Maimonides
Virtual Care

রোগীদের জন্য ভার্চুয়াল ভিজিট দ্রুত শুরু করার গাইড

Maimonides Virtual Care-এ স্বাগতম!

এই নির্দেশিকাটি আপনাকে Maimonides Virtual Care প্ল্যাটফর্ম ব্যবহার শুরু করতে সাহায্য করবে, আপনি অ্যাপ ডাউনলোড করা অথবা আপনার কম্পিউটারে ব্যবহার করা, যেটিই বেছে নেন না কেন।

এই অ্যাপ বা তালিকাভুক্তির ক্ষেত্রে আপনার কোনো সাহায্যের প্রয়োজন হলে, গ্রাহক সেবায় যোগাযোগ করুন: **833-392-0783**

Maimonides
Virtual Care

সূচিপত্র

যদি আপনার কোনো ভার্চুয়াল ভিজিটের সময় নির্ধারণ করা থাকে: **পৃষ্ঠা 3**

যদি আপনি ফোন বা ট্যাবলেট ব্যবহার করেন:

- আপনার **ফোনে/ট্যাবলেটে** Maimonides Virtual Care-এ সাইন-আপ করুন
- আপনার **ফোন/ট্যাবলেট** দিয়ে সময় নির্ধারণ করে রাখা ভার্চুয়াল ভিজিটে যোগ দিন

যদি আপনি কম্পিউটার ব্যবহার করেন: **পৃষ্ঠা 5**

- **কম্পিউটারে** Maimonides Virtual Care-এ সাইন-আপ করুন
- **কম্পিউটার** দিয়ে সময় নির্ধারণ করে রাখা ভার্চুয়াল ভিজিটে যোগ দিন

যদি আপনার কোনো ভার্চুয়াল ভিজিটের সময় নির্ধারণ করা না থাকে: **পৃষ্ঠা 7**

- যদি আপনার কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্ট না থাকে এবং আপনি তালিকাভুক্ত হতে চান, তাহলে আমাদের QR কোড স্ক্যান করুন অথবা maimovirtualcarelogin.org ওয়েবসাইটে যান

আপনার ভিজিটের জন্য প্রস্তুতি বিষয়ক পরামর্শ: **পৃষ্ঠা 8**

- একটি **সফল ভার্চুয়াল ভিজিটের** জন্য প্রস্তুতি নেয়া
- **আপনার ভিজিটের আগে** কিছু সহায়ক পদক্ষেপ পর্যালোচনা করুন

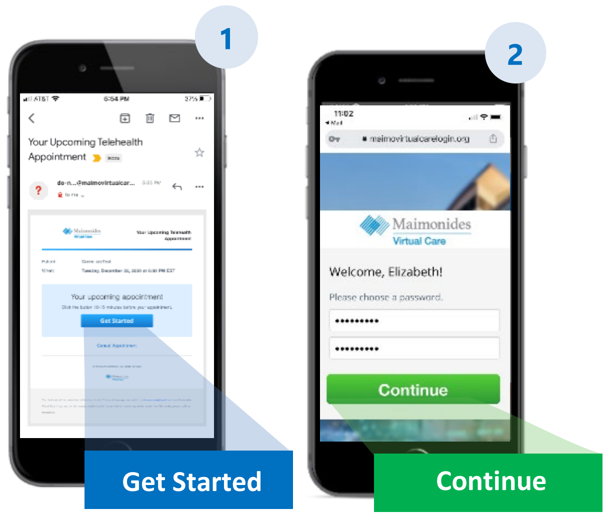
Maimonides
Virtual Care

যদি আপনার কোনো ভার্চুয়াল ভিজিটের সময় নির্ধারণ করা থাকে:

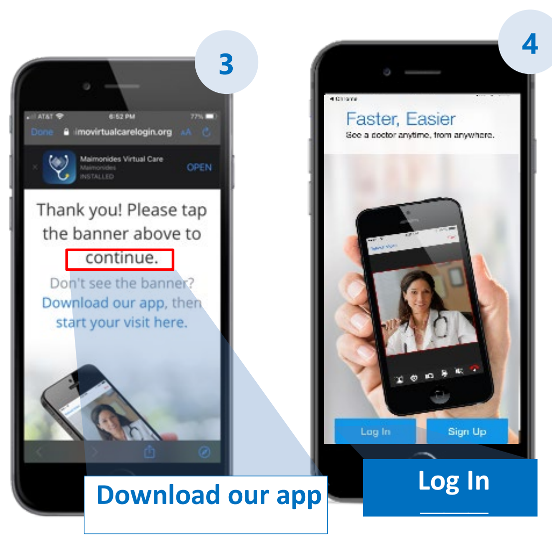
আপনার **ফোনে/ট্যাবলেটে** Maimonides Virtual Care-এ সাইন-আপ করুন

Maimonides Virtual Care-এর ইমেইল আমন্ত্রণ পাওয়ার পর যথাশীঘ্র সম্ভব এই কাজগুলো সম্পন্ন করার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

1. আপনাকে ভার্চুয়াল ভিজিটের জন্য আমন্ত্রণ জানানো ইমেইলের **"Get Started" ("শুরু করুন") লিংকে ক্লিক করুন।**
2. পরবর্তী স্ক্রিনে **একটি নতুন পাসওয়ার্ড দিন** এবং "Continue" ("এগিয়ে যান")-এ ক্লিক করুন।



3. **"Download our app" ("আমাদের অ্যাপ ডাউনলোড করুন")-এ ক্লিক করুন** এবং অ্যাপ স্টোর থেকে ডাউনলোড করুন।
4. **Maimonides Virtual Care অ্যাপ খুলুন, "Log In" ("লগ-ইন করুন")-এ** ক্লিক করুন এবং আপনার ইমেইল ঠিকানা ও নতুন তৈরি করা পাসওয়ার্ড দিন।



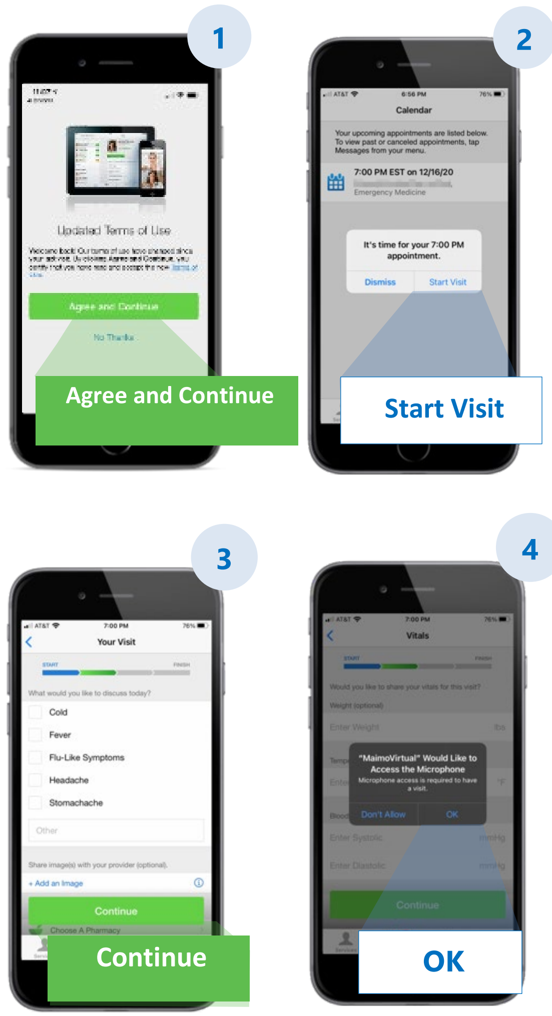
Maimonides
Virtual Care

যদি আপনার কোনো ভার্চুয়াল ভিজিটের সময় নির্ধারণ করা থাকে:

আপনার **ফোন/ট্যাবলেট** দিয়ে সময় নির্ধারণ করে রাখা ভার্চুয়াল ভিজিটে যোগ দিন

Maimonides Virtual Care অ্যাপ খুলুন অথবা আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো ইমেইল থেকে "Get Started" ("শুরু করুন") লিংকে ক্লিক করুন। আপনার ভার্চুয়াল ভিজিটের 10-15 মিনিট আগে যোগ দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

1. **"Continue" ("এগিয়ে যান")-এ ক্লিক করুন** এবং তারপর ব্যবহারের শর্তসমূহের সাথে সম্মতি দিতে **"Agree and Continue" ("সম্মতি দিন ও এগিয়ে যান")-এ ক্লিক করুন।**
2. **"Start Visit" ("ভিজিট শুরু করুন")-এ ক্লিক করুন** এবং তারপর **"Get Started" ("শুরু করুন")**-এ ক্লিক করুন। আপনার **ফোন নম্বর** দিন এবং **"Continue" ("এগিয়ে যান")**-এ ক্লিক করুন।
3. **"Describe your reason for today's visit" ("আপনার আজকের ভিজিটের কারণ বর্ণনা করুন")-এর উত্তরগুলো পূরণ করুন।** গোপনীয়তার অনুশীলনগুলো গ্রহণের স্বীকৃতি দিতে **চেকবক্সে** ক্লিক করুন এবং **"Continue" ("এগিয়ে যান")**-এ ক্লিক করুন।
4. অ্যাপটিকে আপনার মাইক্রোফোন ও ক্যামেরা অ্যাক্সেস করার অনুমতি দিতে **"OK" ("ঠিক আছে")-তে ক্লিক করুন।**
5. আপনি এখন ভার্চুয়াল ওয়েটিং রুমে আছেন। **আপনার সেবা প্রদানকারী শীঘ্রই আপনার প্রথম ভার্চুয়াল ভিজিট শুরু করবেন!**
6. যদি আপনি একজন দোভাষীর জন্য অনুরোধ জানিয়ে থাকেন, তাহলে অনুগ্রহ করে **আপনার দোভাষীর যোগ দেয়ার জন্য অপেক্ষা করুন।**



কারিগরি পরামর্শ: মোবাইল নেটওয়ার্কের পরিবর্তে একটি ওয়াই-ফাই নেটওয়ার্ক ব্যবহার করে আপনার ভিজিটে যোগ দিন। সিগনাল যত শক্তিশালী হবে ভিজিট তত সাবলীল হবে।

আরো সহায়ক পরামর্শের জন্য, পৃষ্ঠা 8-এ "একটি সফল ভার্চুয়াল ভিজিটের জন্য প্রস্তুতি নেয়া" দেখুন।

Maimonides
Virtual Care

যদি আপনার কোনো ভার্চুয়াল ভিজিটের সময় নির্ধারণ করা থাকে:

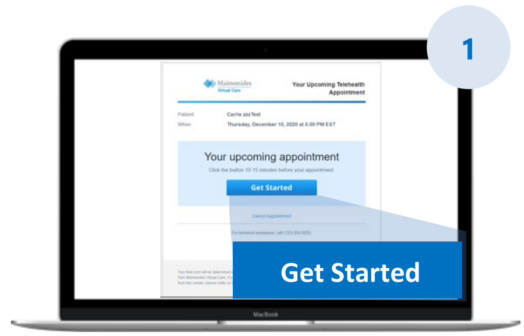
কম্পিউটারে Maimonides Virtual Care-এ সাইন-আপ করুন

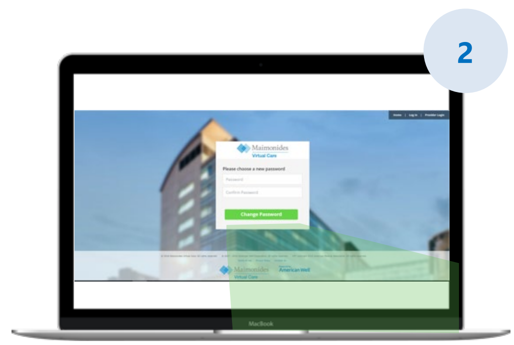
Maimonides Virtual Care-এর ইমেইল আমন্ত্রণ পাওয়ার পর যথাশীঘ্র সম্ভব এই কাজগুলো সম্পন্ন করার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

1. আপনার ওয়েব ব্রাউজারে লিংকটি খুলতে আপনার ইমেইল আমন্ত্রণের **"Get Started" ("শুরু করুন")-এ ক্লিক করুন।**
   পরামর্শ: Maimonides Virtual Care গুগলের Chrome ব্রাউজারে খুললে সবচেয়ে ভালো অভিজ্ঞতা পাওয়া যাবে (বিনামূল্যে Chrome ডাউনলোড করতে এখানে ক্লিক করুন)।

2. **একটি নতুন পাসওয়ার্ড দিন** এবং **"Change Password" ("পাসওয়ার্ড পরিবর্তন করুন")**-এ ক্লিক করুন। পরবর্তী স্ক্রিনে, **ব্যবহারের শর্তাবলির** সাথে সম্মতি দিতে বক্সটিতে টিকচিহ্ন দিন এবং **"Continue" ("এগিয়ে যান")-এ ক্লিক করুন।**

3. প্রথমবার লগ-ইন করতে **আপনার ইমেইল ও পাসওয়ার্ড দিন।**





কারিগরি পরামর্শ: আপনার ভার্চুয়াল ভিজিটের আগে, আপনার কম্পিউটারের ক্যামেরা কাজ করছে তা নিশ্চিত করুন। মাইক্রোফোন সহ হেডফোন থাকলে তা আপনার ডাক্তারের কথা শোনাকে আরো সহজ করতে পারে এবং গোপনীয়তা বাড়াতে পারে।

আরো সহায়ক পরামর্শের জন্য, পৃষ্ঠা ৪-এ "একটি সফল ভার্চুয়াল ভিজিটের জন্য প্রস্তুতি নেয়া" দেখুন।

যদি আপনার কোনো ভার্চুয়াল ভিজিটের সময় নির্ধারণ করা না থাকে

নতুন অ্যাপ ডাউনলোড করতে আপনার স্মার্টফোনের ক্যামেরা দিয়ে QR কোডটি স্ক্যান করুন অথবা আমাদের ওয়েবসাইট ভিজিট করুন

- **যদি আপনার কোনো ভার্চুয়াল ভিজিটের সময় এখনো নির্ধারণ করা না হয়,** এবং আপনি তালিকাভুক্ত হতে চান, তাহলে Maimonides Virtual Care অ্যাপটি ডাউনলোড করুন অথবা একটি কম্পিউটার থেকে এই ওয়েবসাইটে সাইন-আপ করুন: maimovirtualcarelogin.org

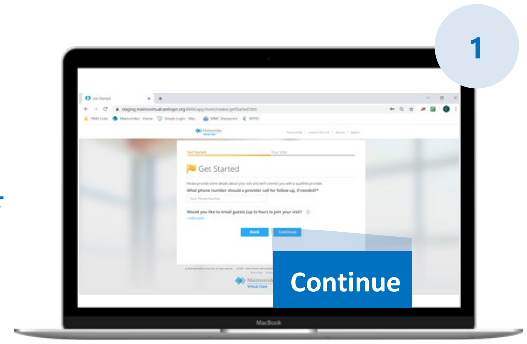
Maimonides
Virtual Care

কম্পিউটার দিয়ে সময় নির্ধারণ করে রাখা ভার্চুয়াল ভিজিটে যোগ দিন

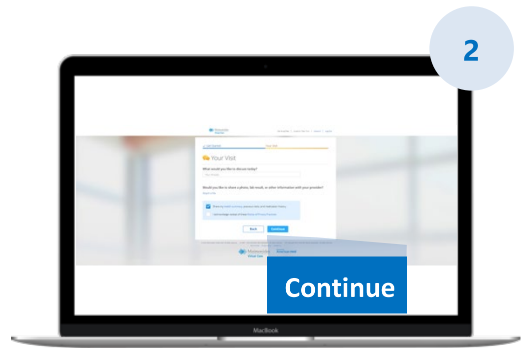
আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো ইমেইল থেকে "Get Started" ("শুরু করুন") লিংকে ক্লিক করে Maimonides Virtual Care খুলুন (উপরের ধাপ #1 দেখুন)। আপনার ভার্চুয়াল ভিজিটের 10-15 মিনিট আগে যোগ দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

রিমাইন্ডার: সেরা অভিজ্ঞতা পেতে গুগল Chrome-এ Maimonides Virtual Care খুলুন।

দ্রষ্টব্য: ভার্চুয়াল ভিজিটে অংশ নেওয়ার জন্য আপনার কম্পিউটারে অবশ্যই ওয়েবক্যাম ও স্পিকার থাকতে হবে।

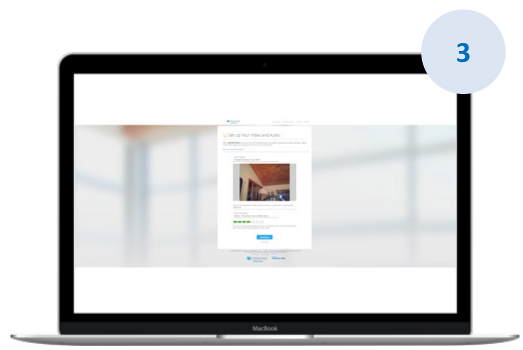


1. **আপনার ফোন নম্বর দিন** (আপনি ইমেইল ঠিকানা দেওয়ার মাধ্যমে **অতিথিদের আমন্ত্রণ** জানাতে পারবেন); **"Continue" ("এগিয়ে যান")-এ ক্লিক করুন।**



2. **"What would you like to discuss today?" ("আপনি আজ কোন বিষয়ে আলোচনা করতে চান?")-এর উত্তর দিন** গোপনীয়তার অনুশীলনগুলো গ্রহণের স্বীকৃতি দিতে চেকবক্সে ক্লিক করুন এবং **"Continue" ("এগিয়ে যান")**-এ ক্লিক করুন।

3. আপনার অডিও ও ভিডিও কাজ করছে সে বিষয়ে নিশ্চিত হতে **দ্রুত একটি "tech check" ("কারিগরি পরীক্ষা") সম্পন্ন করুন।** পরীক্ষাটি সম্পন্ন করতে **এখানে ক্লিক করুন**। সবকিছু কাজ করছে তা নিশ্চিত করার পর, **"Continue" ("এগিয়ে যান")**-এ ক্লিক করুন।



4. আপনি এখন ভার্চুয়াল ওয়েটিং রুমে আছেন যেখানে একটি ভিডিও আপনাকে সাধারণ কিছু তথ্য প্রদান করবে। **আপনার সেবা প্রদানকারী শীঘ্রই আপনার ভার্চুয়াল ভিজিট শুরু করবেন!**

5. যদি আপনি একজন দোভাষীর জন্য অনুরোধ জানিয়ে থাকেন, তাহলে অনুগ্রহ করে **আপনার দোভাষীর যোগ দেয়ার জন্য অপেক্ষা করুন।**

কারিগরি পরামর্শ: মোবাইল নেটওয়ার্কের পরিবর্তে একটি ওয়াই-ফাই নেটওয়ার্ক ব্যবহার করে আপনার ভিজিটে যোগ দিন। সিগনাল যত শক্তিশালী হবে ভিজিট তত সাবলীল হবে।

আরো সহায়ক পরামর্শের জন্য, পৃষ্ঠা 8-এ "একটি সফল ভার্চুয়াল ভিজিটের জন্য প্রস্তুতি নেয়া" দেখুন।

একটি সফল ভার্চুয়াল ভিজিটের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

সময়মতো যোগ দিন

- সময় নির্ধারণ করে রাখা ভার্চুয়াল ভিজিটের জন্য, আপনার আমন্ত্রণের জন্য আপনার ইমেইল চেক করুন
- আপনার ভার্চুয়াল ভিজিটের 10-15 মিনিট আগে Maimonides Virtual Care অ্যাপ খুলুন অথবা আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো ইমেইল থেকে "Get Started" ("শুরু করুন") লিংকে ক্লিক করুন।

ইন্টারনেটের সাথে সংযুক্ত হোন

- কল করার আগে আপনার কম্পিউটার বা মোবাইল ডিভাইসকে ওয়াই-ফাই এর সাথে সংযুক্ত করুন
- আগেই আপনার ইন্টারনেট সংযোগ চেক করে নিন
- সিগনাল যত শক্তিশালী হবে ভিজিট তত সাবলীল হবে

আপনার সাউন্ড চেক করুন

- আপনার কম্পিউটার অথবা ফোন/ট্যাবলেট মিউট (মৌন) করা নেই তা চেক করুন, এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ভলিউম সমন্বয় করে নিন
- মাইক্রোফোন সহ হেডফোন বা ইয়ারবাড ব্যবহার করলে তা আপনার ডাক্তারের কথা শোনাকে আরো সহজ করতে পারে এবং গোপনীয়তা বাড়াতে পারে

আপনার লাইট সমন্বয় করুন

- জানালা দিয়ে আসা অনেক বেশি চোখ ধাঁধানো আলো ছাড়া পর্যাপ্ত আলো রয়েছে তা নিশ্চিত করুন
- ভার্চুয়াল ভিজিটের ক্ষেত্রে মাথার উপরে আলো থাকলে সবচেয়ে ভালো হয়

আপনার ক্যামেরা পরীক্ষা করুন

- আপনার ক্যামেরা (এটি আপনার স্মার্টফোনও হতে পারে) চোখ বরাবর আনুমানিক 2 ফুট দূরত্বে রাখুন
- যদি আপনার মোবাইল ডিভাইস ব্যবহার করে সংযোগ করেন, তাহলে সেটি খাড়াভাবে আটকে রাখার ব্যবস্থা করুন যাতে আপনার ভিজিটের সময় আপনাকে সেটি ধরে রাখতে না হয়

একটি নীরব জায়গা খুঁজে নিন

- একটি নীরব, ব্যক্তিগত জায়গা খুঁজে নিন যেখানে কেউ আপনার কাজে ব্যাঘাত ঘটাবে না
- আপনার ডাক্তারের আপনার মেডিকেল ইতিহাস নিয়ে আলোচনা করার এবং আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে সংবেদনশীল প্রশ্ন জিজ্ঞেস করার প্রয়োজন হতে পারে

আপনার পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি নিন

- যদি আপনার কাছে থার্মোমিটার, আপনার হার্ট রেট পরিমাপ করতে পারে এমন প্রযুক্তি (যেমন স্মার্ট ওয়াচ), পালস অক্সিমিটার, অথবা গ্লুকোজ মনিটর থাকে, তাহলে সেটি কাছে রাখুন এবং আপনার ডাক্তারকে জানান
- আপনার ডাক্তার তলপেটের ব্যথা মূল্যায়ন করা, ত্বকের অবস্থা দেখা, অথবা আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস পর্যবেক্ষণ করা, ইত্যাদি পদক্ষেপের মাধ্যমে আপনাকে নির্দেশনা দিতে পারেন
- যদি আপনি কোনো রোগীকে সহায়তাকারী বাবা-মা অথবা অভিভাবক হন, তাহলে ভিজিটের সময় ডাক্তারের দেখা ও শোনার জন্য রোগীকে অবশ্যই উপস্থিত থাকতে হবে

স্পষ্টভাবে যোগাযোগ করুন

- আপনার ডাক্তার অন্য কোনো নির্দেশনা না দিলে আপনার ভিজিটের সময় ধীরে ও স্পষ্টভাবে কথা বলুন এবং নড়াচড়া সীমিত রাখুন
- আপনার লক্ষণসমূহের, আগে থেকে বিদ্যমান যেকোনো অবস্থার, এবং বর্তমান ওষুধগুলোর তালিকা হাতের কাছে রাখুন

Maimonides Virtual Care

আপনার পরবর্তী ভার্চুয়াল ভিজিটের আগে সহায়ক পদক্ষেপসমূহ

নিচের ইমেইল ঠিকানা থেকে পাঠানো ইমেইল পাওয়ার দিকে খেয়াল রাখুন: do-not-reply@maimovirtualcare.com

1 সপ্তাহ আগে

- যদি আপনি ইতোমধ্যে না করে থাকেন, তাহলে আপনার ইমেইলের আমন্ত্রণপত্রে থাকা লিংকটি ব্যবহার করে Maimonides Virtual Care-এর জন্য সাইন–আপ করুন
- লিংকটি ব্যবহার করে, আপনার ভার্চুয়াল ভিজিটের সঠিক তারিখ ও সময় পেয়েছেন কিনা তা দ্বিতীয়বার চেক করুন এবং আপনার ক্যালেন্ডারে একটি নোট যোগ করুন

5 দিন আগে

- আপনার ভার্চুয়াল ভিজিটের আগে যেকোনো তথ্য পূরণ করার জন্য রিমাইন্ডার ইমেইল পাওয়ার দিকে খেয়াল রাখুন আপনার ভার্চুয়াল ভিজিটের 5 দিন আগে এই ইমেইল পাঠানো হবে

1 দিন আগে

- আপনার ভার্চুয়াল ভিজিটের 1 দিন আগে পাঠানো একটি চূড়ান্ত রিমাইন্ডার ইমেইলের দিকে খেয়াল রাখুন
- আপনার লক্ষণসমূহের, আগে থেকে বিদ্যমান যেকোনো অবস্থার, ও বর্তমান ওষুধগুলোর, এবং আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা সম্পর্কে অন্তর্দৃষ্টি লাভ করতে আপনার সেবা প্রদানকারীকে সাহায্য করতে পারে এমন অন্য যেকোনো কিছুর একটি তালিকা তৈরি করুন
- আপনার ভিজিটের সময় ব্যবহারের জন্য আপনার ভার্চুয়াল ভিজিটের ক্ষেত্রে প্রয়োজন হতে পারে এমন প্রযুক্তি লভ্য রয়েছে তা নিশ্চিত করুন

30 মিনিট আগে

- যদি আপনি টেক্সট রিমাইন্ডার পাওয়ার জন্য তালিকাভুক্ত হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার ভার্চুয়াল ভিজিটের নির্ধারিত সময়ের আগে একটি টেক্সট মেসেজ রিমাইন্ডার পাওয়ার দিকে খেয়াল রাখুন

10–15 মিনিট আগে

- একটি কারিগরি পরীক্ষা সম্পন্ন করুন! আপনার সাউন্ড, আলোর ব্যবস্থা, ও ক্যামেরা একটি সাবলীল ভিজিট পরিচালনায় সাহায্য করবে তা নিশ্চিত করুন। এখন আপনার ডিভাইসগুলো পরীক্ষা করতে **এখানে** ক্লিক করুন
- আপনার ভার্চুয়াল ভিজিটের জন্য অতিরিক্ত আর যা কিছু প্রয়োজন হতে পারে সেগুলো প্রস্তুত রাখুন