



# Maimonides

## Virtual Care

रोगियों के लिए वर्चुअल मुलाकातों की क्लिक स्टार्ट गाइड)

**Maimonides Virtual Care (मेइमोनिड्स वर्चुअल केयर) में आपका स्वागत है!**

यह मार्गदर्शिका आपको Maimonides वर्चुअल केयर प्लेटफॉर्म आरंभ करने में मदद करेगी, चाहे आपने ऐप डाउनलोड करना चुना हो या अपने कंप्यूटर का उपयोग करना।



यदि आपको ऐप या नामांकन को लेकर किसी मदद की आवश्यकता है, तो ग्राहक सहायता तो संपर्क करें: **833-392-0783**.

## विषय-सूची

यदि आपकी निर्धारित वर्चुअल मुलाकात है) पृष्ठ 3

यदि आप फोन या टैबलेट का उपयोग कर रहे हैं:  

- मेइमोनिड्स वर्चुअल केयर के लिए अपने फ़ोन/टेबलेट से साइन अप करें
- निर्धारित वर्चुअल मुलाकात में अपने फ़ोन/टेबलेट से जॉइन करें

यदि आप कंप्यूटर का उपयोग कर रहे हैं:  पृष्ठ 5

- मेइमोनिड्स वर्चुअल केयर के लिए अपने कंप्यूटर से साइन अप करें
- निर्धारित वर्चुअल मुलाकात में अपने कंप्यूटर से जॉइन करें

यदि आपकी कोई निर्धारित वर्चुअल मुलाकात नहीं है: पृष्ठ 7

- यदि आपकी कोई मुलाकात तय नहीं हुई है और नामांकन करना चाहते हैं, तो हमारा क्यूआर कोड स्कैन करें या इस वेबसाइट पर जाएं

[maimovirtualcarelogin.org](http://maimovirtualcarelogin.org)

अपनी मुलाकात की तैयारी करने के लिए सुझाव:  पृष्ठ 8

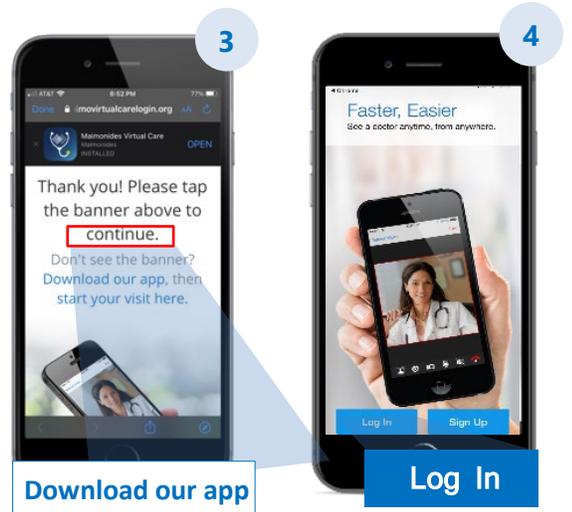
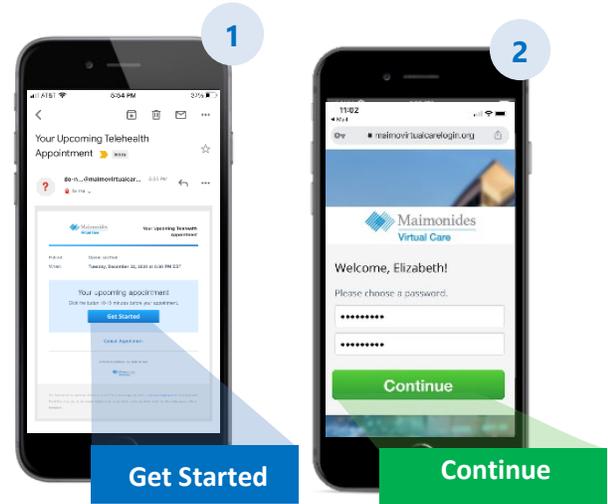
- एक सफल वर्चुअल मुलाकात के लिए तैयारी करना
- अपनी मुलाकात से पहले मददगार चरणों की समयसीमा की समीक्षा करें

यदि आपकी निर्धारित वर्चुअल मुलाकात है:

 मेइमोनिड्स वर्चुअल केयर के लिए अपने फ़ोन/टेबलेट से साइन अप करें

जैसे ही आप मेइमोनिड्स वर्चुअल केयर ईमेल आमंत्रण प्राप्त करें, कृपया इन कार्यों को पूरा करना सुनिश्चित करें।

1. अपने वर्चुअल ईमेल आमंत्रण में **“Get Started”** (आरंभ करें) लिंक पर क्लिक करें
2. अगली स्क्रीन पर **नया पासवर्ड दर्ज करें** और फिर **“Continue/जारी रखें”** पर क्लिक करें
3. **“Download our app”** (हमारी एप डाउनलोड करें) पर क्लिक करें और एप स्टोर से डाउनलोड करें।
4. मेइमोनिड्स केयर एप खोलें, **“Log In,”** (लॉग इन) पर क्लिक करें और अपना ईमेल एड्रेस और नया बनाया पासवर्ड दर्ज करें।

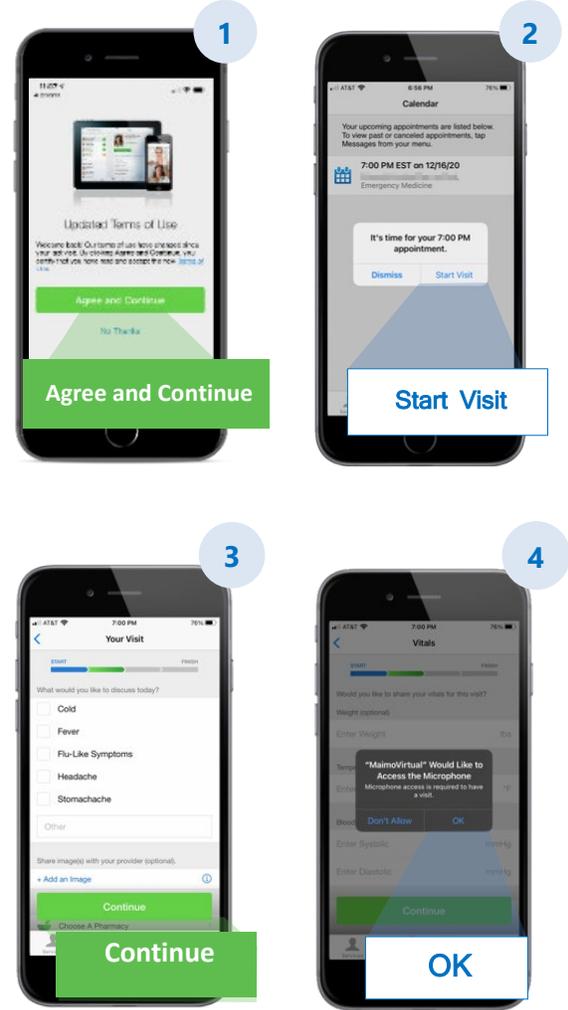


## यदि आपकी निर्धारित वर्चुअल मुलाकात है:

 निर्धारित वर्चुअल मुलाकात अपने फोन/टेबलेट से जॉइन करें

मेइमोनिड्स वर्चुअल केयर ऐप खोलें या अपने ईमेल आमंत्रण से "आरंभ करें" लिंक पर क्लिक करें। सुनिश्चित करें कि अपनी वर्चुअल मुलाकात में 10-15 मिनट पहले जॉइन करें।

1. "Continue" (जारी रखें) पर क्लिक करें और फिर उपयोग की शर्तों के लिए सहमति हेतु "Agree and Continue" (सहमत हों और जारी रखें) पर क्लिक करें।
2. "Start Visit" (मुलाकात आरंभ करें) पर क्लिक करें और फिर "Get Started" (आरंभ करें) पर क्लिक करें। अपना फ़ोन नंबर दर्ज करें और "Continue" (जारी रखें) पर क्लिक करें।
3. "Describe your reason for today's visit" (आज की मुलाकात के अपने कारण का वर्णन करें) के लिए उत्तर भरें। गोपनीयता प्रथाओं की प्राप्ति की स्वीकार करने के लिए चेकबॉक्स पर क्लिक करें और "Continue" (जारी रखें) पर क्लिक करें।
4. "OK" (ठीक है) पर क्लिक करें to allow the app to access to your microphone and camera. एप को अपने माइक्रोफ़ोन और कैमरा का एक्सेस देने के लिए "OK" (ठीक है) पर क्लिक करें।
5. अब आप वर्चुअल प्रतीक्षा कक्ष में हैं। आपका प्रदाता जल्द ही आपकी पहली वर्चुअल मुलाकात के लिए आपको एडमिट करेगा/गी!
6. यदि आपने दुभाषिये का अनुरोध किया है, तो कृपया अपने दुभाषिये द्वारा जॉइन किए जाने की तनिक प्रतीक्षा करें।



**टेक टिप:** सेलुलर नेटवर्क के बजाय वाईफाई नेटवर्क का उपयोग करके अपनी मुलाकात में शामिल हों। मजबूत सिग्नल, एक सुगम मुलाकात को सक्षम करेगा।

[अधिक उपयोग सुझावों के लिए, पृष्ठ 8 पर "एक सफल वर्चुअल मुलाकात की तैयारी करना" क देखें।](#)

यदि आपकी निर्धारित वर्चुअल मुलाकात है:



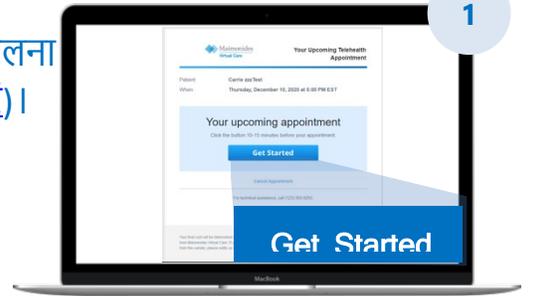
निर्धारित वर्चुअल मुलाकात अपने फोन/टेबलेट से जाँइन करें

जैसे ही आप मेइमोनिड्स वर्चुअल केयर ईमेल आमंत्रण प्राप्त करें, कृपया इन कार्यों को पूरा करना सुनिश्चित करें।

अपने वेब ब्राउज़र में लिंक को खोलने हेतु अपने ईमेल आमंत्रण में **“Get Started” (आरंभ करें)** पर क्लिक करें।

सुझाव: गूगल क्रोम ब्राउज़र में मेइमोनिड्स वर्चुअल केयर को खोलना करेगा (क्रोम को मुफ्त डाउनलोड करने के लिए यहाँ क्लिक करें)।

1. नया पासवर्ड दर्ज करें और **“Change Password” (पासवर्ड बदलें)** पर क्लिक करें। अगली स्क्रीन पर, **Terms of Use (उपयोग की शर्तों)** के लिए सहमत होने हेतु बॉक्स पर सही का निशान लगाएं और **“Continue” (जारी रखें)** पर क्लिक करें।
2. पहली बार लॉगिन करने के लिए अपना ईमेल और पासवर्ड दर्ज करें।
3. हली बार लॉगिन करने के लिए अपना ईमेल और पासवर्ड दर्ज करें।

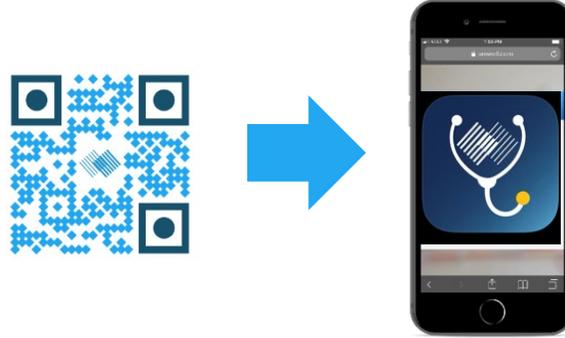


**टेक टिप:** अपनी वर्चुअल मुलाकात से पहले, सुनिश्चित करें कि आपके कंप्यूटर का कैमरा काम कर रहा है। माइक्रोफ़ोन के साथ हेडफ़ोन लगाने से अपने डॉक्टर को सुनना और गोपनीयता में सुधार करना आसान हो सकता है।

[अधिक उपयोग सुझावों के लिए, पृष्ठ 8 पर “एक सफल वर्चुअल मुलाकात की तैयारी करना” क देखें।](#)

 यदि आपकी निर्धारित वर्चुअल मुलाकात नहीं है

अपने स्मार्टफ़ोन के कैमरे से क्यूआर कोड स्कैन करें या नई एप डाउनलोड करने के लिए हमारी [वेबसाइट](#) पर जाएं



- यदि आपकी अभी तक वर्चुअल मुलाकात निर्धारित नहीं हुई है, और नामांकन करना चाहते हैं, तो मेइमोनिड्स केयर एप को डाउनलोड करें और कंप्यूटर से यहाँ साइन अप करें: [maimovirtualcarelogin.org](http://maimovirtualcarelogin.org)



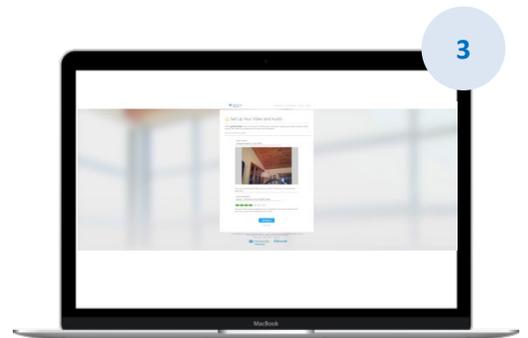
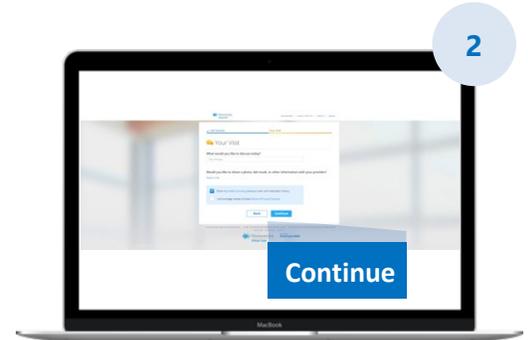
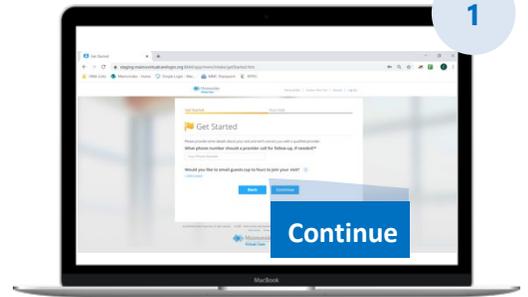
## कंप्यूटर पर निर्धारित वर्चुअल मुलाकात में शामिल हों

अपने ईमेल आमंत्रण से "Get Started/आरंभ करें" लिंक पर क्लिक करके मेईमोनिड्स वर्चुअल केयर एप को खोलें (ऊपर चरण #1 देखें)। अपनी वर्चुअल मुलाकात से 10-15 मिनट पहले जॉइन करना सुनिश्चित करें।

*रिमाइंडर: सर्वश्रेष्ठ अनुभव के लिए मेईमोनिड्स वर्चुअल केयर को गूगल क्रोम में खोलें।*

ध्यान दें: वर्चुअल मुलाकात में भाग लेने के लिए आपके कंप्यूटर में वेबकैम और स्पीकर होना अनिवार्य है।

1. अपना फ़ोन नंबर दर्ज करें आपगेस्ट को आमंत्रित करने के लिए उनका ईमेल एड्रेस दर्ज कर सकते हैं; "Continue" (जारी रखें) पर क्लिक करें।
2. "What would you like to discuss today?" (आज आप किस बात पर चर्चा करना चाहते हैं?) का जवाब दें गोपनीयता प्रथाओं की प्राप्ति को स्वीकार करने के लिए चेकबॉक्स पर निशान लगाएं और "Continue" (जारी रखें) पर क्लिक करें।
3. एक त्वरित "tech check" (टेक चेक" चलाएं) और सुनिश्चित करें कि आपकी ऑडियो और वीडियो काम कर रहे हैं। चेक को रन करने के लिए **यहाँ क्लिक करें**। जब आप इस बात की पुष्टि कर लें कि सब कुछ काम कर रहा है, तो "Continue" (जारी रखें) पर क्लिक करें।
4. अब आप वर्चुअल वेटिंग रूम में हैं जहां एक वीडियो आपको कुछ सामान्य जानकारी प्रदान करेगा। **आपका प्रदाता जल्द ही आपको अपनी वर्चुअल मुलाकात के लिए एडमिट करेगा!**
5. यदि आपने दुभाषिये का अनुरोध किया है, तो कृपया अपने दुभाषिये द्वारा जॉइन करने के लिए तनिक प्रतीक्षा करें।



**टेक टिप:** सेलुलर नेटवर्क के बजाय वाईफाई नेटवर्क का उपयोग करके अपनी मुलाकात में शामिल हों। मजबूत सिग्नल, एक सुगम मुलाकात को सक्षम करेगा।

[अधिक उपयोग सुझावों के लिए, पृष्ठ 8 पर "एक सफल वर्चुअल मुलाकात की तैयारी करना" क देखें।](#)

## एक सफल वर्चुअल मुलाकात के लिए तैयारी करना



### समय पर जॉइन करें

- निर्धारित वर्चुअल मुलाकातों के लिए, अपने निमंत्रण के लिए अपना ईमेल देखें
- मेइमोनीड्स वर्चुअल केयर ऐप खोलें या अपनी वर्चुअल मुलाकात से 10-15 मिनट पहले अपने ईमेल आमंत्रण से "Get Started/आरंभ करें" लिंक पर क्लिक करें



### इंटरनेट से कनेक्ट करें

- कॉल से पहले अपने कंप्यूटर या मोबाइल डिवाइस को वाईफाई से कनेक्ट करें
- पहले से अपने इंटरनेट कनेक्शन का परीक्षण कर लें
- एक मजबूत सिग्नल का मतलब एक सुगम मुलाकात होगा

### अपनी आवाज़ चेक करें

- जांचें कि आपका कंप्यूटर या फोन/टैबलेट म्यूट नहीं है, और आवश्यकतानुसार वॉल्यूम घटाएं-बढ़ाएं
- माइक्रोफोन के साथ हेडफोन या ईयरबड्स का उपयोग करना अपने डॉक्टर को सुनना और गोपनीयता में सुधार करना आसान बना सकता है



### अपनी रोशनी को आवश्यकतानुसार घटाएं-बढ़ाएं

- सुनिश्चित करें कि आपकी खिड़कियों से बहुत अधिक रोशनी न आ रही हो और रोशनी की पर्याप्त व्यवस्था हो
- वर्चुअल मुलाकात के लिए ओवरहेड लाइटिंग सबसे अच्छी है



### अपना कैमरा टेस्ट करें

- अपना कैमरा (यह आपका स्मार्टफोन हो सकता है) लगभग 2 फीट की दूरी पर आंखों के स्तर पर स्थित करें
- यदि आप अपने मोबाइल डिवाइस का उपयोग करके कनेक्ट कर रहे हैं, तो इसे लंबवत रूप से प्रोप करने का प्रयास करें ताकि आप इसे अपनी मुलाकात के दौरान पकड़कर न रखें



### शांत स्थान ढूंढें

- एक शांत, निजी स्थान खोजें जहाँ आप बाधित न हों
- आपके डॉक्टर को आपके मेडिकल इतिहास पर चर्चा करने और आपके स्वास्थ्य के बारे में संवेदनशील प्रश्न पूछने की आवश्यकता हो सकती है



### अपने परीक्षण के लिए तैयारी करें

- यदि आपके पास थर्मामीटर है, तो वह तकनीक जो आपके दिल की दर (जैसे स्मार्ट वॉच), पल्स ऑक्सीमीटर, या ग्लूकोज मॉनीटर को माप सकती है, अपने पास उपलब्ध रखें और अपने चिकित्सक को बताएं
- आपका डॉक्टर आपको पेट दर्द का मूल्यांकन करने, त्वचा की स्थिति को देखने या आपकी सांस का निरीक्षण करने जैसे कदमों के माध्यम से निर्देशित कर सकता है
- यदि आप एक रोगी हैं या रोगी की सहायता करने वाले माता-पिता या अभिभावक हैं, तो मुलाकात के दौरान डॉक्टर द्वारा देखे और सुने जाने के रोगी उपस्थित होना चाहिए



### स्पष्ट रूप से बात करें

- जब तक आपके डॉक्टर द्वारा निर्देश न दिया जाए, अपनी मुलाकात के दौरान धीरे-धीरे और स्पष्ट रूप से बोलें और इधर-उधर जाना या हिलना-डुलना सीमित करें
- अपने लक्षणों, किसी भी पूर्व-मौजूदा स्थितियों और वर्तमान दवाओं की एक सूची अपने पास रखें



# आपकी अगली वर्चुअल मुलाकात से पहले मददगार सुझाव

 निम्नलिखित ईमेल एड्रेस से आने वाले ईमेल को देखें: [do-not-reply@maimovirtualcare.com](mailto:do-not-reply@maimovirtualcare.com)

## 1 सप्ताह पहले

- यदि आपने पहले ही ऐसा नहीं किया है, तो अपने ईमेल आमंत्रण में लिंक का उपयोग करके मेइमोनिड्स वर्चुअल केयर के लिए साइन-अप करें
- लिंक का उपयोग करते हुए, दो बार जाँच लें कि आपके पास अपनी वर्चुअल मुलाकात के लिए सही तारीख और समय है और अपने कैलेंडर में एक नोट शामिल करें

## 5 दिन पहले

- अपनी वर्चुअल मुलाकात से पहले किसी भी जानकारी को पूरा करने के लिए एक रिमाइंडर ईमेल देखें। आपकी वर्चुअल मुलाकात से 5 दिन पहले ईमेल भेजा जाएगा।

## 1 दिन पहले

- अपनी वर्चुअल मुलाकात से 1 दिन पहले भेजे गए अंतिम रिमाइंडर ईमेल को देखें
- अपने लक्षणों, पूर्व-मौजूदा स्थितियों और वर्तमान दवाओं, और कुछ और जो आपके प्रदाता को आपके स्वास्थ्य की स्थिति पर जानकारी दे सकता है, की एक सूची तैयार करें
- सुनिश्चित करें कि अपनी मुलाकात के दौरान उपयोग के लिए आपके पास वह तकनीक है जिसकी आपको वर्चुअल मुलाकात के लिए आवश्यकता हो सकती है

## 30 मिनट पहले

- टेक्स्ट मैसेज रिमाइंडर देखें, अगर आप अपने निर्धारित वर्चुअल मुलाकात समय से पहले टेक्स्ट रिमाइंडर के लिए चुना है

## 10-15 मिनट पहले

- एक टेक जांच करें! सुनिश्चित करें कि आपकी आवाज़, रोशनी, और कैमरा एक सहज मुलाकात की सुविधा प्रदान करेगा। अभी अपने उपकरणों की जांच करने के लिए [यहां](#) क्लिक करें
- उन कोई भी अतिरिक्त सामग्रियों को तैयार करें जिनकी भी आपको अपनी वर्चुअल मुलाकात के लिए ज़रूरत हो सकती है