****

**مجازی نگہداشت کے استعمال کی فہرست**



**مجازی نگہداشت
کیا ہے؟**

مجازی بنیادی نگہداشت آپ کے بنیادی ماہر طبی نگہداشت (جیسے فیملی ڈاکٹر یا نرس) سے ذاتی طور پر ملاقات کرنے کے بجائے
 فون، ویڈیو یا پیغام رسانی کا استعمال کرتے ہوئے رابطہ قائم کرنے کا ایک طریقہ ہے۔

آپ کی بنیادی نگہداشت کا طبی ماہر آپ کو مجازی نگہداشت کا اختیار پیش کر سکتا ہے یا آپ مجازی نگہداشت کے اختیار کا مطالبہ کر سکتے ہیں۔
مجازی نگہداشت کے لیے تمام حالات موزوں نہیں ہیں۔

**اس فہرست کو
کس طرح استعمال کریں**

یہ فہرست آپ کے مجازی نگہداشت کے مختلف اختیارات کے
بارے میں سوچنے میں مدد کرنے کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے۔
فہرست میں دی گئی معلومات کو استعمال کریں:

* بہتر طور پر یہ سمجھنے کے لیے کہ آپ کو مجازی نگہداشت کے لیے کس ٹیکنالوجی تک رسائی حاصل ہے
* اس بات پر غور کرنے کے لیے کہ آپ مجازی نگہداشت کے اختیارات کو کس طرح استعمال کر سکتے ہیں
* اپنی صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ کو مجازی نگہداشت سے متعلق اپنی ترجیحات سے آگاہ کرنے کے لیے

نیچے دی گئی فہرست میں آپ کے جوابات وقت کے ساتھ بدل سکتے ہیں۔ برائے مہربانی اپنے بنیادی نگہداشت کے معالج
یا دفتری عملے کو ایسی کسی بھی تبدیلی کے بارے میں بتائیں جو آپ کے مجازی نگہداشت کے استعمال کو متاثر کرتی ہیں (مثال کے طور پر، اگر آپ اپنا ٹیلیفون نمبر یا ای میل پتہ تبدیل کرتے ہیں)۔

**اپنے بنیادی نگہداشت کے معالج سے اس معلومات پر تبادلہ خیال کریں**
اپنے معالج سے اپنے لیے بہترین مجازی نگہداشت کے اختیار کے بارے میں بات کریں۔ کچھ معالجین مجازی نگہداشت کے لیے ایک سے زیادہ
اختیارات فراہم کر سکتے ہیں، اور دوسرے نہیں کر سکتے۔ اگر آپ ایک قسم کی مجازی نگہداشت کو ترجیح دیتے ہیں تو، اپنے معالج کو بتائیں۔

**نیچے دی گئی فہرست میں آپ پر لاگو ہونے والی تمام اشیاء کو چیک کریں۔**

| نگہداشت کی اقسام: |  |
| --- | --- |
| ٹیلیفون | [ ]  میرے پاس درست فون نمبر اور ذاتی سیل فون یا لینڈ لائن ہے[ ]  میں نے ٹیلیفون اپائنٹمنٹ کے لیے مخصوص وقت مختص کیا ہے [ ]  میرے پاس ٹیلیفون اپائنٹمنٹ کے لیے ایک محفوظ اور نجی جگہ ہے |
| ویڈیو | [ ]  میرے پاس ایک ذاتی اسمارٹ فون، ٹیبلیٹ یا کمپیوٹر ہے جس میں ویب کیم اور مائکروفون ہے[ ]  میرے پاس ذاتی (کاروبار نہیں) ای میل اکاؤنٹ ہے[ ]  میرے پاس تیز رفتار، مستحکم انٹرنیٹ کنکشن ہے[ ]  میرے پاس ویڈیو کانفرنسنگ سافٹ ویئر ہے، یا میں جانتا ہوں کہ پروگرام کیسے ڈاؤن لوڈ کرنا ہے[ ]  میں نے ویڈیو اپائنٹمنٹ کے لیے مخصوص وقت مختص کیا ہے [ ]  مجھے ویڈیو کال کے لیے اپنے کمپیوٹر، فون، یا ٹیبلیٹ کو استعمال کرنے کی مہارت یا حمایت حاصل ہے[ ]  میرے پاس ویڈیو کال کرنے کے لیے اچھی طرح سے روشن، محفوظ اور نجی جگہ ہے[ ]  میں کیمرہ کے سامنے آنے پر مطمئن ہوں |
| پیغام رسانیA picture containing clipart  Description automatically generated | [ ]  میرے پاس ذاتی اسمارٹ فون، ٹیبلیٹ یا کمپیوٹر ہے [ ]  میرے پاس ذاتی (کاروبار نہیں) ای میل اکاؤنٹ ہے [ ]  میں جانتا ہوں کہ اگر ضرورت ہو تو، آن لائن پورٹل تک رسائی کیسے حاصل کی جائے[ ]  مجھے پیغام رسانی کے لیے کمپیوٹر، ٹیبلیٹ، یا فون استعمال کرنے کی مہارت یا مدد حاصل ہے[ ]  مجھے معلوم ہے کہ کچھ پیغام رسانی کے نظام کم محفوظ/نجی ہوسکتے ہیں |

|  |  |
| --- | --- |
| ذاتی طور پرA picture containing text, clipart  Description automatically generated | [ ]  میں دفتر/کلینک تک جانے کے قابل ہوں[ ]  میں نے اپنی اپائنٹمنٹ پر جانے کے لیے وقت مختص کر رکھا ہے[ ]  میں اپنے بنیادی نگہداشت فراہم کنندہ سے روبرو ملاقات کو ترجیح دیتا ہوں[ ]  مجھے ذاتی طور پر اپنے بنیادی نگہداشت فراہم کنندہ سے بات کرنا آسان لگتا ہے[ ]  مجھے صحت سے متعلق تشویش ہے جو مجھے لگتا ہے کہ ذاتی طور پر ملاقات میں اس کا بہترین حل نکالا جائے گا |

**اپنے بنیادی نگہداشت کے معالج کے ساتھ کسی بھی قسم کی اپائنٹمنٹ کے لیے آپ کو جن اشیاء کی ضرورت ہو سکتی ہے:**

* آپ کا ہیلتھ کارڈ اور/یا ذاتی شناخت (جیسے کہ ڈرائیونگ لائسنس)
* قابل رسائی آلات یا ایڈز، اگر ضرورت ہو (جیسے چشمہ یا سماعت کے آلات)
* نگہداشت کنندہ اور/یا خاندانی تعاون، اگر ضرورت ہو
* آپ کی بنیادی نگہداشت کے معالج یا صحت کی نگہداشت کرنے والی ٹیم کے لیے سوالات کی فہرست
* نوٹ کرنے کے لیے قلم اور کاغذ

# ***نوٹس***

*اگر کوئی اور چیز ہے جو آپ اپنے بنیادی نگہداشت کے معالج کے ساتھ اپنی ترجیحات اور مجازی نگہداشت کے لیے آرام کی سطح کے بارے میں بتانا چاہیں گے یا ان کے لیے آپ کے پاس کوئی سوال ہو تو آپ اسے یہاں لکھ سکتے ہیں۔*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |