

টেলিহেলথ ভিজিট: কী আশা করা যায়

টেলিহেলথ কী?

টেলিহেলথ হল লাইভ ভিডিও কনফারেন্সিংয়ের ব্যবহার আপনাকে আপনার সরবরাহকারীর সাথে ইন্টারঅ্যাক্ট করতে দেয়। আপনার দর্শনে গাড়ি চালানোর পরিবর্তে, আপনি আপনার নিজের বাড়ির সুবিধার্থে আপনার সরবরাহকারীর সাথে স্মার্টফোন, ট্যাবলেট বা ইন্টারনেটে সংযুক্ত ওয়েব ক্যামেরা মাধ্যমে কম্পিউটার ব্যবহার করে দেখতে এবং কথা বলতে পারেন।

টেলিহেলথ নিরাপদ?

হ্যাঁ, সমস্ত টেলিহেলথ সেশনগুলি নিরাপদ, সুরক্ষিত, এনক্রিপ্ট করা এবং একই গোপনীয়তার (যেমন, HIPAA) নির্দেশিকাগুলি প্রচলিত, ব্যক্তিগত চিকিৎসা অ্যাপয়েন্টমেন্ট হিসাবে অনুসরণ করে। আপনার টেলিমেডিসিন অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি সর্বদা গোপনীয় থাকে। এছাড়াও, টেলিহেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি কখনও অডিও বা ভিডিও রেকর্ড করা হয় না।

আমি অংশ নিতে না চয়ন করতে পারেন?

হ্যাঁ, আপনি সুরক্ষিত এবং ইন্টারেক্টিভ ভিডিও সরঞ্জামের মাধ্যমে আপনার প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারীকে দেখার প্রস্তাব দিয়েছেন। উত্সাহিত হওয়া সত্ত্বেও, আপনি অংশ নিতে চান বা না চান এটি এখনও আপনার পছন্দ।

টেলিহেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কি অতিরিক্ত ব্যয় রয়েছে?

এপিএইচসিবি টেলিহেলথ পরিষেবার জন্য কোনও অতিরিক্ত ফি নেয় না। সহ-বেতন, সহ-বীমা, বা ছাড়যোগ্য, যদি কোনও হয় তবে এটি ব্যক্তিগতভাবে দেখার মতো। আপনি কভার সার্ভিসেসের জন্য কত অর্থ প্রদান করবেন তা দেখতে দয়া করে আপনার স্বাস্থ্য পরিকল্পনার সুবিধা বইটি পর্যালোচনা করুন।

** টেলিহেলথ সফরের জন্য ইন্টারনেট / ওয়াই-ফাই সংযোগ প্রয়োজন। ডেটা চার্জ প্রযোজ্য হতে পারে। বিশদ জন্য আপনার সেলুলার ডেটা বা ইন্টারনেট পরিষেবা সরবরাহকারীর পরিকল্পনা পরীক্ষা করুন।

আমার কি কিছু ডাউনলোড করার দরকার আছে?

আমাদের টেলিহেলথ প্ল্যাটফর্মটি একটি ব্রাউজারে চলে তাই আপনাকে ব্রাউজার ব্যতীত অন্য কোনও অ্যাপ্লিকেশন ডাউনলোড বা ইনস্টল করার প্রয়োজন হয় না (উদাঃ গুগল ক্রোম, ইন্টারনেট এক্সপ্লোরার, সাফারি ইত্যাদি)। সুতরাং, ব্রাউজার ব্যবহার করতে পারে এমন কোনও ডিভাইস কাজ করা উচিত। আপনাকে কেবল এটি নিশ্চিত করতে হবে যে ডিভাইসে একটি ক্যামেরা এবং মাইক্রোফোন প্রস্তুত রয়েছে যাতে সরবরাহকারী আপনাকে দেখতে এবং শুনতে পারে।

এটা কিভাবে কাজ করে?

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন:

ক। ফ্রন্ট অফিসের কর্মীরা চেক-ইন করতে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় থেকে ২০-৪০মিনিটের আগে আপনাকে কল করবে।

ক। আপনি টেলিহেলথ দর্শনে যোগ দিতে কোন ধরণের ডিভাইস ব্যবহার করছেন তার উপর নির্ভর করে,

একটি স্মার্ট ফোন (যা এসএমএস / পাঠ্য গ্রহণ করতে পারে)	ল্যাপটপ, ট্যাবলেট, ক্রোমবুক, কম্পিউটার
<ul style="list-style-type: none"> ✓ আপনি নার্সের কাছ থেকে একটি পাঠ্য বার্তা পাবেন যা ভার্চুয়াল ওয়েটিং রুমে সরাসরি লিঙ্ক রয়েছে। ✓ যোগদানের লিঙ্কে আলতো চাপুন ✓ আপনার পুরো নাম টাইপ করুন ✓ আপনি যখন কোনও পপ-আপ দেখেন তখন সক্ষম এবং / অথবা আপনার ব্রাউজারে ক্যামেরা এবং মাইক্রোফোনকে মঞ্জুর করুন ক্লিক করুন। ✓ ভার্চুয়াল ওয়েটিং রুম পৃষ্ঠায় থাকুন। নার্স আপনাকে শীঘ্রই খাওয়ার জন্য ভর্তি করবে। 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ভার্চুয়াল ওয়েটিং রুমে যোগ দিতে নার্সের কাছ থেকে আপনি একটি পাঠ্য / কল পাবেন। ✓ আপনার ডিভাইসে একটি ব্রাউজার খুলুন এবং https://aphcv.doxy.me এ যান ✓ আপনি যে সরবরাহকারীর সাথে তার অ্যাপয়েন্টমেন্ট ভার্চুয়াল ওয়েটিং রুমে যোগ দিতে চান তার নাম চয়ন করুন আপনার ✓ পুরো নাম টাইপ করুন ✓ আপনি যখন কোনও পপ-আপ দেখেন তখন সক্ষম এবং / অথবা আপনার ব্রাউজারে ক্যামেরা এবং মাইক্রোফোনকে মঞ্জুর করুন ক্লিক করুন। ✓ ভার্চুয়াল ওয়েটিং রুম পৃষ্ঠায় থাকুন। নার্স আপনাকে শীঘ্রই ইনটেক করার জন্য স্বীকার করবে।
<p>করো না:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ওয়েটিং রুমের পৃষ্ঠাটি ছেড়ে দিন, - ব্রাউজার ছেড়ে দিন, বা - একটি ভিন্ন অ্যাপ্লিকেশন সুইচ করুন <p>এটি আপনাকে ওয়েটিং রুম থেকে সংযোগ বিচ্ছিন্ন করতে পারে।</p>	

আপনার টেলিহেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্ট সম্পর্কে মনে রাখার বিষয়গুলি:

৩২৩৬৪৪৩৮৮০ কল করে আপনি আপনার পিসিপিআর সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণের ঠিক একই ভাবে আপনার টেলিহেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করতে পারেন আপনার ঐতিহ্যবাহী, ব্যক্তিগত চিকিত্সা সংক্রান্ত অ্যাপয়েন্টমেন্টের মতো, আপনি যদি টেলিহেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্টটিতে অংশ নিতে না পারেন তবে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বাতিল করার জন্য ৩২৩৬৪৪৩৮৮০ এ এপিএইচসিভিএফআর আপনার দায়িত্ব বাতিলকরণ নিয়োগের সময় অন্তত 24 ঘন্টা আগে করা উচিত। গোপনীয়তা নিশ্চিত করার জন্য, আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে বা অন্য কোথাও যে ব্যক্তিগত এবং খুব বেশি ব্যাকগ্রাউন্ড গোলমাল ছাড়াই থাকতে হবে। সরবরাহকারীর সাথে দেখা করার সময় আপনি টিভি দেখার বা রান্না করার মতো মাল্টি টাস্কিং হওয়া উচিত নয়।

নূন্যতম সিস্টেমের জন্য আবশ্যিক

আপনার যা দরকার:

১. কমপক্ষে ২ এমবিপিএস ডাউনলোড এবং আপলোডের গতি সহ একটি ইন্টারনেট সংযোগ ([check your Internet speed here](#)) আরও ভাল অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য আমরা ১০-১৫ এমবিপিএসের উপরে যে কোনও কিছু প্রস্তাব দিতে পারি
২. এমন একটি ডিভাইস যা ক্যামেরা, মাইক্রোফোন এবং স্পিকার দিয়ে সজ্জিত বা সজ্জিত হতে পারো
৩. ইন্টারনেট ব্রাউজার আপনার ডিভাইসে ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত ইনস্টল

প্রস্তাবিত ব্রাউজার

আইফোন / আইপ্যাড (আইওএস)	সাফারি ১১+ (latest version of iOS)
অ্যান্ড্রয়েড ফোন / ট্যাবলেট	গুগল ক্রোম ব্রাউজার
পিসি, ল্যাপটপ	গুগল ক্রোম ব্রাউজার মোজিলা ফায়ারফক্স মাইক্রোসফ্ট এজ
ম্যাক	সাফারি ১১+ (latest version of iOS)

• নিম্নলিখিতটি আমাদের টেলিহেলথ প্ল্যাটফর্মের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়

ক। আমাজন কিন্ডল এবং অন্যান্য ই-পাঠক

খ। ভয়েস-নিয়ন্ত্রিত স্মার্ট স্পিকার যেমন অ্যালেক্সা বা গুগল সহকারী

• দরকারী স্ব-ডায়াগনস্টিক পরীক্ষার সরঞ্জাম

ক। আপনার স্পিকার এবং ক্যামেরা সমস্ত সেটআপ এবং কাজ করছে কিনা তা নিশ্চিত করতে এই [Pre-call test](#) করে দেখুন।

খ। আপনার কম্পিউটার এবং ইন্টারনেটের গতির উপর নির্ভর করে আপনার প্রত্যাশিত [Estimate call quality tool](#) দেওয়ার জন্য এই প্রাক কল মানের সরঞ্জামটি ব্যবহার করে দেখুন। উচ্চ স্কোর ভাল মানের ইঙ্গিত করে।

গ। আপনার [Internet speed test](#) নির্ধারণ করতে এই ইন্টারনেট গতির পরীক্ষা করে দেখুন। একটি ভাল কল করতে ৫০০kb/s ডাউনলোড এবং গতি আপলোড করার পরামর্শ দিচ্ছে। আপনার নেটওয়ার্কের স্থিতিশীলতা নির্ধারণ করতে এই নেটওয়ার্ক স্থায়িত্ব পরীক্ষাটি ব্যবহার করে দেখুন। ঘ। যদি আপনি [Network stability Test](#) পেয়ে থাকেন তবে আপনার রাউটার বা ইন্টারনেট পরিষেবা সরবরাহকারী (উদাঃ কমকাস্ট) বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আপনার মানের সমস্যার কারণ হতে পারে।

• সেশনের আগে বা পরে আপনার যদি কোনও প্রশ্ন থাকে তবে আপনি (৩২৩) ৬৪৪-৩৮৮০ এ যোগাযোগ করতে পারেন

টেলিহেলথ ভিজিট অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছেন

1. প্রযুক্তিটি দর্শনটি লেনদেন করতে দেবেন না

- এই সফরের আগে আপনার কাছে সমস্ত সঠিক সফটওয়্যার এবং / অথবা হার্ডওয়্যার রয়েছে তা নিশ্চিত করুন
- আপনি যদি কাজটি করতে না চান তবে আপনার কম্পিউটার, ট্যাবলেট বা মোবাইল ফোন সেট আপ করতে সহায়তা করার জন্য কোনও আত্মীয় বা বন্ধুকে জিজ্ঞাসা করুন
- সম্ভব হলে আগে টেস্ট প্রযুক্তি এবং কোনও আপডেট ডাউনলোড / ইনস্টল করুন
- বিজ্ঞপ্তিগুলি দিয়ে দর্শন ব্যাহত করতে পারে এমন অন্যান্য প্রোগ্রামগুলি বন্ধ করুন
- আপনার ডিভাইসগুলি চার্জ করা হয়েছে, ভলিউম উপযুক্ত পর্যায়ে রয়েছে এবং মাইক্রোফোন আপনার ভয়েস স্পষ্টভাবে তুলে নিয়েছে তা নিশ্চিত করুন

২. আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের মতো পরিকল্পনা করুন যেমন আপনি ব্যক্তিগতভাবে যান

- আপনি যে লক্ষ্যগুলি অনুভব করছেন তা লিখুন, আপনি উত্তর চান এমন প্রশ্নের একটি তালিকা তৈরি করুন এবং আপনার চিকিত্সার ইতিহাসটি সহজেই উপলভ্য করুন
- বাড়িতে আপনার স্বাস্থ্যের উপর নজরদারি করার জন্য যদি আপনার রক্তচাপ মনিটর বা অন্যান্য স্বাস্থ্য ডিভাইস থাকে (যেমন: গ্লুকোমিটার), তাদের প্রস্তুত রাখুন

3. দৃশ্য সেট করুন

- কথা বলার জন্য একটি নিখুঁত জায়গা সন্ধান করুন যা আপনাকে কিছুটা গোপনীয়তা এবং সুরক্ষিত ইন্টারনেট সংযোগের অনুমতি দেবে
- যদি বাড়ির সর্বাধিক ব্যক্তিগত জায়গাটি কোনও পায়খানা, প্যান্ট্রি বা গ্যারেজ হয় তবে নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনার ওয়াই-ফাই সংযোগটি এতদূর পৌঁছেছে এবং একটি ভিডিও কনফারেন্সকে সমর্থন করবে
- অঞ্চলটি ভালভাবে আলোকিত করা উচিত এবং আপনাকে চোখের স্তরে ক্যামেরা রাখতে দেওয়া উচিত, যাতে আপনি আপনার যত্ন প্রদানকারী সাথে সরাসরি আলাপ করতে পারেন যেন আপনি একই ঘরে ছিলেন

৪. নোট নিন:

- একটি কলম এবং একটি কাগজ হাতে রাখুন যাতে কোনও ওষুধ কীভাবে গ্রহণ করবেন, আপনার চিকিত্সা অনুসরণের পরবর্তী পদক্ষেপগুলি, পরবর্তী আগত অ্যাপয়েন্টমেন্ট ইত্যাদি ইত্যাদি নির্দেশাবলী লিখতে পারেন যেহেতু আপনাকে কোনও শারীরিক নোট বা পরিকল্পনা হস্তান্তর করা হবে না দর্শন শেষে

5. আপনার দেখার পরে প্রতিক্রিয়া দিন

- আমাদের কী ঠিক হয়েছে, কী উন্নতি হতে পারে এবং যদি কোনও উপায় থাকে তবে দলটি আপনার ভবিষ্যতের টেলিহেলথ সফরকে সমর্থন করতে পারে তা আমাদের জানান

৬. সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, প্রক্রিয়াটির সাথে ধৈর্য রাখুন! আপনি যদি প্রযুক্তির সাথে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন না বা যত্ন করে থাকেন যে যত্নশীল দলের সাথে প্রাকৃতিকভাবে যোগাযোগ করা কঠিন, কোনও বিশ্বস্ত আত্মীয় বা বন্ধুকে কোনও প্রযুক্তিগত সমস্যা সমাধানের জন্য জিজ্ঞাসা করুন, বা সংযোগের কারণে কোনও যোগাযোগের দুর্ঘটনা সার্থক করার জন্য ভবিষ্যতের অ্যাপয়েন্টমেন্টে বসুন সমস্যা। যদিও এটি প্রথমে ভীতিজনক মনে হতে পারে, যখন এই মহামারীটির সময় আপনার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হয় তখন টেলিহেলথ চিকিত্সা যত্নের সুবিধার্থে অ্যাক্সেস সরবরাহ করতে পারে।