Maimonides Medical Center | MaimoCare

انعکاسی ملاقاتوں (Virtual Visits) کے لیے فوری آغاز کا ہدایت نامہ

یہ ہدایت نامہ آپ کو مریضوں کے لیے Maimonides کی نئی ایپلیکیشن **MaimoCare** کو فوری طور پر شروع کرنے میں مدد کرے گا تاکہ آپ انعکاسی ملاقاتوں اور انعکاسی طور پر فوری دیکھ بھال تک رسائی حاصل کر سکیں، چاہے آپ MaimoCare کی ایپلیکیشن ڈاؤن لوڈ کریں یا اپنے کمپیوٹر سے اس تک رسائی حاصل کریں۔

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.

اگر آپ کو MaimoCare ایپلیکیشن یا اندراج کرنے میں معاونت درکار ہے، تو Maimonides کے Virtual Care Support Team (انعکاسی دیکھ بھال میں معاونت کے ٹیم) سے **718-283-2244** پر رابطہ کریں۔

فہرستِ مضامین

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

- MaimoCare کے لیے سائن اپ کریں — **صفحہ 3**
- متعین شدہ انعکاسی ملاقات میں شامل ہوں — **صفحہ 5**

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

- MaimoCare میں اندراج کرائیں — **صفحہ 6**

آپ کی ملاقات کی تیاریاں کرنے کے لیے مشورے:

- **ایک کامیاب انعکاسی ملاقات** کی تیاری کریں — **صفحہ 7**
- **اپنی ملاقات سے قبل** مددگار اقدامات کے لیے میسر وقت کا جائزہ لیں — **صفحہ 8**

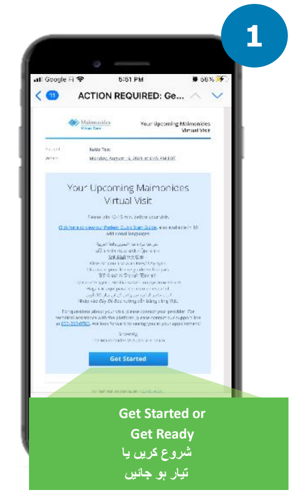
MaimoCare

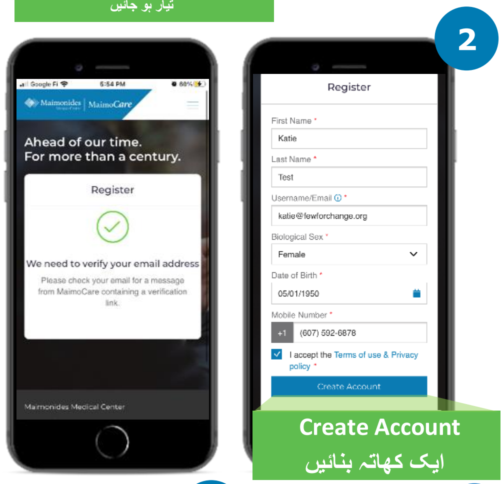
اگر آپ کی انعکاسی ملاقات کا وقت متعین شدہ ہے تو

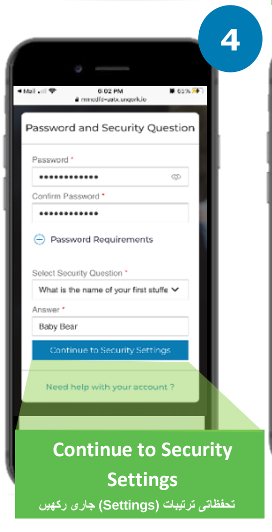
اپنے فون/ٹیبلٹ پر MaimoCare کے لیے سائن اپ کریں

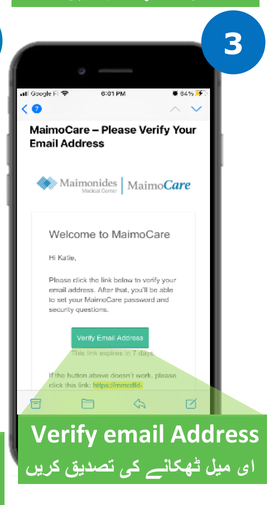
کیا آپ کمپیوٹر استعمال کرتے ہیں؟ maimocare.org پر جائیں اور مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں

"آپ کی Maimonides انعکاسی ملاقات: آپ کی طرف سے عمل کی ضرورت" کے عنوان کا ای میل وصول ہوتے ہی، براہِ کرم یہ کام مکمل کرنے کے عمل کو یقینی بنائیں۔

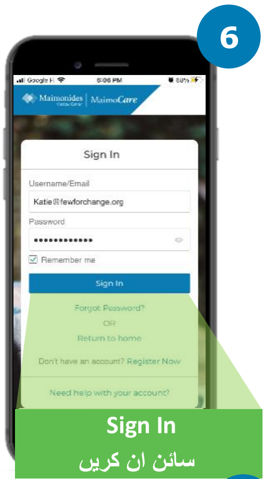






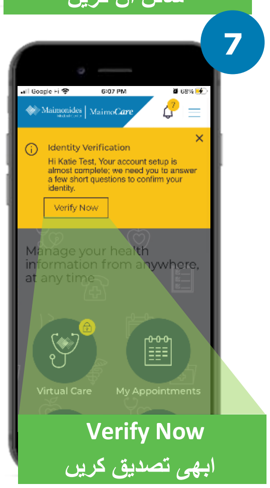


1. اپنی انعکاسی ملاقات کے دعوت نامے کی ای میل میں شامل **"Get Started (شروع کریں)"** یا **"Get Ready (تیار ہو جائیں)" لنک** پر کلک کریں۔
2. **"Register (رجسٹر)" سیکشن میں معلومات بھریں اور استعمال کی شرائط** کے بکس پر صحیح کا نشان لگائیں پھر **"(Create Account کھاتہ بنائیں)"** پر کلک کریں؛ آپ کی اسکرین پر "ہمیں آپ کے ای میل ٹھکانے کی تصدیق کرنے کی ضرورت ہے" ظاہر ہونا چاہیے۔
3. ای میل کی تصدیق کے لنک کے لیے اپنی ای میل دیکھیں اور **" Verify Email Address (ای میل ٹھکانے کی تصدیق کریں)"** پر کلک کریں۔
4. ایک پاس ورڈ داخل کریں اور ایک تحفظاتی سوال کا انتخاب کریں، اور پھر **"Continue to Security Settings (تحفظاتی ترتیبات جاری رکھیں)"** پر کلک کریں۔
5. اضافی تحفظ کے لیے ایک دئے ہوئے متبادلات میں سے ایک کا انتخاب کریں۔ **"Setup (ترتیب و تنظیم)"** پر کلک کر کے متنی پیغام یا آواز کے ذریعے ٹیلیفون کال میں سے ایک کا انتخاب کریں، آپ کے انتخاب کردہ متبادلہ کی بنا پر آپ کو تصدیق کے کوڈ کے ساتھ یا تو متنی پیغام ملے گا یا آواز کے ذریعے ٹیلیفون کال موصول ہو گا۔ موصول شدہ کوڈ داخل کریں اور **"Verify (تصدیق کریں)"** پر کلک کریں۔

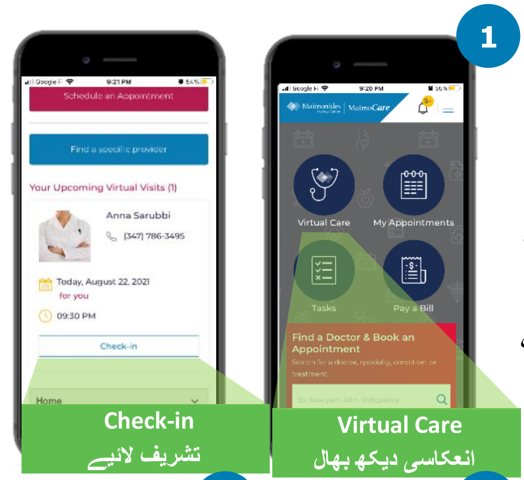


6. ہمارا مشورہ ہے کہ آپ ابھی **"Sign In (سائن ان)"** کریں تاکہ آپ اپنی ملاقات کے لیے تیار ہو جائیں۔

7. سائن ان کرنے کے بعد اگر آپ اسکرین کے بالائی حصے میں پیلے رنگ کی پٹی میں **"Verify yourself (اپنی تصدیق کریں)"** دیکھیں تو **"Verify Now (ابھی تصدیق کریں)"** پر کلک کریں اور دئے ہوئے چھوٹے سوالات کے جوابات دیں۔ آپ کے جوابات دینے کے بعد آپ کو **"Verification Successful! (تصدیق کامیاب ہوئی)"** کا پیغام نظر آنا چاہیے۔



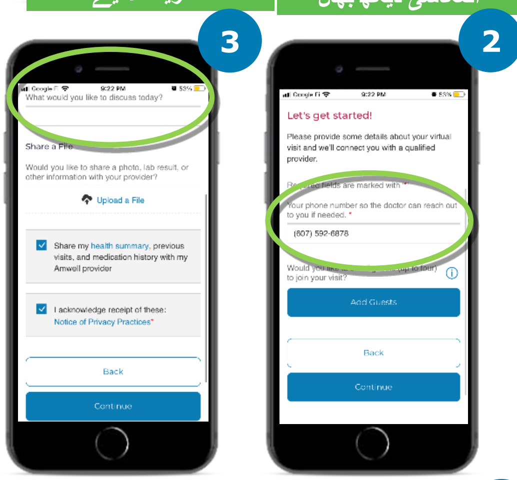
MaimoCare



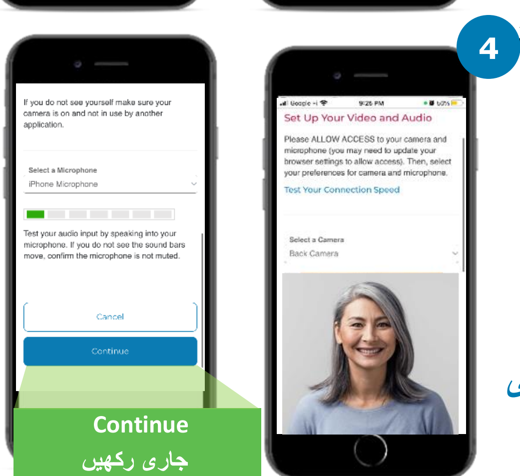
متعین شدہ انعکاسی ملاقات میں شامل ہوں

اپنے موبائل آلے پر MaimoCare ایپلیکیشن کھولیں اور سائن ان کریں۔ اپنی انعکاسی ملاقات کے متعین شدہ وقت سے 10–15 منٹ قبل شامل ہونے کے عمل کو یقینی بنائیں۔

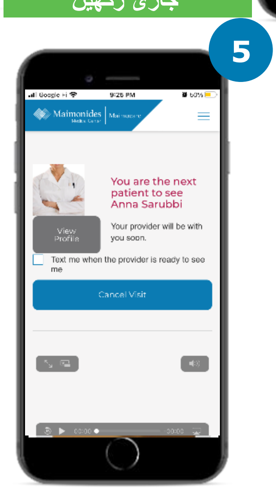
کیا آپ کمپیوٹر استعمال کرتے ہیں؟ maimocare.org پر جائیں اور مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں



1. **"Virtual Care (انعکاسی دیکھ بھال)"** پر کلک کریں، آپ کی ملاقات کی تفصیلات **"Your Upcoming Virtual Visits (آپ کی آنے والی انعکاسی ملاقاتیں)"** کے عنوان کے نیچے ظاہر ہوں گیں، ملاقات میں شامل ہونے کی خاطر **"Check In (تشریف لائیے)"** پر کلک کریں۔
2. 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۔
3. **"What would you like to discuss today? (آج آپ کس بات پر تبادلہء خیال کرنا چاہیں گے؟)"** کا جواب دیں۔ اپنی طبی سرگذشت کا اشتراک کرنے اور رازداری کے اعمال کو تسلیم کرنے کے بکسوں پر کلک کریں اور پھر **"Continue (جاری رکھیں)"** پر کلک کریں۔



4. **اپنے ویڈیو اور آڈیو کے آلے کی ترتیب و تنظیم ملائیں۔** جب آپ اس بات کی تصدیق کریں کہ سب کچھ کام کر رہا ہے، تو **"Continue (جاری رکھیں)"** پر کلک کریں۔
5. 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!**
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۔**



مزید معاون مشوروں کے لیے صفحہ 7 پر "کامیاب انعکاسی ملاقات کی تیاری" کو دیکھیں۔

تکنیکی مشورہ: *سیلولر نیٹ ورک کے بجائے وائی فائی نیٹ ورک کا استعمال کر کے اپنی ملاقات میں شامل ہوں۔*

ایک مضبوط WiFi سگنل اچھی ملاقات کے عمل درآمد کو اہل بنائے گا۔

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

یا مندرجہ ذیل پر جا کر کمپیوٹر سے سائن اپ کریں: MaimoCare.org

MaimoCare

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 MaimoCare 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

آپ کی اگلی انعکاسی ملاقات سے پہلے مددگار اقدامات

مندرجہ ذیل ای میل ٹھکانے سے بھیجے گئے ای میل کی تلاش کریں: noreply@maimocare.org

1ہفتہ قبل

- اگر آپ نے پہلے ہی ایسا نہیں کیا ہے، تو اپنے ای میل دعوت نامے میں لنک کا استعمال کر کے MaimoCare 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

5دن قبل

- 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

1دن قبل

- 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

10-15منٹ قبل

- 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