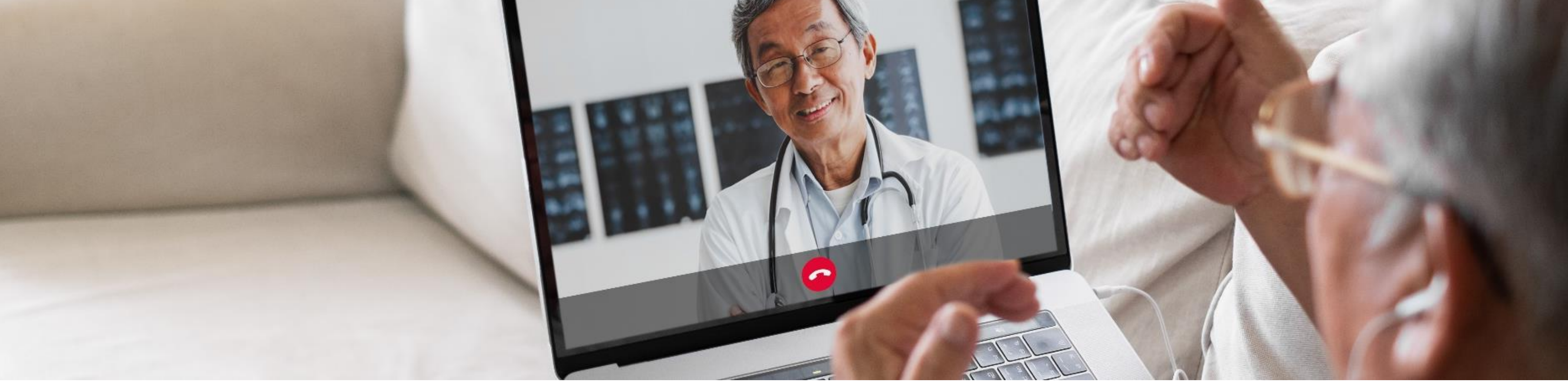


Maimonides Medical Center | MaimoCare

ভার্চুয়াল ভিজিট দ্রুত শুরু করার নির্দেশিকা

এই নির্দেশিকা আপনাকে রোগীদের জন্য Maimonides-এর নতুন অ্যাপ, **MaimoCare**-এর ব্যবহার শুরু করতে সাহায্য করবে, যাতে আপনি ভার্চুয়াল ভিজিট ও ভার্চুয়াল জরুরি সেবা অ্যাক্সেস করতে পারেন, আপনি অ্যাপটি ডাউনলোড করতে বা আপনার কম্পিউটার থেকে MaimoCare অ্যাক্সেস করতে পারেন।

نقر **هنا** لقراءة هذا المحتوى باللغة العربية.

এটি বাংলায় পড়তে **এখানে** ক্লিক করুন।

點此閱讀中文版本。

Klike **isit** pou li sa a an Kreyòl Ayisyen.

לעברית לחץ **כאן**.

Aby czytać po polsku, proszę kliknąć **tutaj**.

Щелкните **здесь**, чтобы читать на русском языке.

Haga clic **aquí** para leer esto en español.

اس دستاویز کو اردو میں پڑھنے کے لیے یہاں **کلک** کریں۔

Buni o'zbek tilida ko'rish uchun shu erni bosing.

MaimoCare অ্যাপের বা তালিকাভুক্তির ক্ষেত্রে আপনার কোনো সাহায্যের প্রয়োজন হলে, Maimonides-এর ভার্চুয়াল কেয়ার সাপোর্ট টিমের সাথে যোগাযোগ করুন:
718-283-2244

সূচিপত্র

যদি আপনার কোনো ভার্চুয়াল ভিজিটের সময় নির্ধারণ করা থাকে:

- MaimoCare-এর জন্য সাইন-আপ করুন **পৃষ্ঠা 3**
- নির্ধারিত ভার্চুয়াল ভিজিটে যোগ দিন **পৃষ্ঠা 5**

যদি আপনার কোনো ভার্চুয়াল ভিজিটের সময় নির্ধারণ করা না থাকে:

- MaimoCare-এ তালিকাভুক্ত হোন **পৃষ্ঠা 6**

আপনার ভিজিটের জন্য প্রস্তুতি বিষয়ক পরামর্শ:

- একটি **সফল ভার্চুয়াল ভিজিটের** জন্য প্রস্তুতি নিন **পৃষ্ঠা 7**
- **আপনার ভিজিটের আগে** কিছু সহায়ক পদক্ষেপের টাইমলাইন পর্যালোচনা করুন **পৃষ্ঠা 8**

যদি আপনার কোনো ভার্চুয়াল ভিজিটের সময় নির্ধারণ করা থাকে:

আপনার ফোনে/ট্যাবলেটে MaimoCare -এর জন্য সাইন-আপ করুন

কম্পিউটার ব্যবহার করছেন? https://maimocare.org ওয়েবসাইটে যান এবং এই একই ধাপগুলো অনুসরণ করুন

"Your MaimoCare Virtual Visit: Action Required"* শীর্ষক ইমেইল পাওয়ার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এই কাজগুলো সম্পন্ন করার *বিষয়টি নিশ্চিত করুন

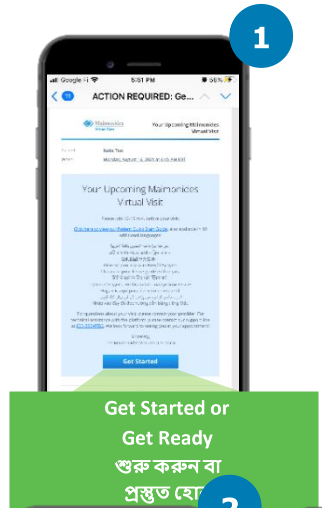
1. আপনাকে ভার্চুয়াল ভিজিটের জন্য আমন্ত্রণ জানানো ইমেইলের **"Get Started" ("শুরু করুন")** বা **"Get Ready" (তৈরি হোন")** লিংকে ক্লিক করুন।

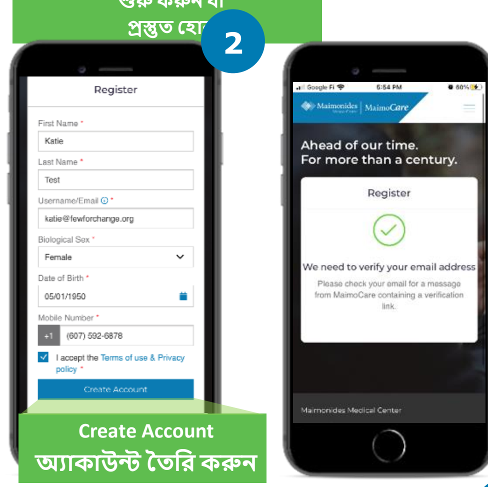
2. **"Register" ("নিবন্ধন")** অংশের তথ্য পূরণ করুন ও **Terms of Use (ব্যবহারের শর্তাবলি)**–তে সম্মতি দেয়ার বাক্সে টিকচিহ্ন দিন, তারপর **"Create Account" ("অ্যাকাউন্ট তৈরি করুন")** অপশনে ক্লিক করুন। আপনার স্ক্রিনে "We need to verify your email address." ("আমাদের আপনার ইমেইল ঠিকানা যাচাই করতে হবে।") লেখাটি দেখানো হবে।

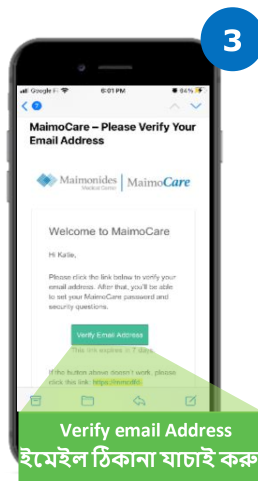
3. যাচাইকরণ লিংকের জন্য আপনার ইমেইল চেক করুন এবং **"Verify Email Address" ("ইমেইল ঠিকানা যাচাই করুন")**–এ ক্লিক করুন

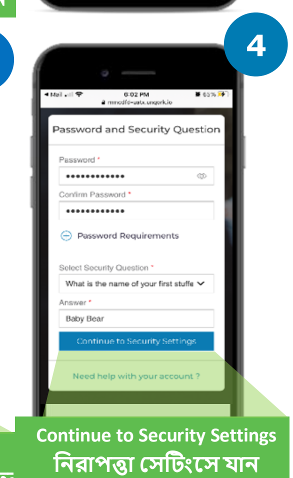
4. একটি পাসওয়ার্ড লিখুন ও একটি নিরাপত্তা প্রশ্ন নির্বাচন করুন, তারপর **"Continue to Security Settings" ("নিরাপত্তা সেটিংসে যান")** অপশনে ক্লিক করুন

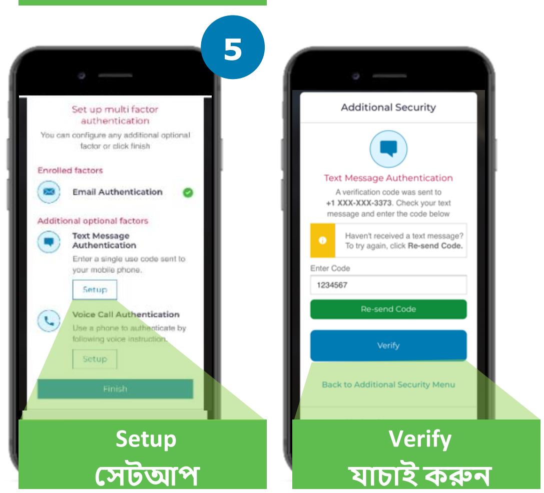
5. বাড়তি নিরাপত্তার জন্য একটি বিকল্প বেছে নিন। **"Setup" ("সেটআপ")**-এ ক্লিক করে টেক্সট মেসেজ বা ভয়েস কলের অপশনটি বেছে নিন। আপনার নির্বাচিত অপশনের উপর ভিত্তি করে, আপনি নিশ্চিতকরণ কোড সহ একটি টেক্সট মেসেজ বা ভয়েস কল পাবেন। কোডটি লিখুন ও **"Verify" ("যাচাই করুন")**-এ ক্লিক করুন





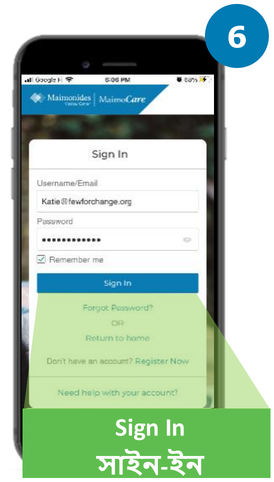


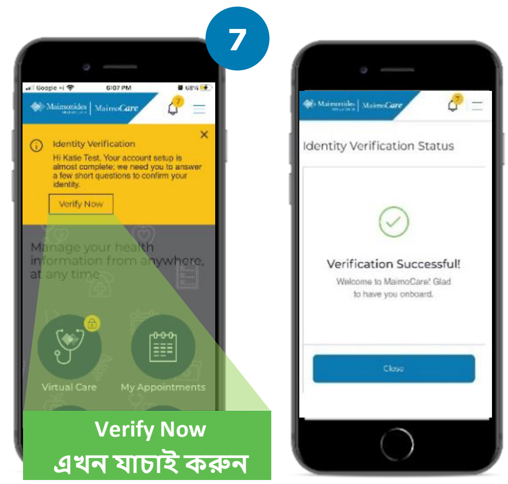




6. আমরা আপনাকে এখন **“Sign In” (“সাইন-ইন”)** করার পরামর্শ দিচ্ছি যাতে আপনি আপনার ভিজিটের জন্য প্রস্তুত থাকেন।

7. যদি আপনি সাইন-ইন করার সময় আপনার স্ক্রিনের শীর্ষে হলুদ বারে **“Verify yourself” (“নিজেকে যাচাই করুন”)** দেখতে পান, তাহলে **“Verify Now” (“এখন যাচাই করুন”)**-এ ক্লিক করুন ও কয়েকটি ছোট প্রশ্নের উত্তর দিন। আপনি এই প্রশ্নগুলোর উত্তর দেয়ার পর, একটি মেসেজ দেখতে পাবেন যেটিতে লেখা আছে **“Verification Successful!” (“যাচাইকরণ সফল হয়েছে!”)**



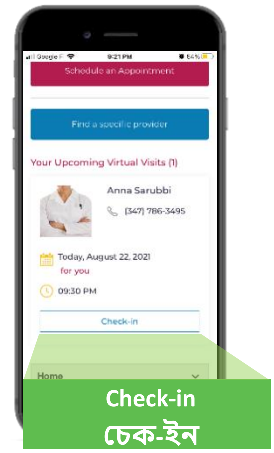


MaimoCare

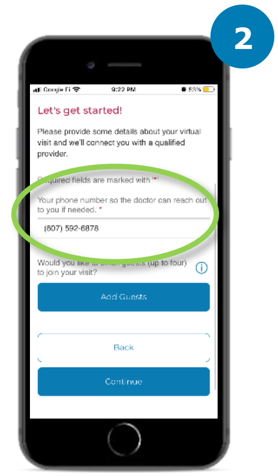
নির্ধারিত ভার্চুয়াল ভিজিটে যোগ দিন

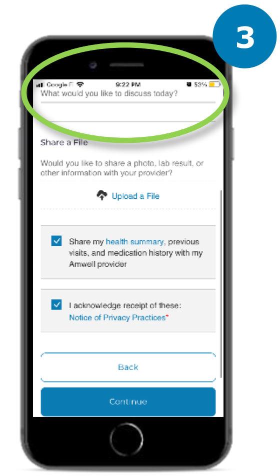
আপনার মোবাইল ডিভাইসে MaimoCare অ্যাপটি খুলুন ও সাইন-ইন করুন। আপনার ভার্চুয়াল ভিজিটের 10-15 মিনিট আগে যোগ দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

কম্পিউটার ব্যবহার করছেন? maimocare.org ওয়েবসাইটে যান এবং এই একই ধাপগুলো অনুসরণ করুন

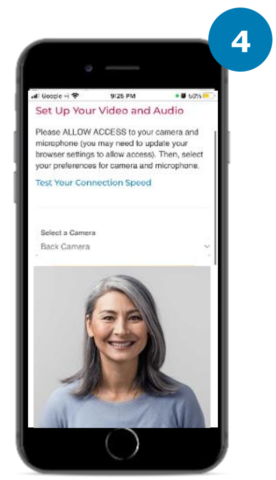


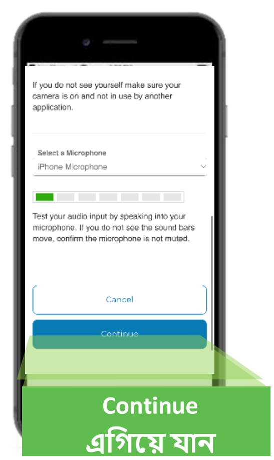
1. **"Virtual Care" ("ভার্চুয়াল কেয়ার")** -এ ক্লিক করুন। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট **"Your Upcoming Virtual Visits" ("আপনার আসন্ন ভার্চুয়াল ভিজিট")**-এর অধীনে দেখানো উচিত। ভিজিটে যোগ দিতে **"Check In" ("চেক–ইন")**-এ ক্লিক করুন।
2. আপনার **Phone Number (ফোন নম্বর)** লিখুন। আপনি **অতিথিদের** ইমেইল ঠিকানা লিখে **তাদেরকে আমন্ত্রণ জানাতে পারেন** (**Invite Guests**); **"Continue" ("এগিয়ে যান")**-এ ক্লিক করুন
3. **"What would you like to discuss today?" ("আপনি আজ কোন বিষয়ে আলোচনা করতে চান?")-এর উত্তর দিন।** আপনার চিকিৎসার ইতিহাস শেয়ার করতে ও গোপনীয়তার অনুশীলনগুলো গ্রহণের স্বীকৃতি দিতে চেকবক্সগুলোতে ক্লিক করুন এবং **"Continue" ("এগিয়ে যান")**-এ ক্লিক করুন।





4. **Set Up Your Video and Audio (আপনার ভিডিও ও অডিও সেটআপ করুন)।** সবকিছু কাজ করছে তা নিশ্চিত করার পর, **"Continue" ("এগিয়ে যান")**-এ ক্লিক করুন
5. আপনি এখন ভার্চুয়াল ওয়েটিং রুমে আছেন যেখানে একটি ভিডিও আপনাকে সাধারণ কিছু তথ্য প্রদান করবে। **আপনার সেবা প্রদানকারী শীঘ্রই আপনার ভার্চুয়াল ভিজিট শুরু করবেন!**
6. যদি আপনি একজন দোভাষীর জন্য অনুরোধ জানিয়ে থাকেন, তাহলে অনুগ্রহ করে **আপনার দোভাষীর যোগ দেয়ার জন্য অপেক্ষা করুন।**





আরো সহায়ক পরামর্শের জন্য, পৃষ্ঠা 7-এ "Preparing for a Successful Virtual Visit" ("একটি সফল ভার্চুয়াল ভিজিটের জন্য প্রস্তুতি নেয়া") দেখুন।

কারিগরি পরামর্শ: মোবাইল নেটওয়ার্কের পরিবর্তে একটি ওয়াই-ফাই নেটওয়ার্ক ব্যবহার করে আপনার ভিজিটে যোগ দিন।

একটি শক্তিশালী ওয়াইফাই সংকেত একটি মসৃণ ভিজিট সক্ষম করবে।

যদি আপনার কোনো ভার্চুয়াল ভিজিটের সময় নির্ধারণ করা না থাকে

নতুন অ্যাপটি ডাউনলোড করতে আপনার স্মার্টফোনের ক্যামেরা দিয়ে QR কোডটি স্ক্যান করুন অথবা আমাদের ওয়েবসাইটে যান

অথবা একটি কম্পিউটার থেকে এখানে সাইন-আপ করুন: MaimoCare.org

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

MaimoCare

আপনার পরবর্তী ভার্চুয়াল ভিজিটের আগে সহায়ক পদক্ষেপসমূহ

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

1 সপ্তাহ আগে

- যদি আপনি ইতোমধ্যে না করে থাকেন, তাহলে আপনার ইমেইলের আমন্ত্রণপত্রে থাকা লিংকটি ব্যবহার করে MaimoCare-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