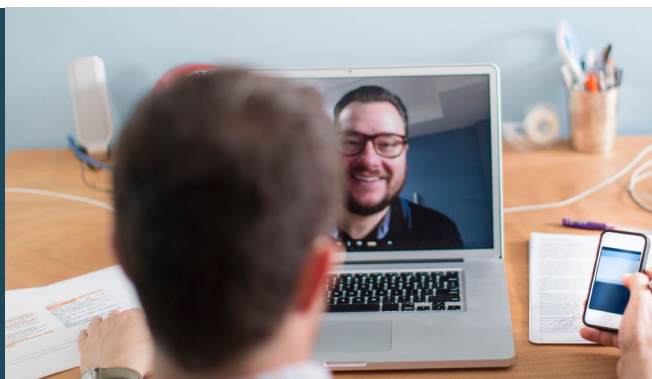
ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ (appointment) ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ

Telehealth with the Royal Melbourne Hospital

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

ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਓਨਾ ਹੀ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ
ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਹਮੇ-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 ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

<https://thermh.org.au/telehealth>

ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਵੇਟਿੰਗ ਏਰਿਯਾ (ਉਡੀਕ ਖੇਤਰ) 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ
ਇਸ QR ਕੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



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

✓ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਵੈੱਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਾ
ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਰਜ਼ਨ (ਸੰਸਕਰਣ)

- ਗੂਗਲ ਕ੍ਰੋਮ, ਮਾਇਕ੍ਰੋਸੋਫਟ ਏੱਜ, ਮੋਜਿਲਾ ਫਾਇਰਫੋਕਸ ਜਾਂ
ਐੱਪਲ ਸਫਾਰੀ

✓ 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 ਕੋਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜਤਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ
ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਵੀਡੀਓ ਕਮਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ
ਸਿਰਫ਼ 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 ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੂ-ਟਿਯੂਬ ਦੀ ਕੋਈ ਹਾਈ
ਡੈਫੀਨੀਸ਼ਨ* ਵੀਡੀਓ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਘੱਟ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਉੱਤੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਘੱਟ
ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ 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 ਵਾਲੀ-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



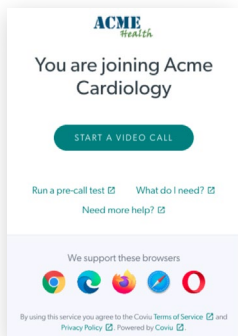
ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਾ ਨਵਾਂ ਵਰਜ਼ਨ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ

-  ਗੂਗਲ ਕ੍ਰੋਮ
(Windows, Android, MacOS, iOS 14.3+)
-  ਐੱਪਲ ਸਫਾਰੀ
(MacOS, iOS)
-  ਜ਼ੀਲਾ ਫਾਇਰਫਾਕਸ
(Windows, Android, MacOS, iOS 14.3+)
-  ਮਾਇਕ੍ਰੋਸੋਫਟ ਏੱਜ
(Windows, Android, MacOS, iOS 14.3+)

ਇਸ ਤੇ ਜਾਓ: <https://thermh.org.au/telehealth>

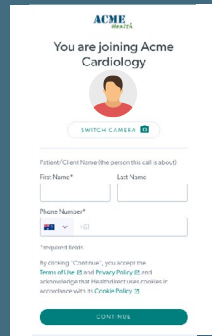
1

ਲਿੰਕ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ 'Start a Video Call' (ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ) ਬਟਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ



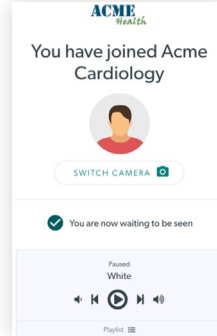
2

ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਵੇਰਵੇ ਭਰੋ



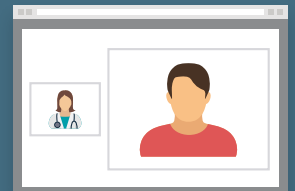
3

ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਐਨਲਾਇਨ ਉਡੀਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਿਲ ਹੋਵੋ



4

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



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

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

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

An interpreter will be available during your appointment.

If you would like to cancel or reschedule your appointment call 03 93427393.

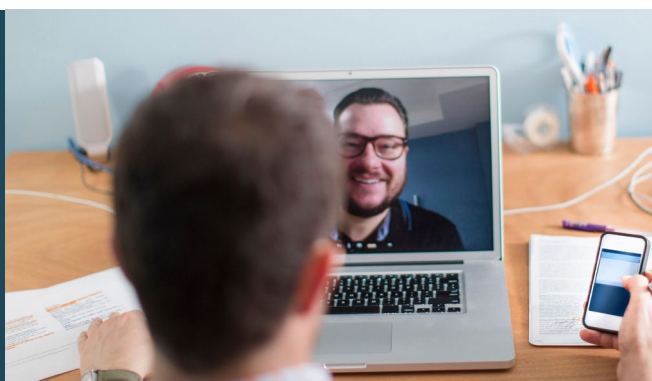
Attending your appointment via a Video Call

Telehealth with the Royal Melbourne Hospital

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:

<https://thermh.org.au/telehealth>

Or use this QR code to access the clinic waiting area:



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

A recent version of one of these Web Browsers as shown overleaf:

- Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox or Apple Safari

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 you use a recent version of one of the following browsers:

-  Google Chrome (Windows, Android, MacOS, iOS 14.3+)
-  Apple Safari (MacOS, iOS)
-  Mozilla Firefox (Windows, Android, MacOS, iOS 14.3+)
-  Microsoft Edge (Windows, Android, MacOS, iOS 14.3+)

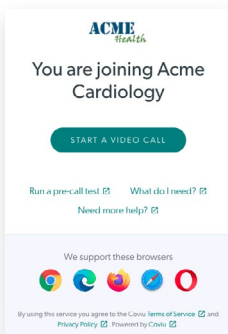


Go to

<https://thermh.org.au/telehealth>

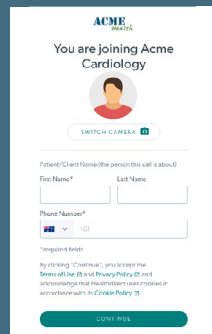
1

Click the Start A Video Call button in the link provided, or on the health service's website.



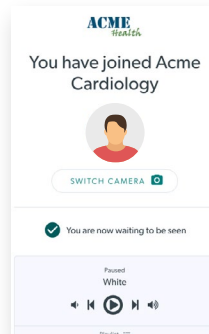
2

Enter name and details when prompted



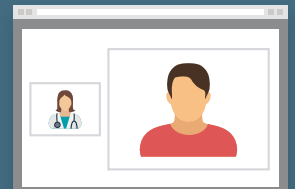
3

Enter the clinic's online Waiting Area



4

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

An interpreter will be available during your appointment.

If you would like to cancel or reschedule your appointment call 03 93427393.