ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਗੋਪਨੀਯਤਾ

ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਈਮੇਲਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲਾਂ ਇਨਕ੍ਰਿਪਟਡ ਨਹੀਂ ਹਨ।ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
https://www.ncsc.gov.uk

ਸਲਾਹ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਪਾਸ ਕੋਡ ਹੈ ਅਤੇ ਲੌਕ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣਾ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਬਦਲਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਚਾਰ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹੇ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਗੁੰਮ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਹੋਇਆ ਫ਼ੋਨ/ਲੈਪਟਾਪ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੋਨ/ਲੈਪਟਾਪ ਗੁੰਮ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਸੇਵਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕਨੈਕਟ ਮੀ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ NHS 24 ਨੂੰ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

NHS ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ NHS Inform ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ

NHS inform www.nhsinform.scot
ਟੈਲੀ: 0800 22 44 88

NHS 24 www.nhs24.scot
ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ: 111

TEC ਵੈੱਬਸਾਈਟ Connect Me (ਕਨੈਕਟ ਮੀ):
https://tec.scot/programme-areas/connect-me/connect-me-patients

NESD1676: ਮਈ 2022

Digital Health & Care Scotland

TEC Technology Enabled Care

Connect Me

inhealthcare

ਇਨਹੈਲਥਕੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲੀਫਲੈਟ

NESD1676 Connect Me (ਕਨੈਕਟ ਮੀ) ਰਿਮੋਟ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਰੀਜ਼ ਲੀਫਲੈਟ_v1.2.indd 1-3 18/07/2022 10:08

ਕਨੈਕਟ ਮੀ (Connect Me) ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਮੋਟ ਹੈਲਥ ਪਾਥਵੇਅਜ਼; ਰਿਮੋਟ ਹੈਲਥ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ; ਹੋਮ ਐਂਡ ਮੋਬਾਈਲ ਹੈਲਥ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਜਾਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ।

ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੇ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ।

ਇਹ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਜਾਂ ਸਵੈਚਲਿਤ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ **ਮੁਫ਼ਤ** ਸੇਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵੱਧਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ।
- ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੌਰਾਨ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਇਨਹੈਲਥਕੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ

ਕਨੈਕਟ ਮੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਸਿਸਟਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦਾ ਡਾਟਾ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸੇਵਾ ਦੇ ਐਪ/ਵੈਬਸਾਈਟ ਸੰਸਕਰਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਇਨਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਨਹੈਲਥਕੇਅਰ ਇੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ। ਇਹ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਭੇਜੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਸੰਚਾਰ ਵਿਕਲਪ
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ। ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਜਾਂ ਵੈਬ ਪੇਜ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਜਾਂ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਵਿਕਲਪ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। 'ਇਨਹੈਲਥਕੇਅਰ' ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਟੈਕਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸ਼ਾਰਟ ਕੋਡ, 82025 ਤੋਂ ਆਉਣਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਦਰਾਂ ਤੇ ਖਰਚਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਕੋਡ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਮੋਬਾਈਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਆਮ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ 82025 ਮੁਫ਼ਤ ਸ਼ਾਰਟ ਕੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ਰਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ **www.phonepayplus.org.uk**

ਕੀ ਮੈਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂਗਾ/ਗੀ?

ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ/ਗੀ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬ, ਐਪ ਜਾਂ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਤੇ ਔਪਟ-ਆਊਟ ਟਾਸਕ/ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NESD1676 Connect Me (ਕਨੈਕਟ ਮੀ) ਰਿਮੋਟ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਰੀਜ਼ ਲੀਫਲੈਟ_v1.2.indd 4-6 18/07/2022 10:08