

ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਰਚੁਅਲ (ਵੀਡੀਓ, ਫੋਨ, ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣਾ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਫਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਸੈਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੀਡੀਓ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ- ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣਾ



ਆਪਣੀ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਚੁਣੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਮਾਰਟਫੋਨ, ਟੈਬਲੇਟ, ਕੰਪਿਊਟਰ)।

ਆਪਣੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੈਮਰੇ, ਮਾਈਕਰੋਫੋਨ ਅਤੇ ਹੈੱਡਫੋਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਵਾਈਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਜਾਂ ਪਲੱਗ ਇਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਨੈਕਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲਿੰਕ ਉੱਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਐਪ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਐਨਲਾਈਨ ਪੋਰਟਲ 'ਤੇ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰਨਾ ਹੈ?)।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚੰਗੀ-ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਥਾਨ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਐਨਲਾਈਨ ਚੈਕ-ਇਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈ-ਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਲਿੰਕ ਉੱਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ, ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਪੋਰਟਲ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕਨੈਕਟ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ- ਮਸ਼ਵਰਾ



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ-ਅੰਦਰ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਜਾਂ ਪਲੱਗ-ਇਨ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਬੈਠਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਥਾਨ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ “ਕੋਈ ਕਾਲਰ ID ਨਹੀਂ” ਜਾਂ “ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਾਲਰ” ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਵਾਲ
ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ
ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ
ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕਲੀਨਿਕ
ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ:



diabetes.ca
1-800-BANTING (226-8464)

DIABETES
CANADA