Maimonides
Virtual Care

علاج و معالجہ حاصل کر رہے افراد کی انعکاسی ملاقاتوں (Virtual Visits) کے لیے فوری آغاز کا ہدایت نامہ

Maimonides انعکاسی دیکھ بھال (Maimonides Virtual Care) میں آپ کا خیر مقدم ہے!

یہ گائیڈ Maimonides انعکاسی دیکھ بھال پلیٹ فارم سے شروعات کرنے میں آپ کی مدد کرے گا، چاہے آپ ایپ ڈاؤن لوڈ کرنا یا اپنے کمپیوٹر کا استعمال کرنا چاہیں۔

اگر آپ کو اس ایپ یا اندراج کرانے کے لیے مدد کی ضرورت ہو، تو صارفین کے لیے معاونت (customer support) سے مندرجہ ذیل نمبر پر رابطہ کریں: **833-392-0783**.

فہرستِ مضامین

اگر آپ کی انعکاسی ملاقات کا وقت متعین شدہ ہے تو: **صفحہ 3**

اگر آپ فون یا ٹیبلٹ استعمال کر رہے ہیں:

- **اپنے فون/ٹیبلٹ** پر Maimonides انعکاسی دیکھ بھال کے لیے سائن اپ کریں
- **اپنے فون/ٹیبلٹ** پر متعین شدہ انعکاسی دیکھ بھال کی ملاقات میں شامل ہوں

اگر آپ کمپیوٹر استعمال کر رہے ہیں: **صفحہ 5**

- **کمپیوٹر** پر Maimonides انعکاسی دیکھ بھال کے لیے سائن اپ کریں
- **کمپیوٹر** پر متعین شدہ انعکاسی دیکھ بھال کی ملاقات میں شامل ہوں

اگر آپ کی انعکاسی ملاقات کا وقت متعین شدہ نہیں ہے تو: **صفحہ 7**

- اگر آپ کی ملاقات کا وقت متعین شدہ نہیں ہے اور آپ اندراج کرنا چاہتے ہیں تو ہمارا کیو آر کوڈ اسکین کریں یا maimovirtualcarelogin.org پر جائیں

آپ کی ملاقات کی تیاریاں کرنے کے لیے مشورے: **صفحہ 8**

- **کامیاب انعکاسی ملاقات** کی تیاری
- **اپنی ملاقات سے قبل** مددگار اقدامات کے لیے میسر وقت کا جائزہ لیں

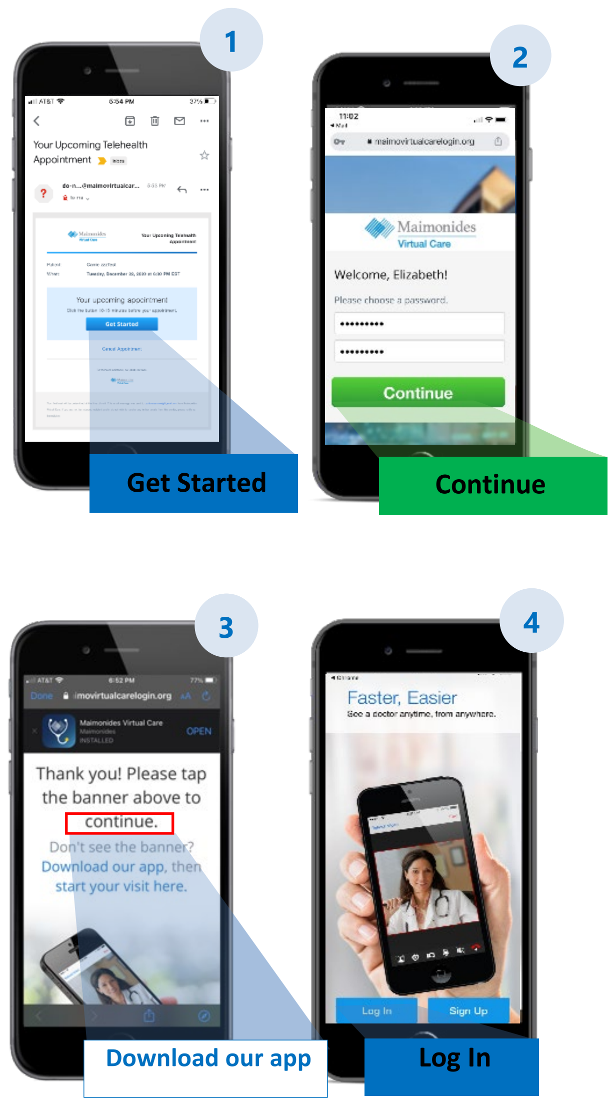
Maimonides
Virtual Care

اگر آپ کی انعکاسی ملاقات کا وقت متعین شدہ ہے تو:

انعکاسی دیکھ بھال کے لیے سائن اپ Maimonides اپنے **فون/ٹیبلٹ** پر کریں

Maimonides انعکاسی دیکھ بھال کا دعوت نامہ بذریعہ ای میل وصول کرتے ہی، براہِ کرم یہ کام مکمل کرنے کے عمل کو یقینی بنائیں۔

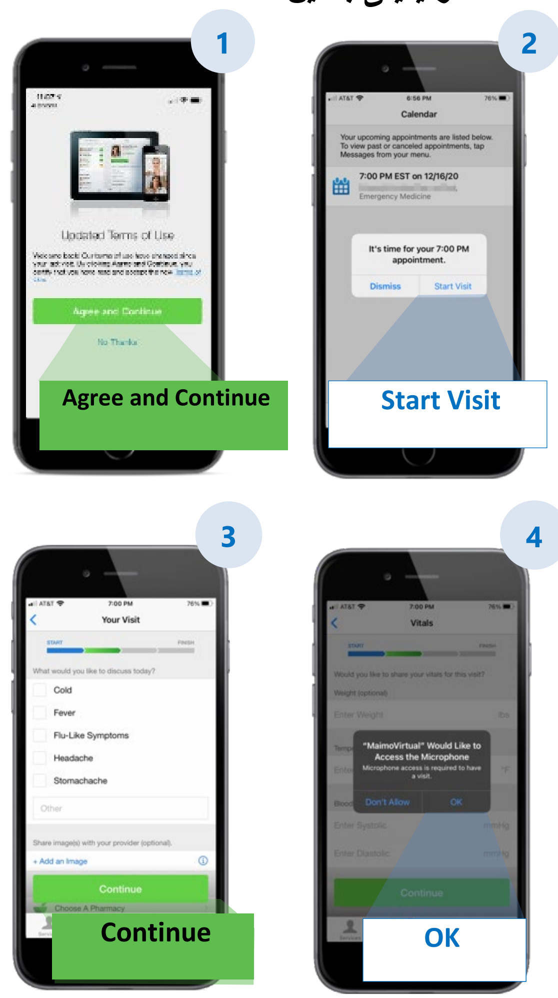
1. **اپنی انعکاسی ملاقات کے دعوت نامے کی ای میل میں شامل "Get Started" (شروع کریں) لنک** پر کلک کریں۔
2. **اگلی اسکرین پر ایک نیا پاس ورڈ درج کریں** اور پھر "Continue" (جاری رکھیں) پر کلک کریں۔
3. **"Download our app" (ہماری ایپ ڈاؤن لوڈ کریں) پر کلک کریں** اور اسے ایپ اسٹور سے ڈاؤن لوڈ کریں۔
4. **Maimonides انعکاسی دیکھ بھال کی ایپ کھولیں، "Log In" (لاگ ان) پر کلک کریں** اور اپنا ای میل پتہ اور درج کردہ نیا پاس ورڈ داخل کریں۔



اگر آپ کی انعکاسی ملاقات کا وقت متعین شدہ ہے تو:

اپنے **فون/ٹیبلٹ** پر متعین شدہ انعکاسی دیکھ بھال کی ملاقات میں شامل ہوں

Maimonides انعکاسی دیکھ بھال کی ایپ کھولیں یا اپنے ای میل دعوت نامے میں "شروع کریں" لنک پر کلک کریں۔ اپنی انعکاسی ملاقات کے متعین شدہ وقت سے 10-15 منٹ قبل شامل ہونے کے عمل کو یقینی بنائیں۔



1. استعمال کی شرائط سے اتفاق کرنے کے لیے، پہلے **"Continue"(جاری رکھیں)** اور پھر **"Agree and "Continue" (اتفاق کریں اور جاری رکھیں)** پر کلک کریں۔
2. **"Start Visit" (ملاقات شروع کریں) پر کلک کریں** اور پھر **"Get Started" (شروع کریں)** پر کلک کریں۔ اپنا **فون نمبر** داخل کریں اور پھر **"Continue" (جاری رکھیں)** پر کلک کریں۔
3. **"Describe your reason for today's visit" (آج کی ملاقات کے لیے آپ کی وجوہات) کے جواب کو پُر کریں۔** رازداری کی عمل درآمدی کی موصولی کا اعتراف کرنے والے **نشان لگانے کے باکس** پر کلک کریں اور پھر **"Continue" (جاری رکھیں)** پر کلک کریں۔
4. **آپ کے مائکروفون اور کیمرے تک ایپ کو رسائی حاصل کرنے کے لیے "OK" (ٹھیک ہے)** پر کلک کریں۔
5. **اب آپ انعکاسی انتظار گاہ میں ہیں۔** آپ کا فراہم کنندہ جلد ہی آپ کو اپنی پہلی انعکاسی ملاقات میں داخل کرے گا!
6. اگر آپ نے جائے موقعہ پر مترجم کی درخواست کی ہے، تو براہِ کرم اپنے مترجم کے شامل ہونے کا کچھ وقت کے لیے انتظار کریں۔

تکنیکی مشورہ: سیلولر نیٹ ورک کے بجائے وائی فائی نیٹ ورک کا استعمال کر کے اپنی ملاقات میں شامل ہوں۔ ایک مضبوط سگنل اچھی ملاقات کے عمل درآمد کو اہل بنائے گا۔

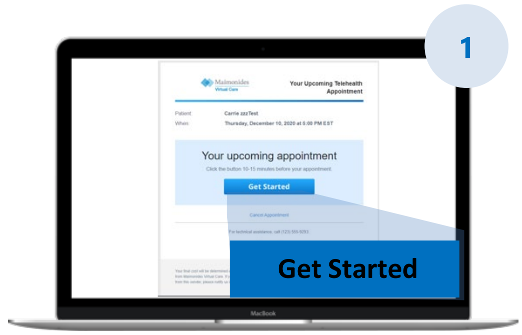
[مزید معاون مشوروں کے لیے صفحہ 8 پر "کامیاب انعکاسی ملاقات کی تیاری" کو دیکھیں۔]

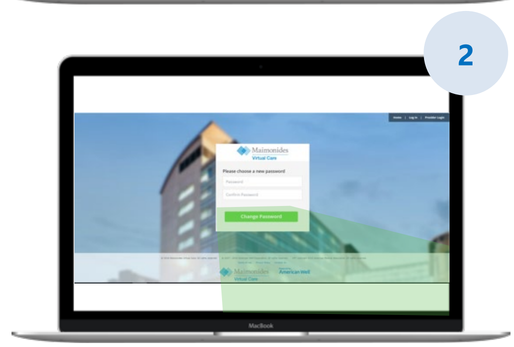
Maimonides
Virtual Care

اگر آپ کی انعکاسی ملاقات کا وقت متعین شدہ ہے تو:

کمپیوٹر پر Maimonides انعکاسی دیکھ بھال کے لیے سائن اپ کریں

Maimonides انعکاسی دیکھ بھال کا دعوت نامہ بذریعہ ای میل وصول کرتے ہی، براہِ کرم یہ کام مکمل کرنے کے عمل کو یقینی بنائیں۔





1. **اپنے ویب براؤزر میں لنک کھولنے کے لیے اپنے ای میل دعوت نامے میں "Get Started" (شروع کریں) پر کلک کریں۔**
مشورہ: گوگل کے کروم براؤزر میں Maimonides انعکاسی دیکھ بھال کھولنا بہترین تجربہ پیش کرے گا؛ (کروم براؤزر کو مفت میں ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے یہاں کلک کریں۔)

2. **نیا پاس ورڈ درج کریں** اور **"Change Password" (پاس ورڈ تبدیل کریں)** پر کلک کریں۔ اگلی اسکرین پر، **استعمال کی شرائط** سے اتفاق کرنے کے لیے باکس پر صحیح کی علامت لگائیں اور **"Continue" (جاری رکھیں)** پر کلک کریں۔

3. **پہلی مرتبہ لاگ ان کرنے کے لیے اپنا ای میل اور پاس ورڈ داخل کریں۔**

تکنیکی مشورہ: آپ کی انعکاسی ملاقات سے قبل یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے کمپیوٹر کا کیمرہ کام کرنے کے لیے موجود ہے۔ مائیکروفون کے ساتھ کا ہیڈ فون رکھنے سے آپ کے ڈاکٹر کو سننے اور رازداری میں بہتری آ سکتی ہے۔

مزید معاون مشوروں کے لیے صفحہ 8 پر "کامیاب انعکاسی ملاقات کی تیاری" کو دیکھیں۔

Maimonides
Virtual Care

اگر آپ کی انعکاسی ملاقات کا وقت متعین شدہ نہیں ہے تو

اپنے اسمارٹ فون کے کیمرے سے کیو آر کوڈ اسکین کریں یا نئی ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے ہماری ویب سائٹ پر جائیں

- **اگر آپ کی انعکاسی ملاقات کا وقت ابھی تک متعین نہیں ہوا ہے،** اور آپ اندراج کرنا چاہتے ہیں، تو Maimonides انعکاسی دیکھ بھال ایپ ڈاؤن لوڈ کریں یا کمپیوٹر سے مندرجہ ذیل پر سائن اپ کریں: maimovirtualcarelogin.org

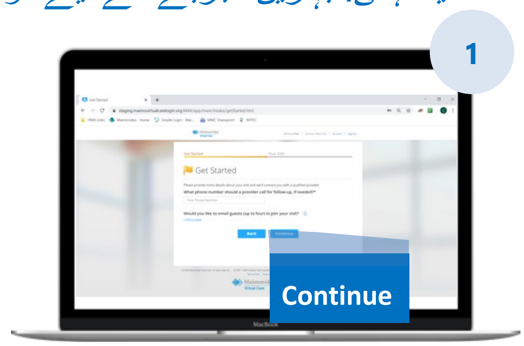
Maimonides
Virtual Care

کمپیوٹر پر متعین شدہ انعکاسی دیکھ بھال کی ملاقات میں شامل ہوں

اپنے ای میل دعوت نامے میں "شروع کریں" کے لنک پر کلک کر کے Maimonides انعکاسی دیکھ بھال کھولیں (اوپر دئے ہوئے قدم # 1 کو دیکھیں)۔ اپنی انعکاسی ملاقات کے متعین شدہ وقت سے 15-10 منٹ قبل شامل ہونے کے عمل کو یقینی بنائیں۔

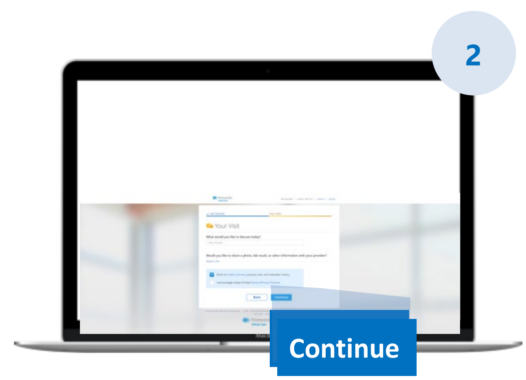
یاددہانی: بہترین تجربے کے لیے گوگل کروم میں Maimonides انعکاسی دیکھ بھال کھولیں۔

نوٹ: انعکاسی دیکھ بھال میں حصہ لینے کے لیے آپ کے کمپیوٹر میں ایک ویب کیمرہ اور اسپیکر ہونا ضروری ہے۔



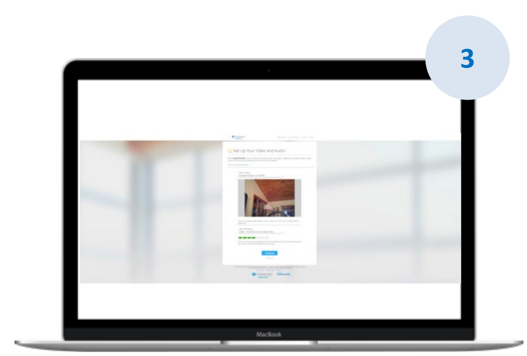
1. **اپنا فون نمبر داخل کریں** (آپ مہمانوں کا ای میل پتہ داخل کر کے **مہمانوں کو مدعو** کر سکتے ہیں)؛ **"Continue"(جاری رکھیں)** پر کلک کریں۔

2. **"What would you like to discuss today?" (آج آپ کس بات پر تبادلہء خیال کرنا چاہیں گے؟) کا جواب دیں۔** رازداری کی عمل درآمدی کی موصولی کا اعتراف کرنے والے نشان لگانے باکس پر کلک کریں اور پھر **"Continue"(جاری رکھیں)** پر کلک کریں۔



3. **اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کا آڈیو اور ویڈیو کام کر رہے ہیں، ایک فوری "tech check" (تکنیکی پڑتال) چلائیں۔ اس پڑتال کو چلانے کے لیے [یہاں](#)** کلک کریں۔ جب آپ اس بات کی تصدیق کریں کہ سب کچھ کام کر رہا ہے، تو **"جاری رکھیں"** پر کلک کریں۔

4. اب آپ انعکاسی انتظار گاہ میں ہیں جہاں ایک ویڈیو آپ کو کچھ عمومی معلومات فراہم کرے گی۔ **آپ کا فراہم کنندہ جلد ہی آپ کو اپنی انعکاسی ملاقات میں داخل کرے گا!**



5. اگر آپ نے جائے موقعہ پر مترجم کی درخواست کی ہے، تو براہِ کرم اپنے مترجم کے شامل ہونے کا کچھ وقت کے لیے انتظار کریں۔

تکنیکی مشورہ: سیلولر نیٹ ورک کے بجائے وائی فائی نیٹ ورک کا استعمال کر کے اپنی ملاقات میں شامل ہوں۔ ایک مضبوط سگنل اچھی ملاقات کے عمل درآمد کو اہل بنائے گا۔

[مزید معاون مشوروں کے لیے صفحہ 8 پر "کامیاب انعکاسی ملاقات کی تیاری" کو دیکھیں۔](#)

Maimonides
Virtual Care

کامیاب انعکاسی ملاقات کی تیاری

وقت پر شامل ہوں

- وقت متعین شدہ انعکاسی ملاقاتوں کے حوالے سے، اپنے دعوت نامے کے لیے اپنی ای میل دیکھیں۔
- اپنی انعکاسی ملاقات کے وقت سے 10-15 منٹ پہلے Maimonides انعکاسی دیکھ بھال کی ایپ کھولیں یا اپنے ای میل دعوت نامے میں "شروع کریں" لنک پر کلک کریں۔

انٹرنیٹ سے جوڑیں

- کال کرنے سے پہلے اپنے کمپیوٹر یا موبائل آلے کو وائی فائی سے جوڑیں
- پہلے ہی اپنے انٹرنیٹ کنیکشن کی پڑتال کریں
- ایک مضبوط سگنل سے اچھی ملاقات کا عمل درآمد ہوتا ہے۔

اپنی آواز کی پڑتال کریں

- اس بات کی پڑتال کریں کہ کہیں آپ کا کمپیوٹر یا فون/ٹیبلٹ خاموش تو نہیں رکھا گیا ہے، اور ضرورت کے مطابق آواز کی مقداد کو ملائیں
- مائیکروفون کے ساتھ کا ائر بڈ (earbuds) یا ہیڈ فون استعمال کرنے سے آپ کے ڈاکٹر کو سننے اور رازداری میں بہتری آ سکتی ہے۔

اپنی کمرے کے اندر کی روشنی کو ملائیں

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے کمرے میں وافر روشنی ہے جو کھڑکیوں سے آنے والی روشنی کی وجہ سے چوندھیا نہیں کرتی ہے
- سر کے اوپر سے آنے والی روشنی انعکاسی ملاقات کے لیے بہترین ہے

اپنے کیمرے کی پڑتال کریں

- آنکھوں کی سطح پر، قریب 2 فٹ دور اپنے کیمرے (یہ آپ کا اسمارٹ فون ہو سکتا ہے) کو مستحکم صورت میں رکھیں
- اگر آپ اپنے موبائل آلے کا استعمال کرتے ہوئے رابطہ قائم کر رہے ہیں، تو اسے استادہ صورت میں مستحکم صورت میں رکھنے کی کوشش کریں تاکہ آپ کو اپنی انعکاسی ملاقات کے دوران اس کو ہاتھ سے پکڑنا نہ پڑے

پُر سکوت جگہ تلاش کریں

- ایک پُر سکوت، تخلیہ کی جگہ تلاش کریں جہاں آپ کو بات چیت کرنے میں خلل نہ پڑے
- آپ کے ڈاکٹر کو آپ کی طبی سرگذشت پر تبادلہ خیال کرنے اور آپ کی صحت کے بارے میں حساس سوالات پوچھنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے

اپنے معائنے کی تیاری کریں

- اگر آپ کے پاس تھرمامیٹر، یا دل کی دھڑکن کی پیمائش (جیسے کہ اسمارٹ گھڑی سے)، نبض کی پیمائش کرنے کا آکسیجن میٹر یا گلوکوز کی پیمائش کا کوئی تکنیکی آلہ ہے، تو اسے دستیاب رکھیں اور اس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کو بتائیں
- آپ کا/کی ڈاکٹر آپ کو پیٹ میں درد ہونے کی تشخیص، جلد کی حالت دیکھنے، یا سانس لینے کا مشاہدہ کرنے جیسے اقدامات چلانے کی بات کر سکتا/سکتی ہے۔
- اگر آپ کسی مریض کی معاونت میں مصروفِ عمل ایک والد، والدہ یا سرپرست ہیں، تو اس انعکاسی ملاقات کے دوران ڈاکٹر کے ذریعے دیکھنے اور سننے کے لیے مریض کا حاضر ہونا لازمی ہے۔

واضح بیانی سے بات چیت کریں

- بغیر جلدی کئے اور واضح بیانی سے باتیں کریں؛ اور اگر ڈاکٹر کی ہدایت ویسا کرنے کے لیے نہ ہو، تو اس ملاقات کے دوران نقل و حرکت کو محدود کریں۔
- اپنی علامات، پہلے سے موجود عارضے اور موجودہ ادویات کی ایک فہرست اپنے پاس رکھیں

Maimonides
Virtual Care

آپ کی اگلی انعکاسی ملاقات سے پہلے مددگار اقدامات

مندرجہ ذیل ای میل ٹھکانے سے بھیجے گئے ای میل کی تلاش کریں: do-not-reply@maimovirtualcare.com

ہفتہ قبل 1

- اگر آپ نے پہلے ہی ایسا نہیں کیا ہے، تو اپنے ای میل دعوت نامے میں لنک کا استعمال کر کے Maimonides انعکاسی دیکھ بھال کے لیے سائن اپ کریں
- لنک کا استعمال کرتے ہوئے، دو مرتبہ اس بات کی تصدیق کریں کہ آپ نے اپنی انعکاسی دیکھ بھال کے لیے صحیح تاریخ اور وقت متعین کیا ہے اور اپنے کیلنڈر میں اس کے حوالے سے ایک نوٹ درج کریں

دن قبل 5

- اپنی انعکاسی ملاقات سے پہلے کسی بھی جانکاری کو مکمل کرنے کے لیے یاد دہانی کا ایک ای میل دیکھیں۔

آپ کی انعکاسی ملاقات سے 5 دن پہلے آپ کو ای میل بھیجی جائے گی

دن قبل 1

- آپ کی انعکاسی ملاقات سے 1 دن پہلے یاد دہانی کرنے والے آخری ای میل کو دیکھیں
- اپنی علامات، پہلے سے موجود عارضے اور موجودہ ادویات، نیز دیگر متعلقہ چیزوں کی ایک فہرست تیار کریں جس سے آپ کے فراہم کنندہ کو آپ کی صحت کی حالت کے بارے میں گہری فہم فراہم ہو۔
- پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ایسی تکنیکی آلات دستیاب ہیں جنہیں آپ کو اپنی ملاقات کے دوران استعمال کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے

اپنی ملاقات سے 30 منٹ

- اگر آپ نے یاد دہانیوں کے لیے متنی پیغامات حاصل کرنے کا انتخاب کیا ہے، تو اپنی ملاقات کے لیے متعین شدہ وقت سے پہلے یاد دہانی کا متنی پیغام دیکھیں

منٹ قبل 10-15

- تکنیکی پڑتال چلائیں !اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی آواز کی ترسیل کا ذریعہ، روشنی اور کیمرہ ملاقات کو بے خلل جاری رکھنے کی سہولت فراہم کریں گے۔ اپنے آلات کی پڑتال کرنے کے لیے ابھی **یہاں** کلک کریں
- اپنی انعکاسی ملاقات کے لیے آپ کو جو بھی اضافی مواد درکار پڑ سکتا ہے، اسے تیار رکھیں