

འོས་འཇམ་གྱི་གནས་ཚུལ་འོག་ཁྱེད་ཀྱིས་བརྟན་ལྗོངས་ཁ་
པར་བརྒྱད་ནས་དྲ་ཐོག་ནས་སློ་འདྲི་བྱེད་ཆོག

བརྟན་ལྗོས་ཁ་པར་གཏོང་བྱ་དང་ཁ་པར་གྱིས་ཁ་པར་གཏོང་བྱ་དང་
འདྲ་བར་སྟབས་བདེ་ཡིན་པ་མ་ཟད། ད་དུང་ངོ་དང་ངོ་ཐུག་ནས་འབྲེལ་
འདྲིས་བྱེད་པའི་ཟུར་སྟོན་རིག་ཐང་ཡང་ཡོད།

དེས་ཁྱོད་ཀྱི་དུས་ཚོད་དང་སྒོར་མོ་གོ་ཅི་ཆུང་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད།
ཁྱོད་ཀྱི་བྱིམ་དང་ཐག་ཇི་ཉེ་རུ་གཏོང་ཐུབ།



ཁྱེད་ཀྱི་དུས་ཆད་ལ་བྱུགས་དགོས་ཆེ། ཁྱེད་ཀྱིས་འཆམས་འདྲི་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ།

ཡང་ན་QRཚ་གཉིས་ཟིས་རྟགས་འདི་བཀོལ་ནས་སྒྲན་བཅོས་ཁང་གི་སྒྲུག་ཁུལ་
ལ་བཅར་འདྲི་བྱེད།



✓ བརྟན་རྣམས་ཁ་པར་རྒྱལ་པར་ཅི་ཞིག་དགོས།

✔ ཏཱ་ལྷིལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་ཡིད།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ཐོག་ནས་བརྟན་ལྗོངས་ལྟ་ཆོག་ན།(དཔེར་ན་‘YouTube’ལྟ་)
ལྟ་ཁྱེད་ཀྱིས་བརྟན་ལྗོངས་ཁ་པར་གཏོང་ཆོག

✓ རོད་ཐིག་འདད་ངེས་ཡིད་པའི་གསང་བ་ས་ཁོངས་ཞིག་ཏེ་མོ་འདྲི་བྱེད་
པའི་ཁོ་རིམ་ཁྱོད་ཁྱེད་ལ་སྐུན་པོ་བཅོས་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས།

✓ རྒྱལ་སྤྱིར་བྱེད་པའི་བྱ་རྒྱུ་ལ་མཁུ་གུ་པར་གཞི་གསལ་ཤོས། བོད་གི་
རྩ་མོ་བསྟན་པ་ལྟར།

- ལྷ་ཁྱིའི་བཤར་ཆས་དང་མེ་རན་གྱི་བཤར་ཆས། མེ་ཕྲོ་བཤར་ཆས། ཀླ་
ཤུའི་བཤར་ཆས་བཅས།

✓ ད་ཀྱི་འཇུག་མཁུ་དང་ཡུལ་ཆས་ དྲུག་

(ཟིན་ཟིན་སྟོན་གྲང་སམ་ཡང་ན་སྟོ་འགྲུལ་གྱི་ཁམ་ནང་དུ་ནང་གྱི་གུས་ཟིན།)

བརྒྱན་རྫོས་ཁ་པར་ནི་བདེ་འཇགས་ཡིན། རྟེན་རང་གི་སྒོར་གསང་ལ་སྤྱང་སྟོབ་ཡག་པོ་
བྱ་ཆུ་ཡིན། རྟེན་རང་ལ་མི་སྒེར་གྱི་བརྒྱན་རྫོས་ཁང་ཡོད་པས། དཔར་ཆ་སྤྱང་པའི་ནད་
ཐོག་སྤུན་པ་མ་གཏོགས་གཞན་པ་ནད་དྲ་འཇུག་མི་སྤྱད།

\$ བརྟན་ལྗོས་ཁ་པར་གྱི་འགོ་བྱོན་ག་ཚད་ཡིན།

བརྒྱུ་ལྷོ་ཁ་པར་ལ་རིན་པ་མི་དགོས། དྲུ་བེད་སྟོད་ཀྱི་ཐོན་དུལ་ཕུད། འོན་ཀྱང་
སྤྲན་བཅས་སྟོ་འདྲིའི་རྒྱན་སྟོལ་གྱི་ཐོན་དུལ་གཤམ་ཏེ་ཡོད་ཆེ་མར་བཞིན་སྟོད་དགོས།

📶 ངས་དྲ་སྒྲིལ་གྱི་གཞི་གྲངས་ག་ཚོ་ད་བཀོལ་སྟེ།

རབ་གསལ་གྱི་ YouTube བརྟན་ཁྲིམ་ལ་ཉ་སྐབས། བརྟན་ཁྲིམ་གྱི་འདྲི་ཡིས་བཀོལ་བའི་
གཞི་གྲངས་ཀྱི་གྲངས་ཚད་ཕྱེད་ཀ་ལ་སླེབས་མེད་*

གལ་ཏེ་དབྱུང་བྱེད་མཐུན་མུར་ཚད་ཅུང་དམའ་བའམ་ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་སློབ་གསུང་དམའ་ངེས་ལེབ་སློབ་གསུང་། ཡང་ན་རིག་ཁུལ་ལག་ཁྱེད་གསུང་ཁ་པར་བཅས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱིས་ཅུང་ཞེན་ན་གཞི་གངས་བཀོལ་སྤྱོད་ཁྱེད་ཚད་ཅེ་ཅུང་དུ་འགྲོ་སྟེ། རྒྱ་ཁྱེད་འདི་དག་གིས་ཁ་པར་གཏོང་བའི་སྤྱི་ལོ་སྟེ་ཚད་ཅུང་ཅེ་ཅུང་དུ་འགྲོ་སྟེ། ཁ་པར་ནང་ལྷགས་མ་ཁབ་མི་གཉིས་ཡན་ཡོད་སྟབས་དང་། གཞི་གངས་ལེད་སྤྱོད་ཚད་ཅེ་ཅུང་དུ་འགྲོ་སྟེ།

* གློ་འགུལ་སྒྲིག་ཆས་ཐོག་པ་ལར་སྐར་མ་20བརྒྱབ་ན་ཏེ་ལམ་230MB དགོས་པ་དང་
མི་སྣེར་བྱི་སྒོག་ཁྲད་ཐོག་པ་ལར་སྐར་མ་20བརྒྱབ་ན་ན་ཏེ་ལམ་450MB དགོས། ལདི་
FaceTime® དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན།



རིག་རྒྱུ་ལག་ཁྱེར་ཁ་པར་དང་ངོས་ལེབ་སློག་སྟངས་ཀྱི་
བཀོལ་མཁན།

གལ་ཏེ་ཁྱིད་རང་ཁྱིམ་ཆང་རམ་ཡང་ན་ལས་ཁོངས་ཀྱི་Wi-Fi་དྲ་རྒྱ་
དང་སྒྲེལ་ཐུབ་ན། སྒྲེལ་བའི་ལཱ་ཁྱི་གཅིག་གི་བཅད་གངས་ལེད་སྤྱིད་
ལྟེན་མི་དགོས།

བརྟན་སྒྲིལ་ཁ་པར་གྲུག་སྒྲིལ་གྱི་གསལ་ཁྱེད་ཀྱིས།



ཁྱེད་རང་གི་མེད་སྤོང་བྱས་པ་ནི་གཤམ་གསལ་གྱི་བཤར་ཆས་གསལ་ཁྱེད་ཀྱི་པར་གཞི་གསལ་ཤོས་ཡིན་པ་ཁག་ཐེག་གནང་རོགས།

-  ལྷ་ཁྱོ་བཤར་ཆས།
(སྤྱི་ཁྱེད་དང་། ཨན་ཁྱོ་དང་། MacOSདང་། iOS)
-  ཨེ་རན་གྱི་བཤར་ཆས།
(སྤྱི་ཁྱེད་དང་། ཨན་ཁྱོ་དང་། MacOSདང་། iOS)
-  མེ་ཕྱེད་བཤར་ཆས།
(སྤྱི་ཁྱེད་དང་། ཨན་ཁྱོ་དང་། iOS)
-  ཀུ་ཤུའི་བཤར་ཆས།
(MacOSདང་། iOS)

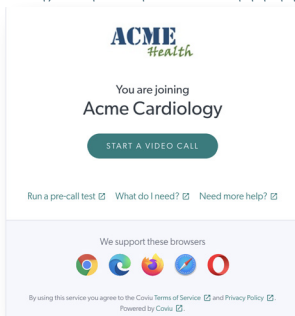


ཕྱེད་སྒྲིལ་རོགས།

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

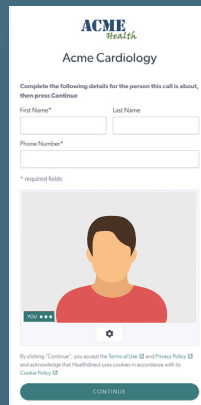
1

མཁོ་འདོན་བྱས་པའི་སྤྱི་ཁྱེད་མཐུད་སྤོང་བརྟན་སྒྲིལ་ཁ་པར་གཞི་འགོ་ཚུམ་ཞེས་པའི་མཐེབ་གནོན་གནོན་པའམ་ཡང་ན་སྤྱི་ཁྱེད་ཐོས་ཞབས་ཞུའི་དྲ་ཆིགས་ཐེག་བརྟན་སྒྲིལ་ཁ་པར་གཞི་འགོ་ཚུམ་ཞེས་པའི་མཐེབ་གནོན་གནོན་པ།



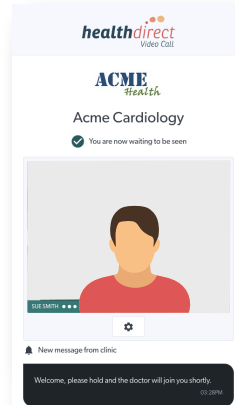
2

གསལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལྟར་མིང་དང་ཞིབ་པའི་ཆ་འཕྲིན་ནང་འཇུག་བྱེད་དགོས།



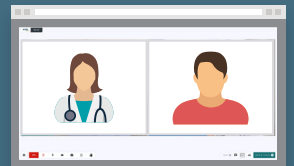
3

སྤྱི་ཁྱེད་ཐོས་ཞབས་ཀྱི་དྲ་ཐོག་སྤྱི་ཁྱེད་ཀྱི་འཇུག་པ།



4

ནད་ཐོག་སྤྱི་ཁྱེད་པ་སྤྱི་ཁྱེད་ཀྱི་བརྟན་སྒྲིལ་དཔྱད་བྱེད་མགོ་ཚུམ་



གསལ་ཏེ་ཆག་སྤྱོད་བྱུང་ན། དཔལ་ཅི་ལྟར་བྱ་དགོས།

- ཕྱེད་སྒྲིལ་རོགས།

<https://help.vcc.healthdirect.org.au/troubleshooting-guide>

ཆ་འཕྲིན་དེ་བས་མང་བ།

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://www.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 a supported web browser** as shown overleaf:
 - Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox or Apple Safari.
- ✓ **Web-camera, speakers and microphone** (already built into laptops or mobile devices)

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?

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.

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



Smartphone & tablet users

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

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)
-  Microsoft Edge
(Windows, Android, MacOS, iOS)
-  Mozilla Firefox
(Windows, Android, iOS)
-  Apple Safari
(MacOS, iOS)

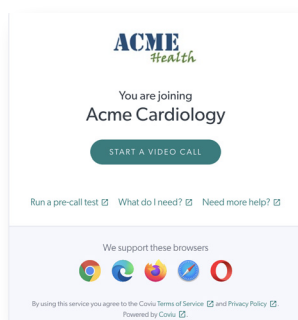


Go to

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

1

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

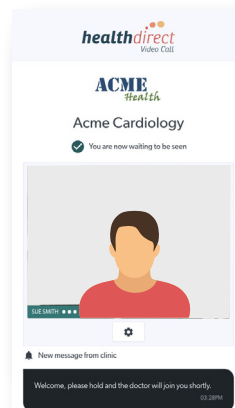


2

Enter name and details when prompted

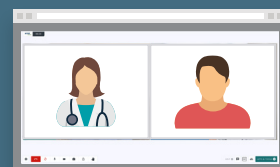
3

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.