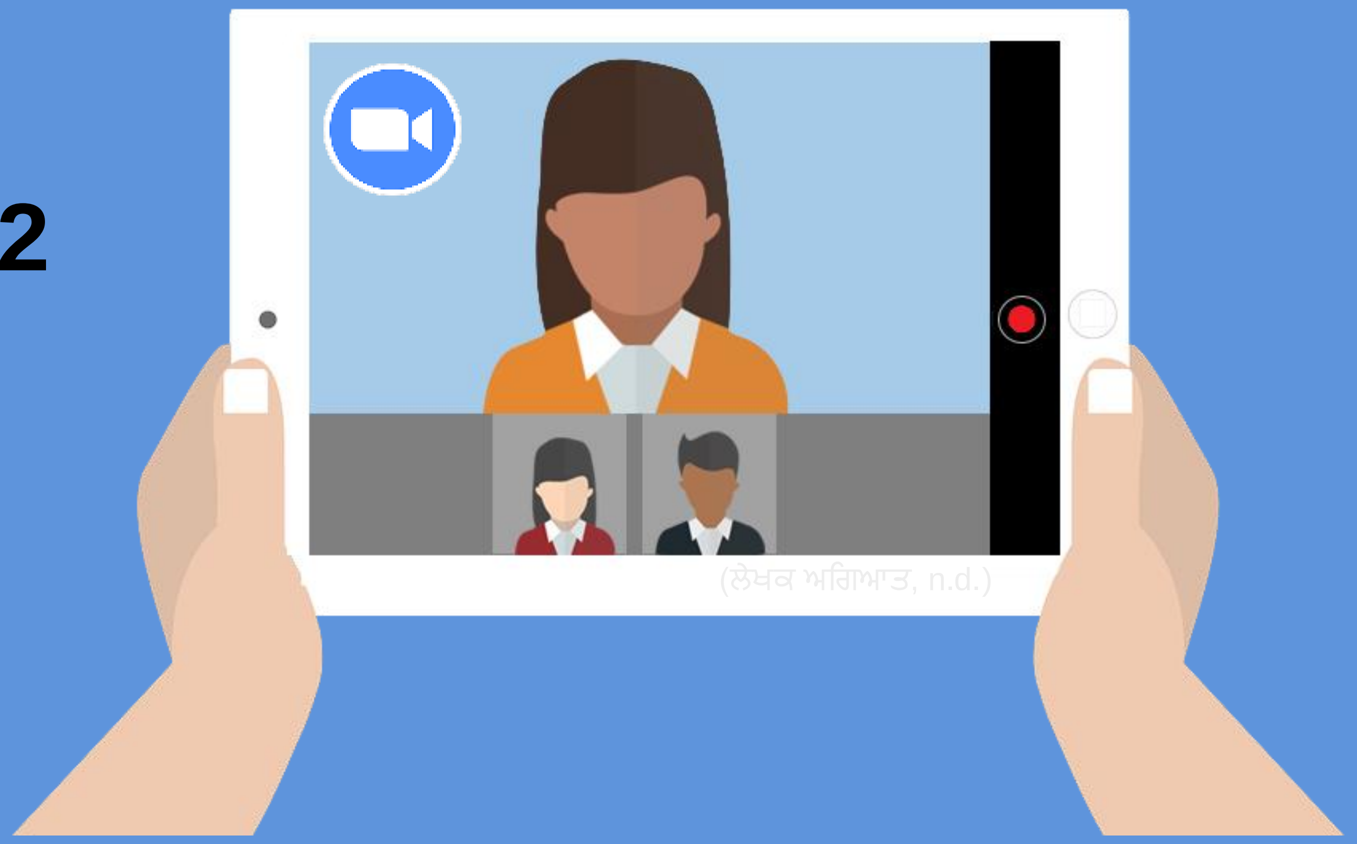
Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ

iCON ਡਿਜੀਟਲ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ, 2022



(ਲੇਖਕ ਅਗਿਆਤ, n.d.)

iCON interCultural Online Health Network

BRITISH COLUMBIA
Supported by the Province of British Columbia

UBC THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ

ਇਹ ਡਿਜੀਟਲ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਨੈੱਟਵਰਕ (iCON) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

iCON ਬੀ.ਸੀ. ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ *ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ* ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰੱਥਤ ਹੈ।

iCON 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

iCON ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

iCON ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

iCON
interCultural Online Health Network

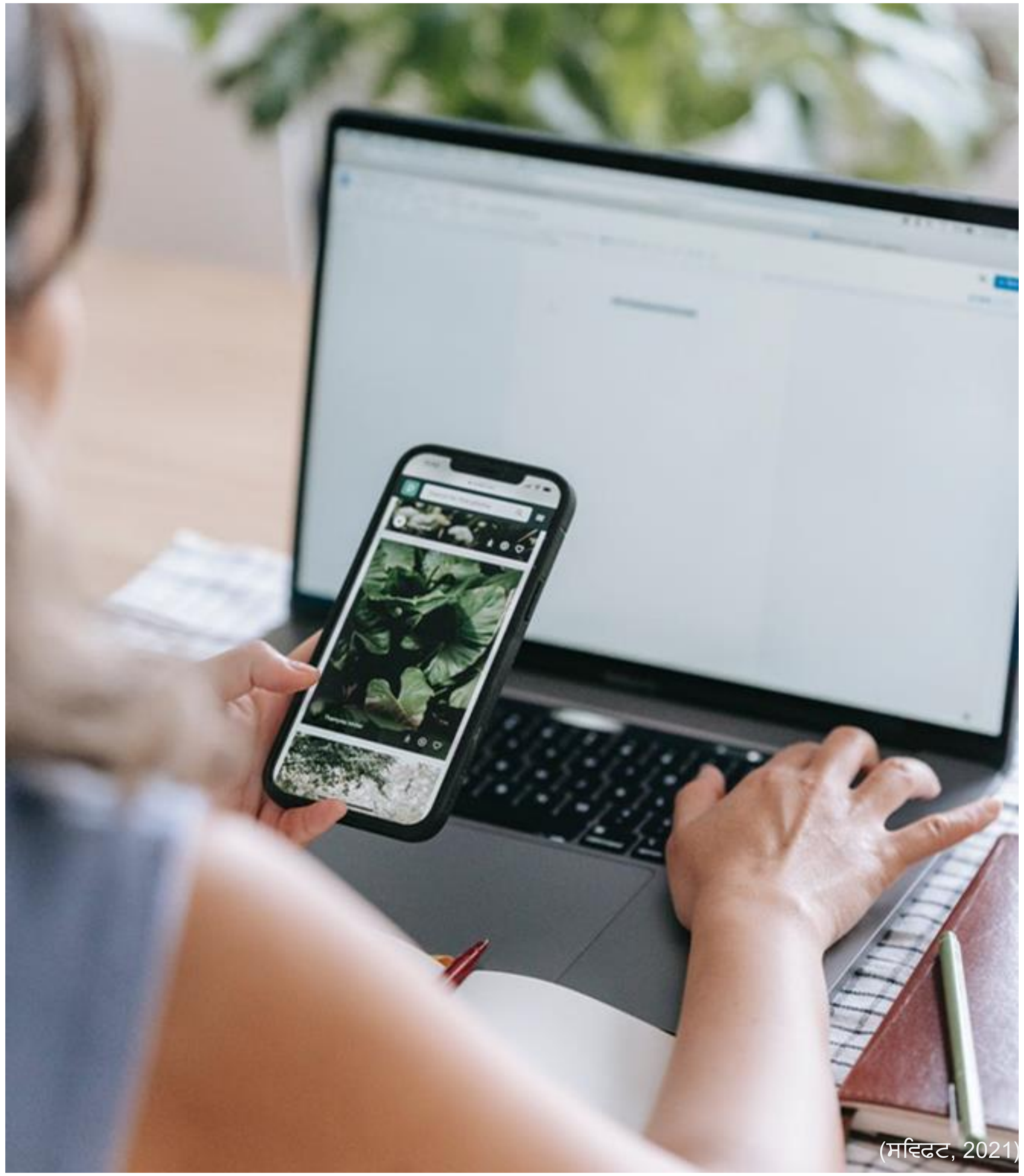
BRITISH COLUMBIA
Supported by the Province of British Columbia

UBC
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਵੈਬੀਨਾਰ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ:

- ਗੈਲਰੀ ਅਤੇ ਸਪੀਕਰ ਵਿਊ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਨਾਮ ਬਦਲਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨਾ
- ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਸਾਰਾਂਸ਼



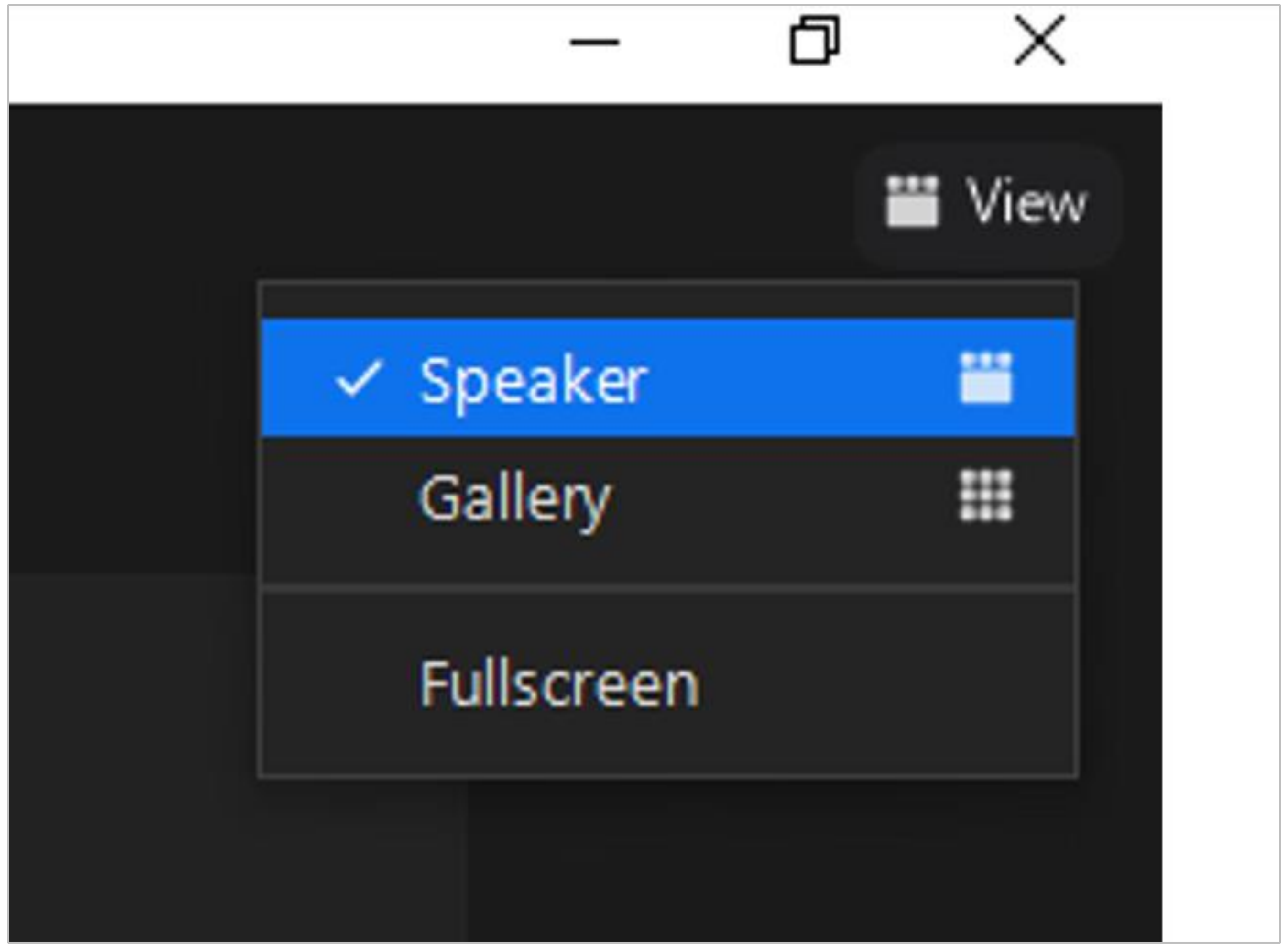
(ਸਵਿਫਟ, 2021)

ਸਪੀਕਰ ਵਿਊ ਅਤੇ ਗੈਲਰੀ ਵਿਊ

(Shvets, 2020a)

(Shvets, 2020b)

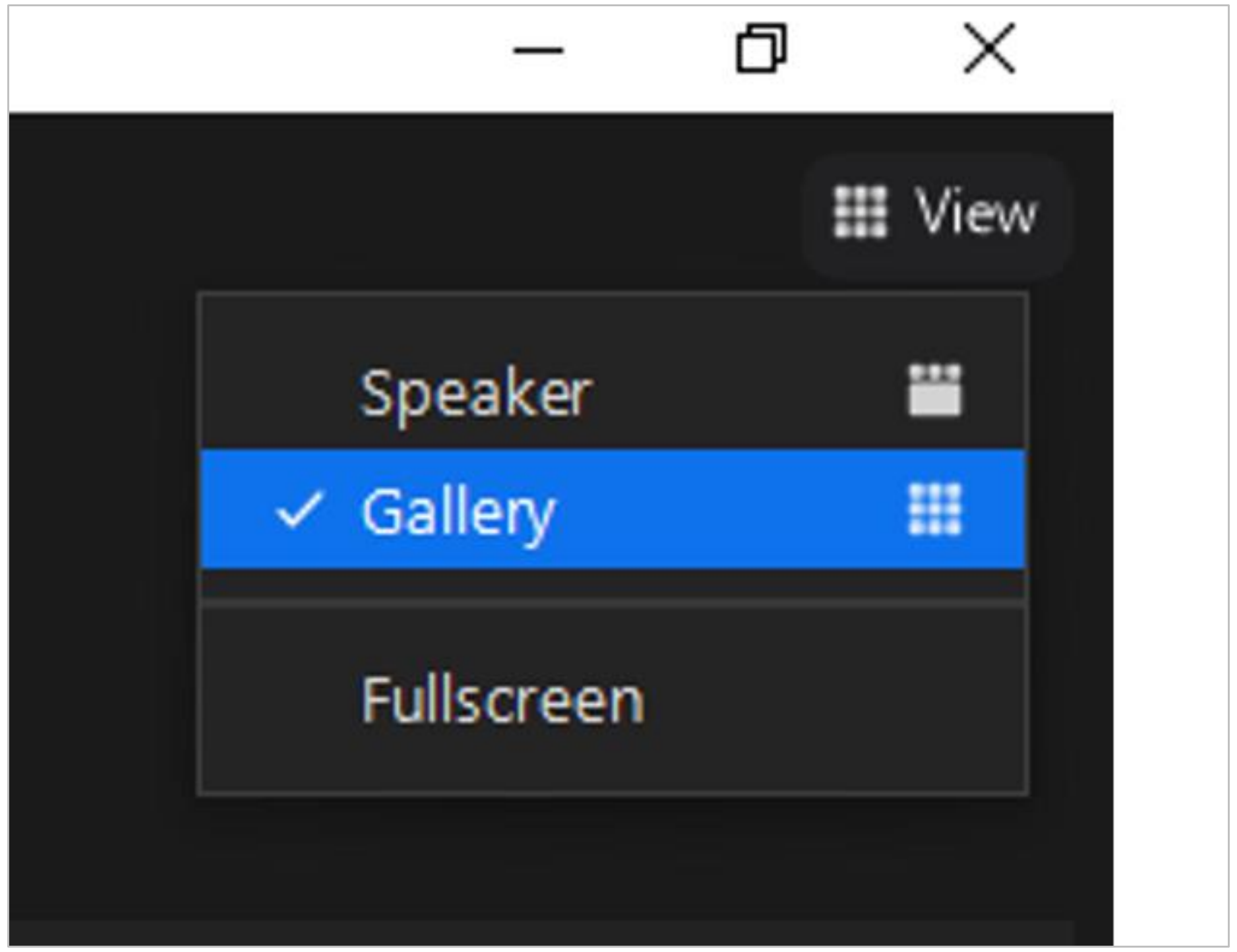
ਸਪੀਕਰ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਤਸਵੀਰ ਸਪੀਕਰ ਵਿਊ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸਪੀਕਰ ਵਿਊ ਉਦੋਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਪੀਕਰ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ iCON ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵੈਬੀਨਾਰਾਂ ਅਤੇ ਫੋਰਮਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

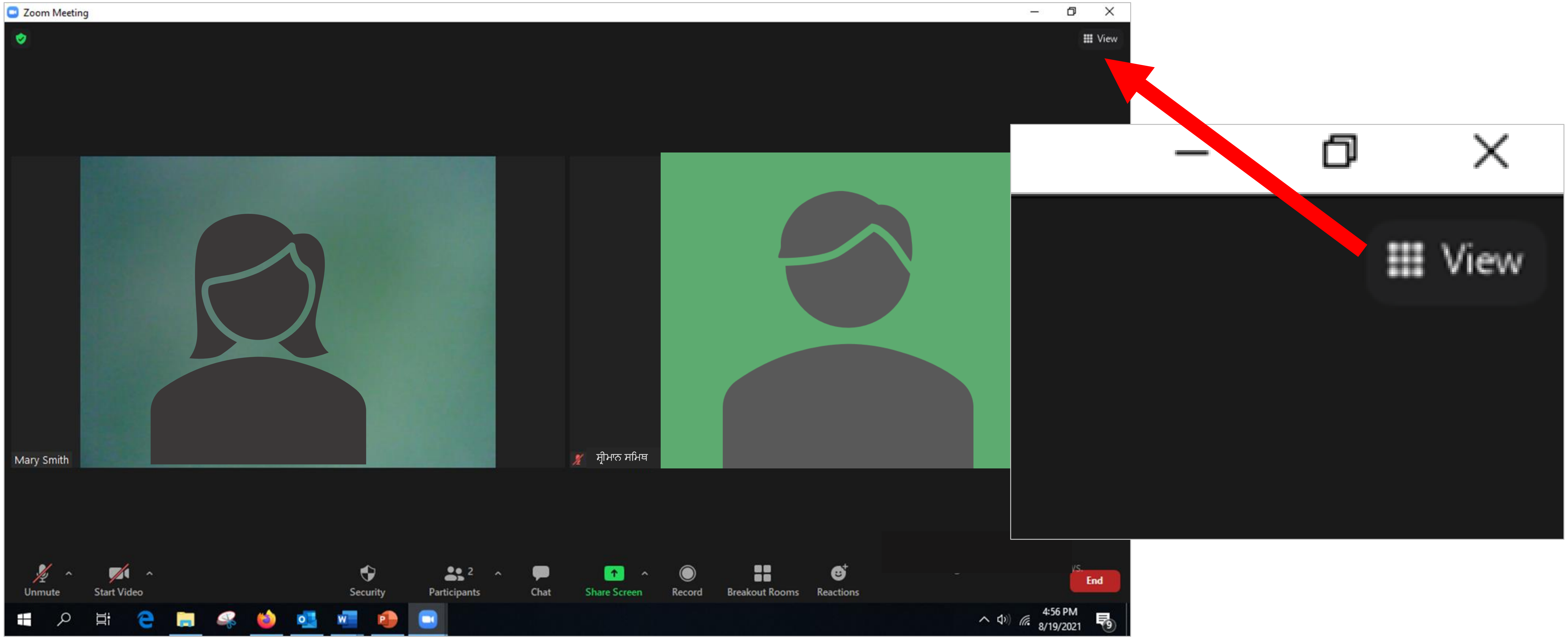
ਗੈਲਰੀ ਵਿਊ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(Shvets, 2020b)

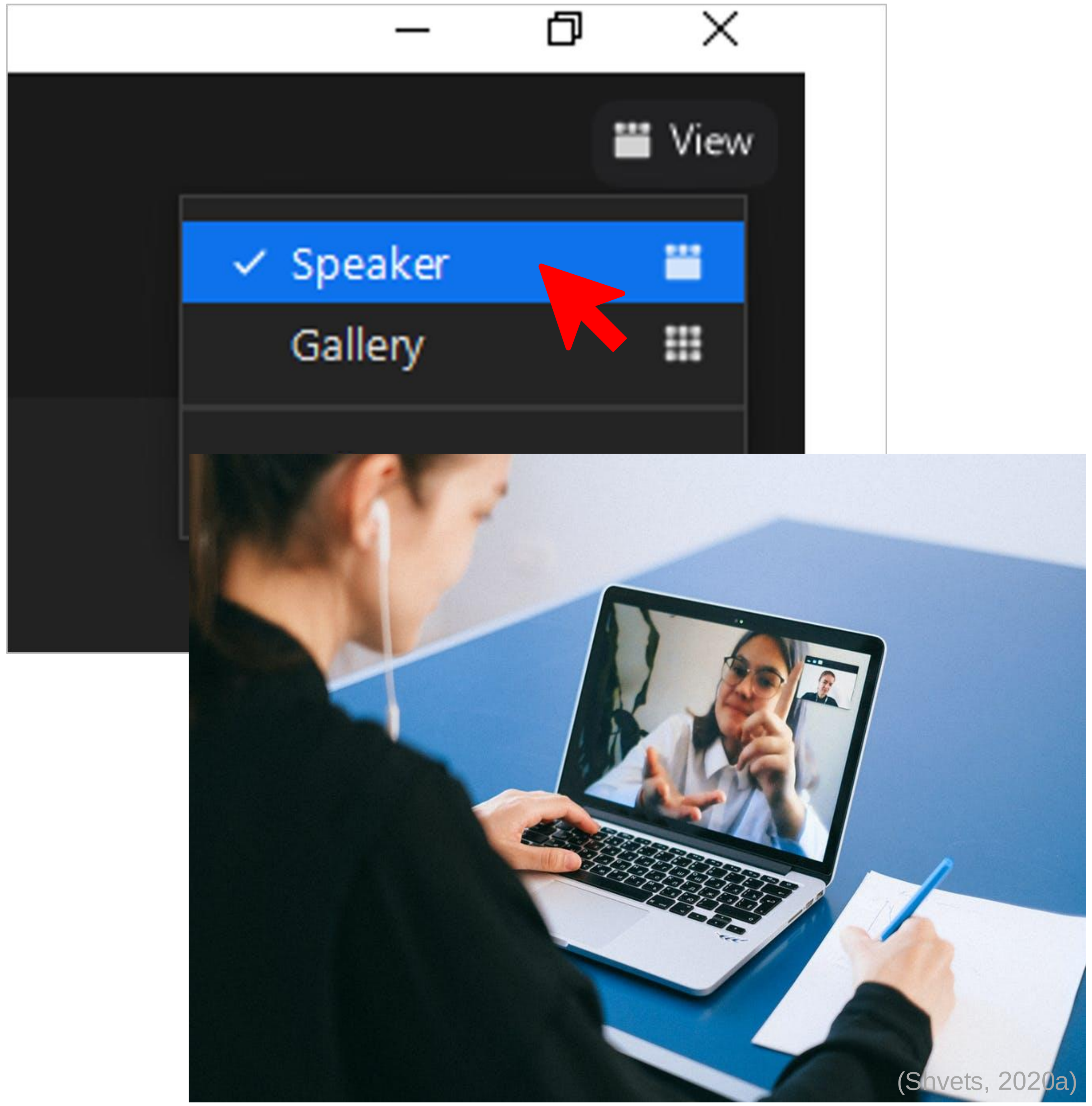


ਗੈਲਰੀ ਵਿਊ ਉਦੋਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਪੀਕਰ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਰਚਾ ਦੌਰਾਨ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

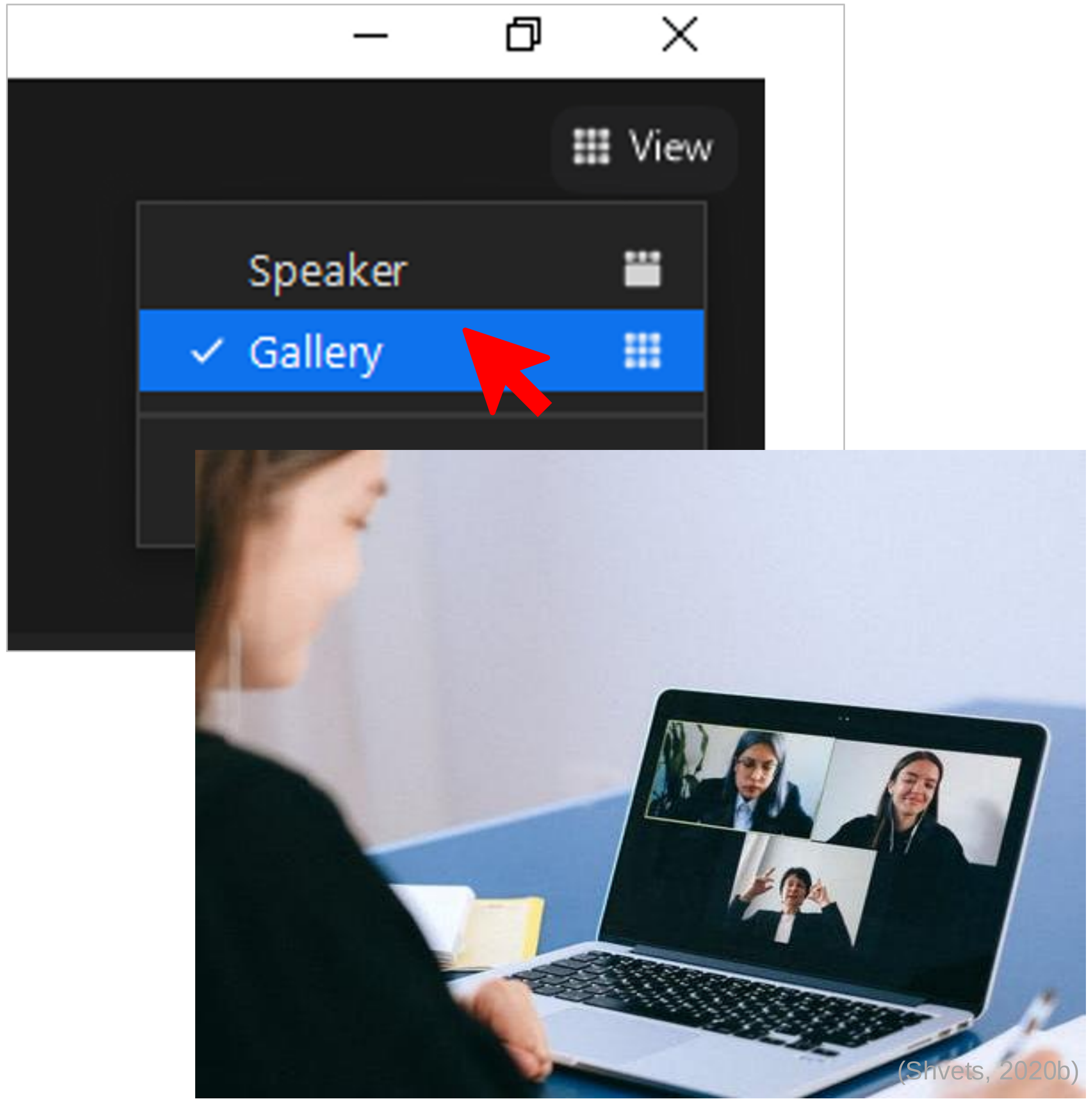
"ਵਿਊ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਵਿਊ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।



ਫਿਰ "ਸਪੀਕਰ" ਜਾਂ "ਗੈਲਰੀ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

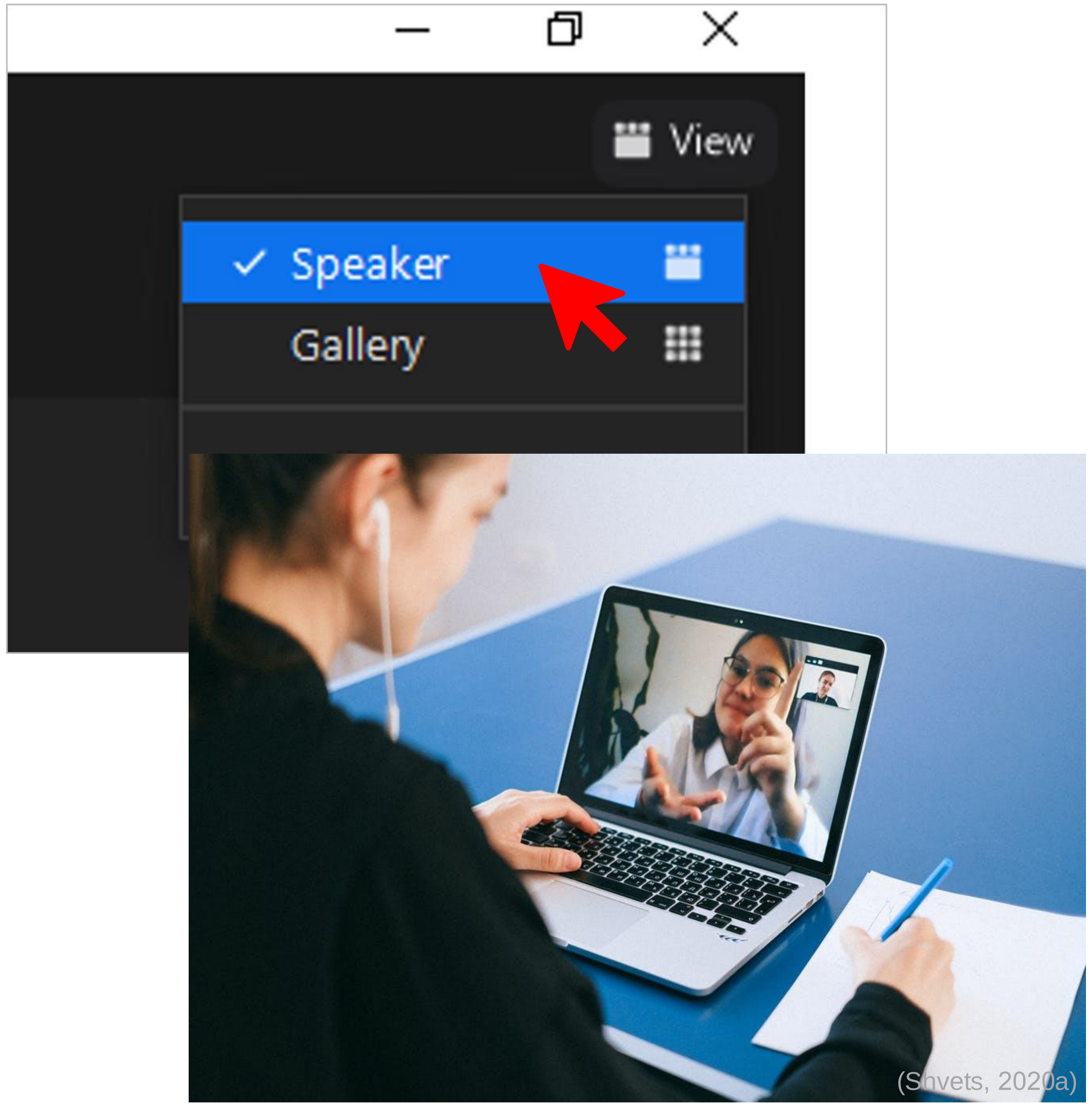


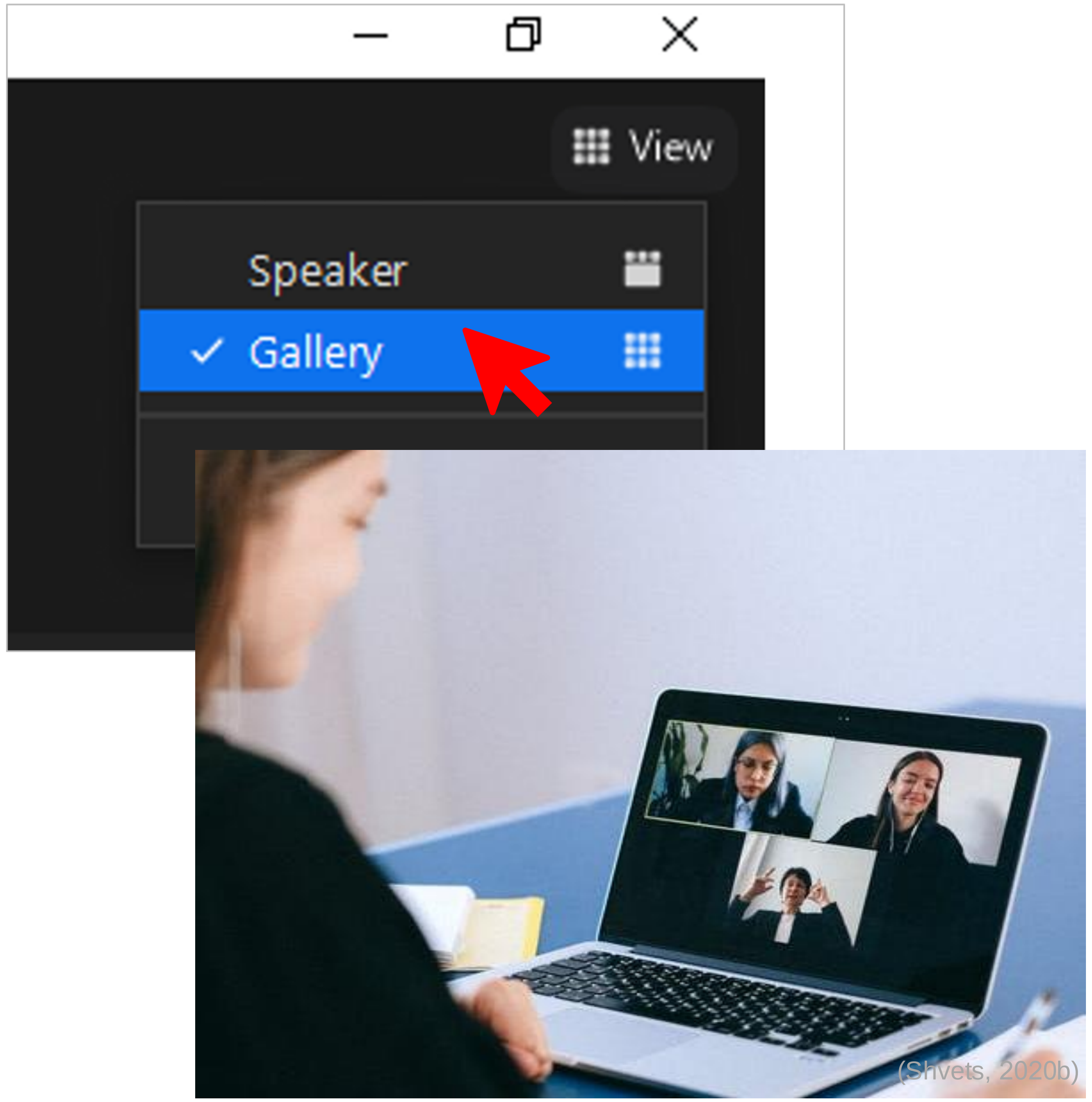
(Shvets, 2020a)



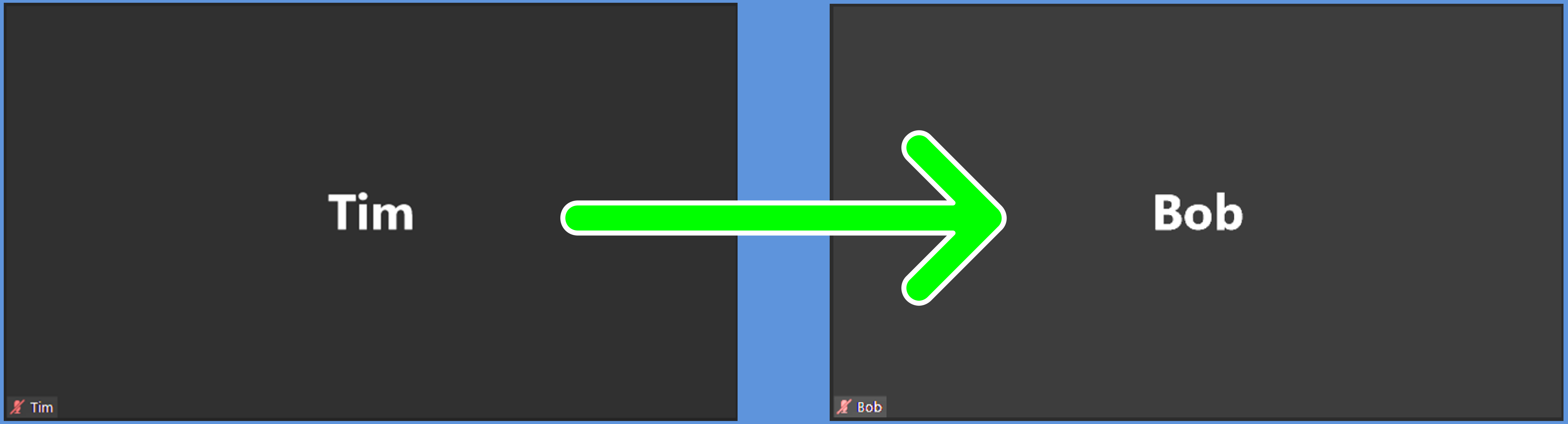
(Shvets, 2020b)

ਹੁਣੇ ਆਪਣਾ ਵਿਊ ਬਦਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

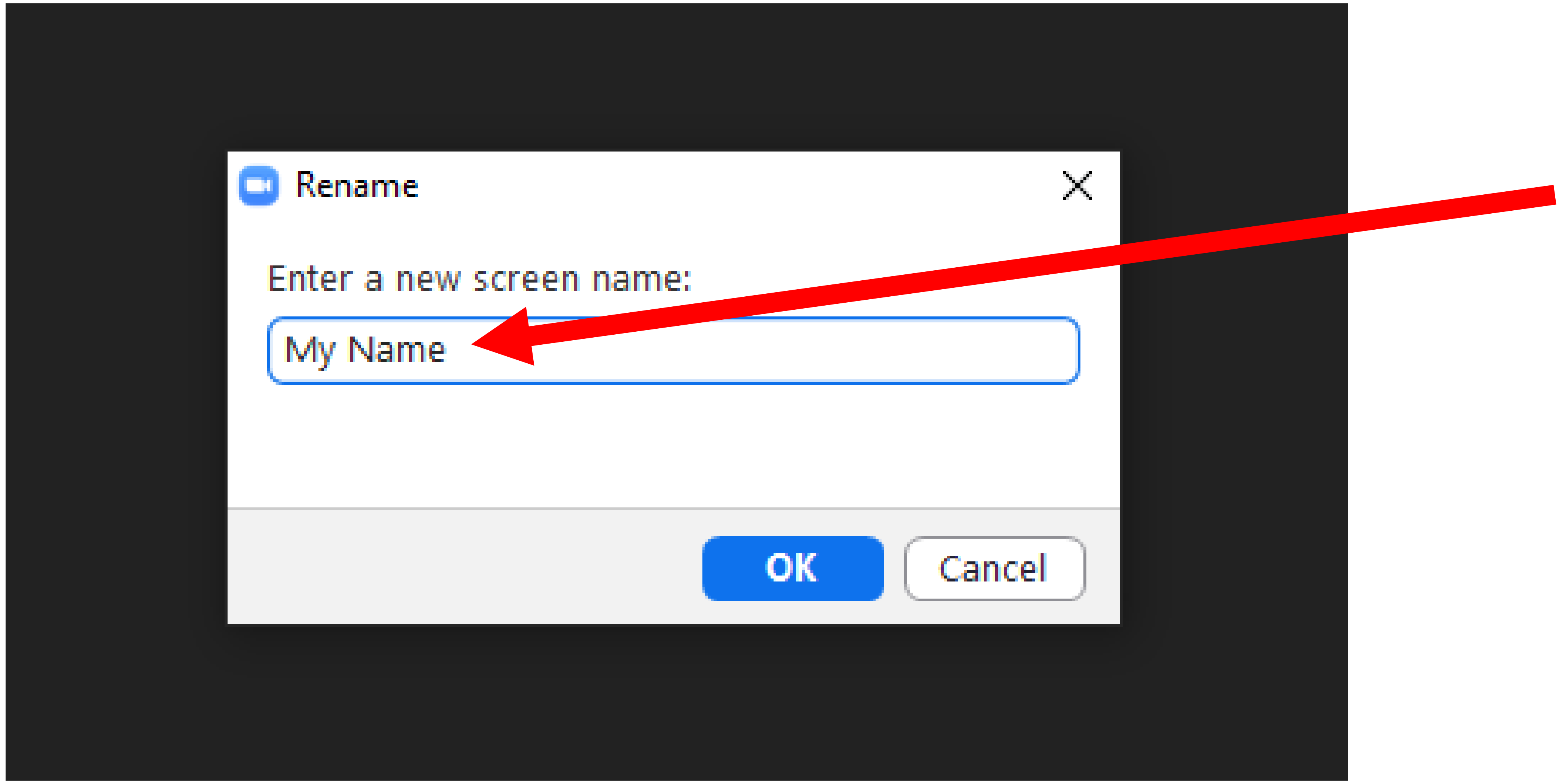




ਤੁਹਾਡਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਨਾਮ ਬਦਲਣਾ



ਤੁਸੀਂ Zoom ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਡਿਸਪਲੇ ਨਾਮ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

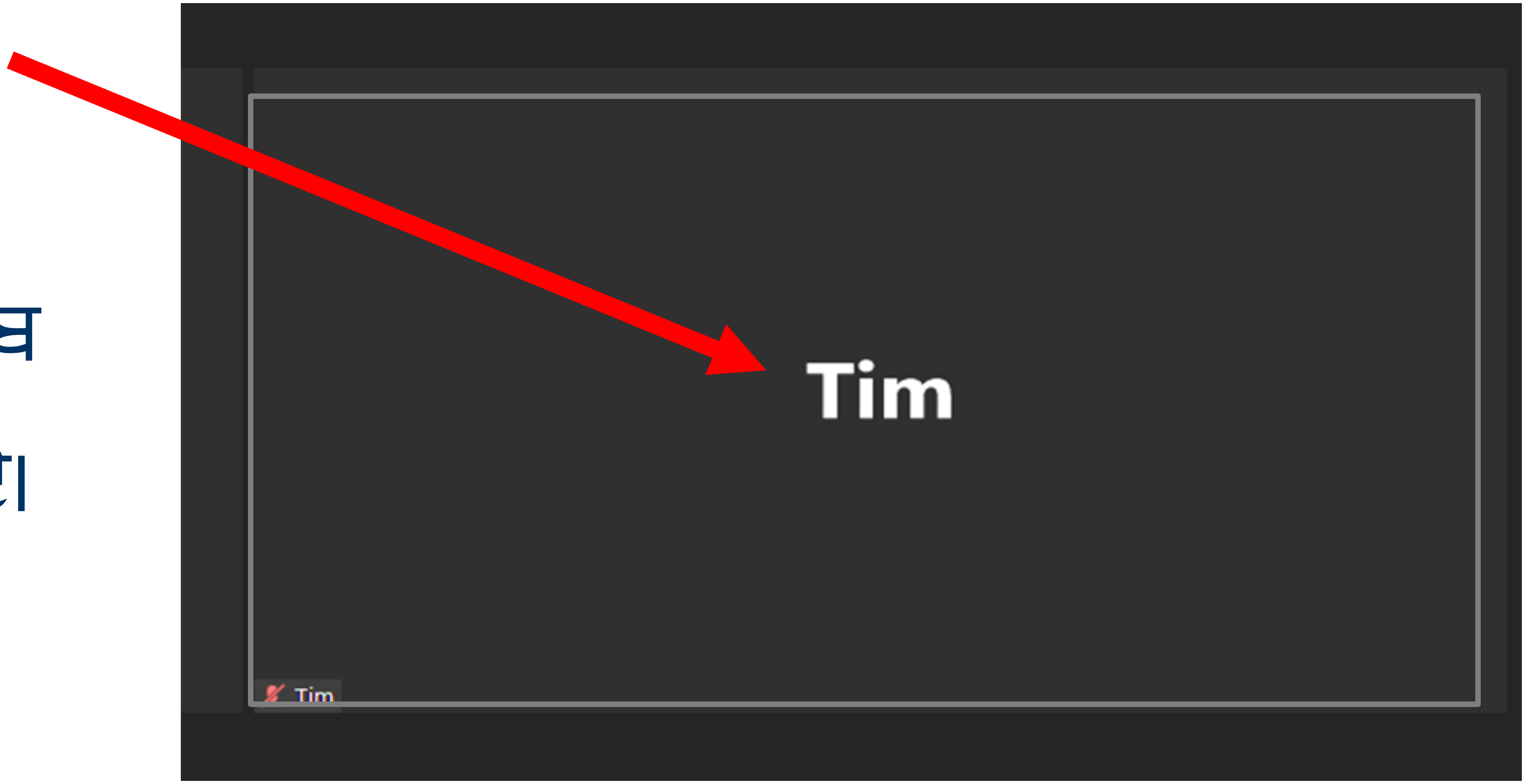


ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਨਾਮ ਹੈ **Tim**

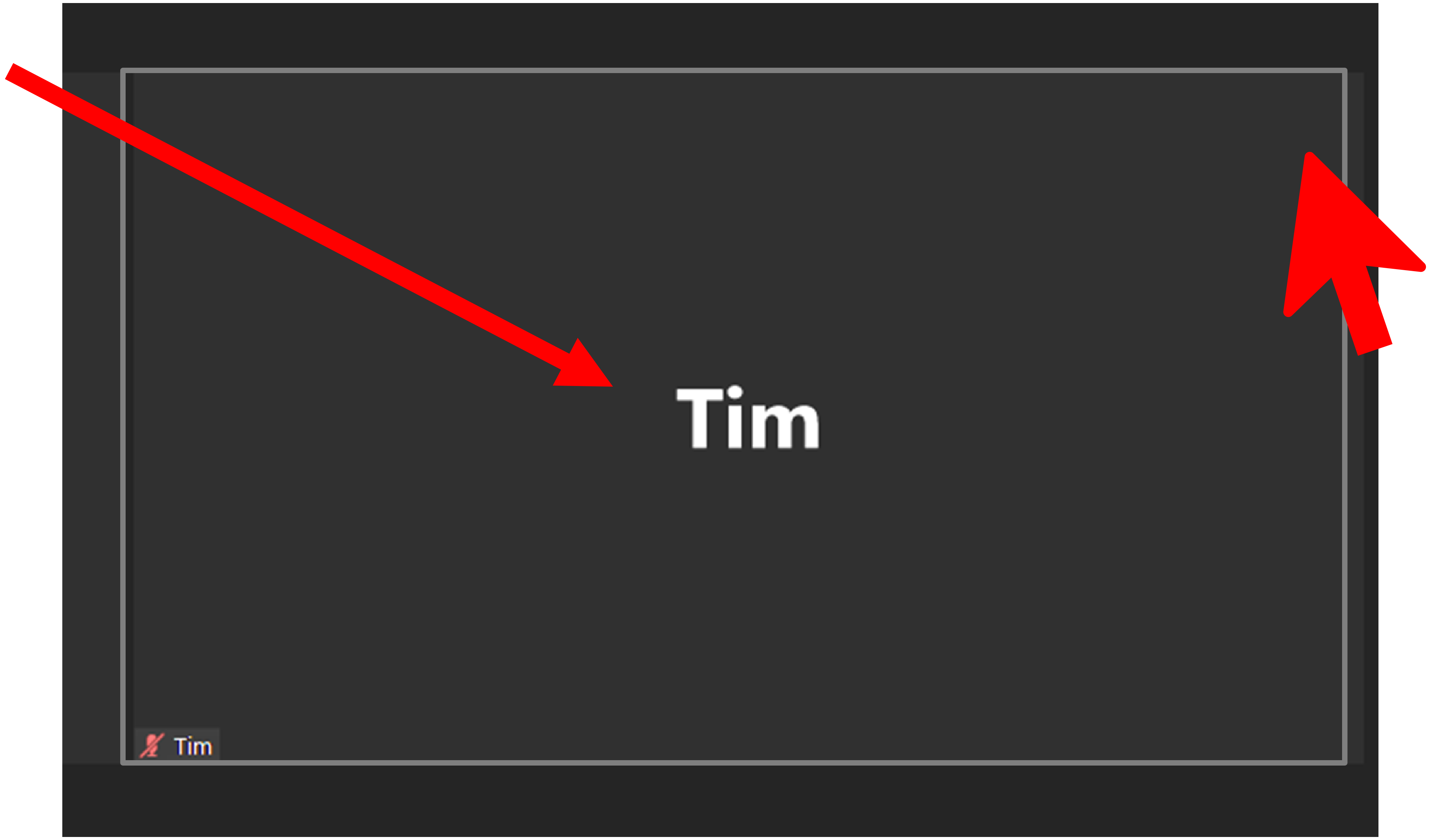
ਆਓ ਨਾਮ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਬੌਬ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ।

Bob



ਨਾਮ ਟਿਮ ਹੈ । Tim

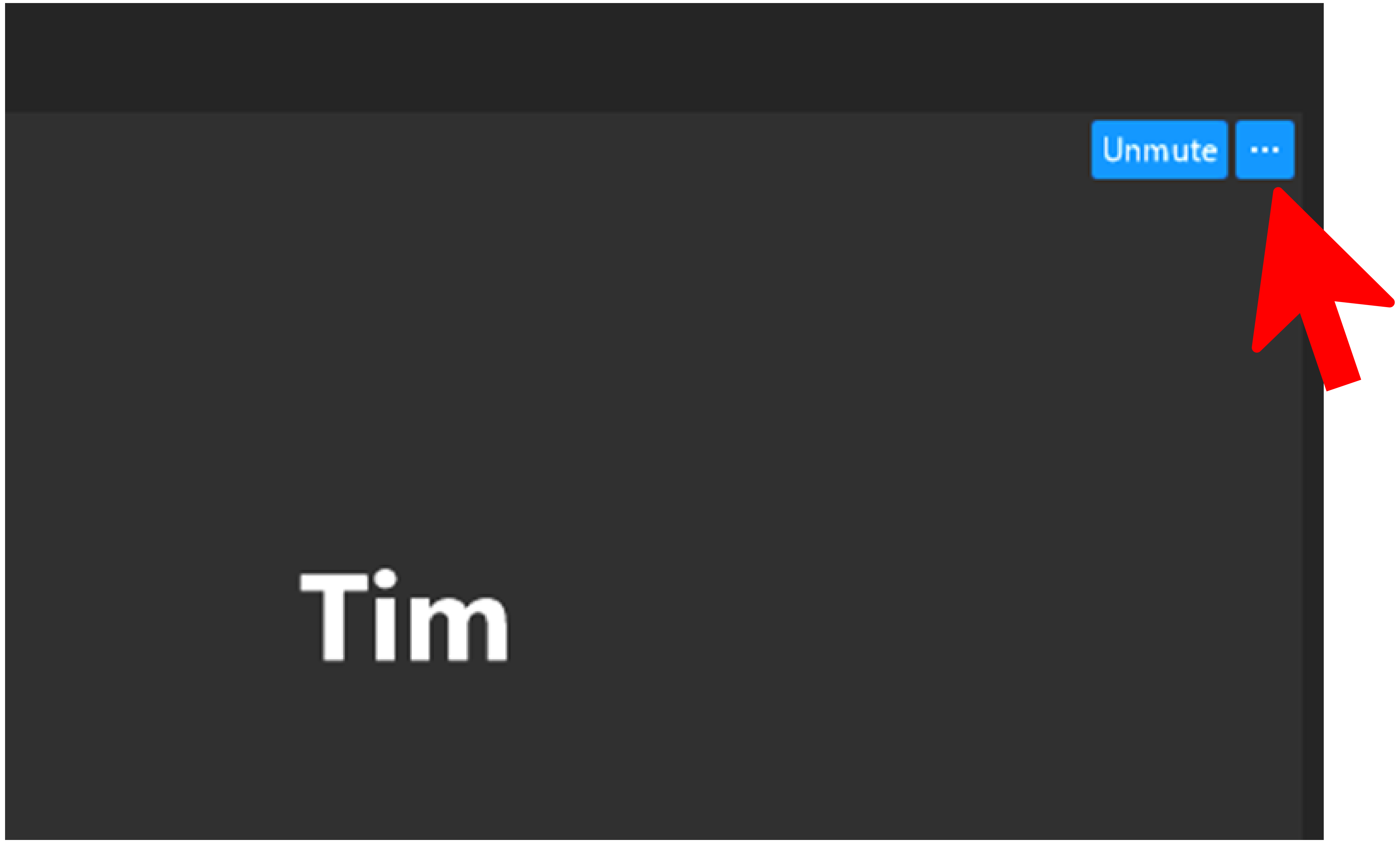
ਨਾਮ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਬੌਬ ਰੱਖੋ। Bob



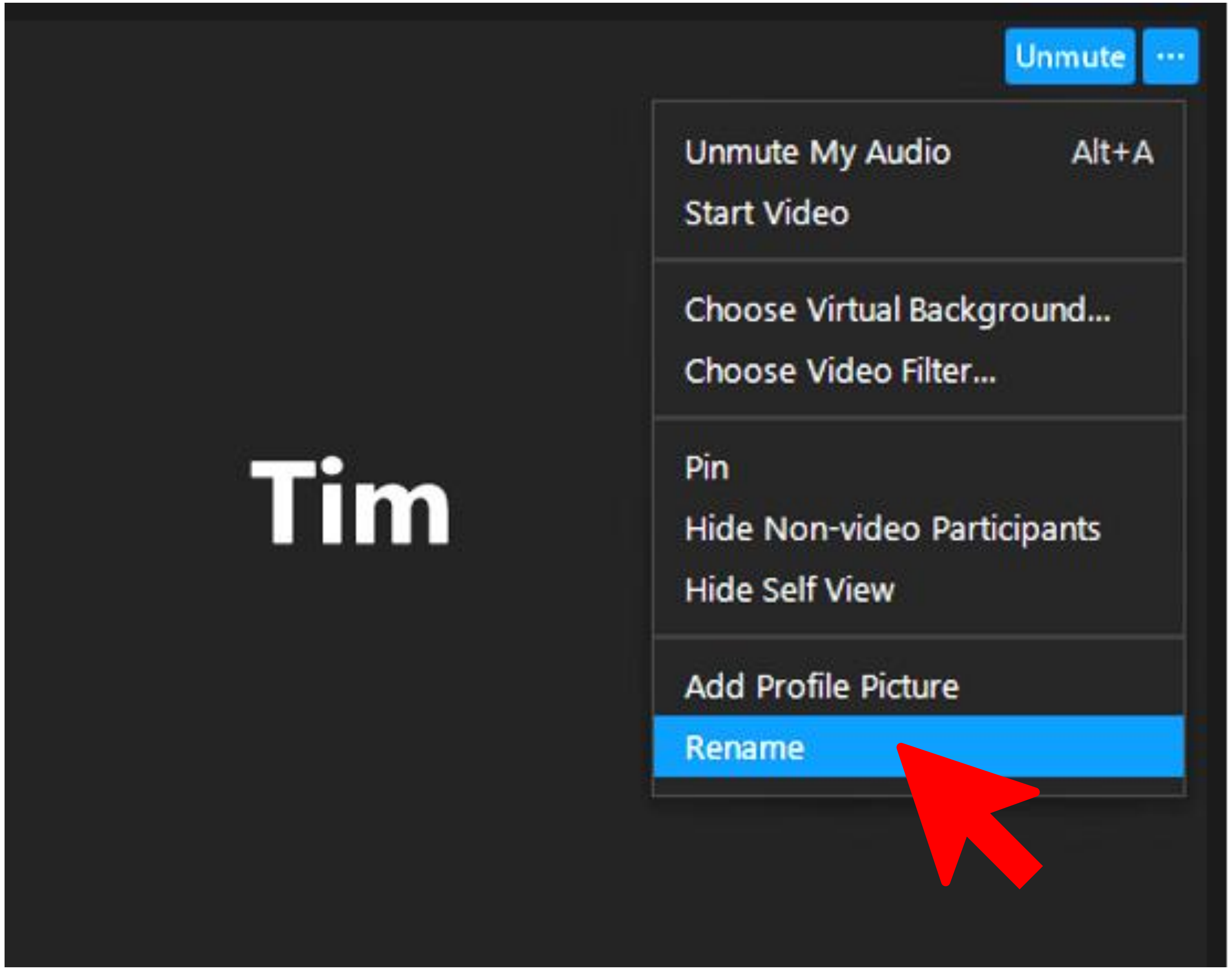
1. ਆਪਣਾ ਕਰਸਰ ਹਿਲਾਓ ਆਪਣੇ ਵੀਡੀਓ ਬਾਕਸ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ 'ਤੇ।

ਤਿੰਨ ਬਿੰਦੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੀਆਂ।

2. ਬਿੰਦੀਆਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

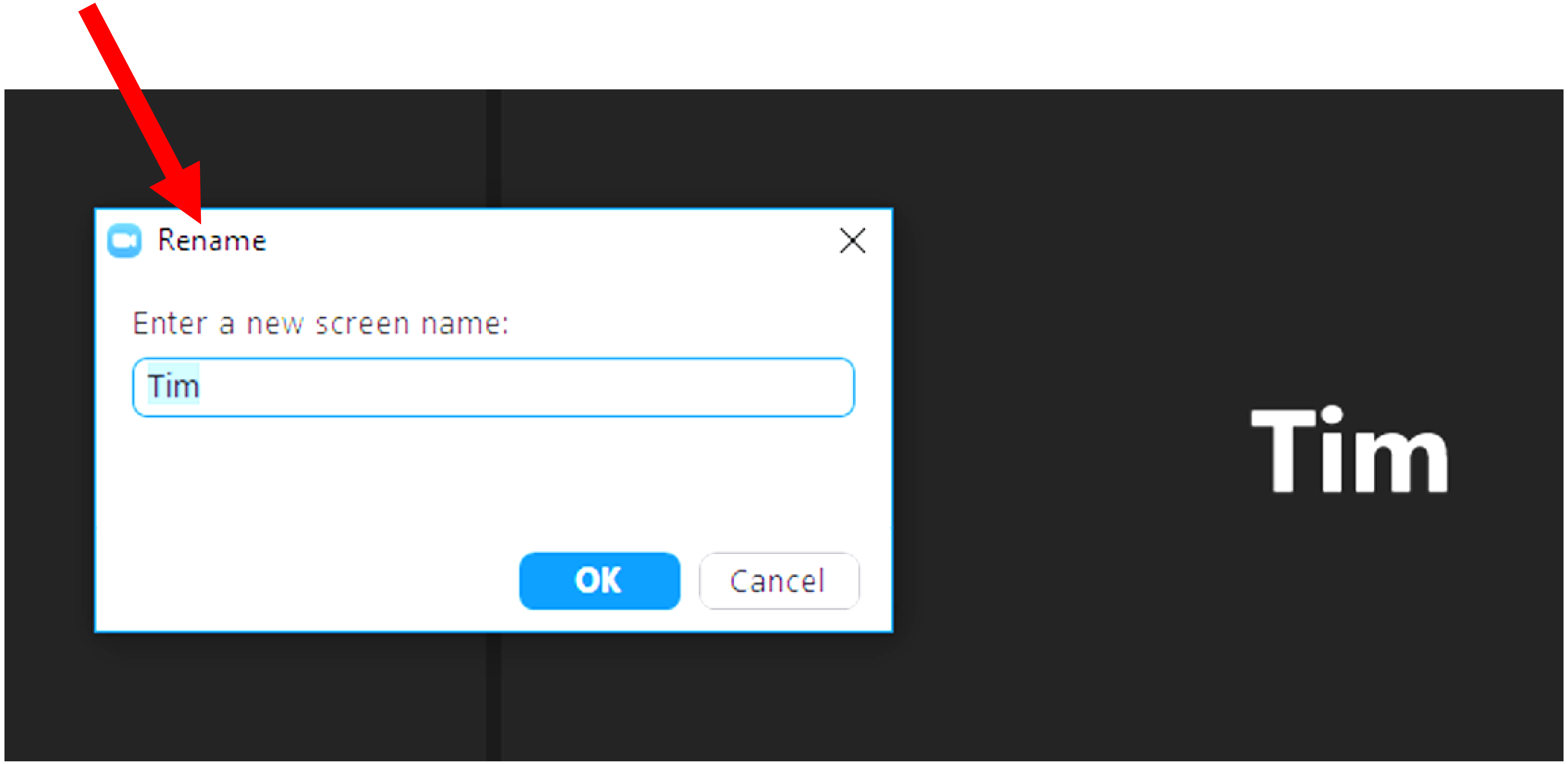


3. "ਰੀਨੇਮ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

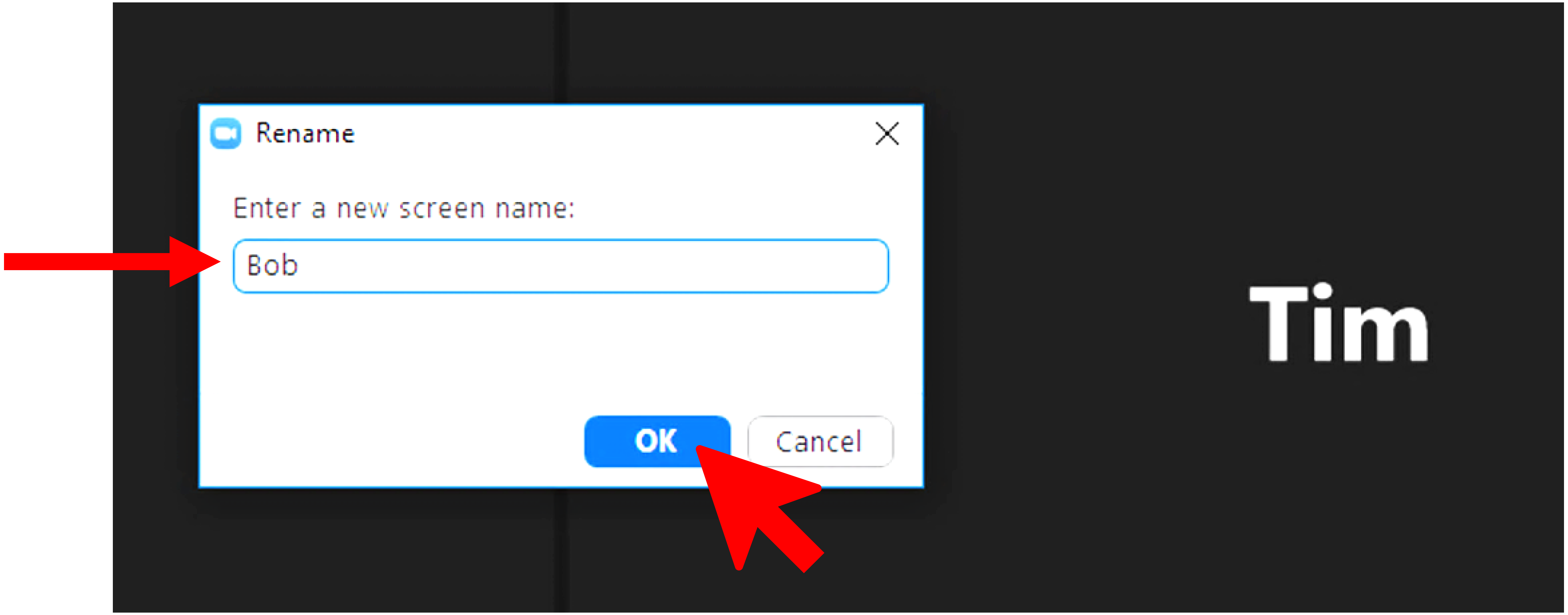


Unmute
...
Unmute My Audio
Alt+A
Start Video
Choose Virtual Background...
Choose Video Filter...
Pin
Hide Non-video Participants
Hide Self View
Add Profile Picture
Rename
Tim

ਰੀਨੇਮ ਬਾਕਸ ਖੁੱਲ ਜਾਵੇਗਾ।

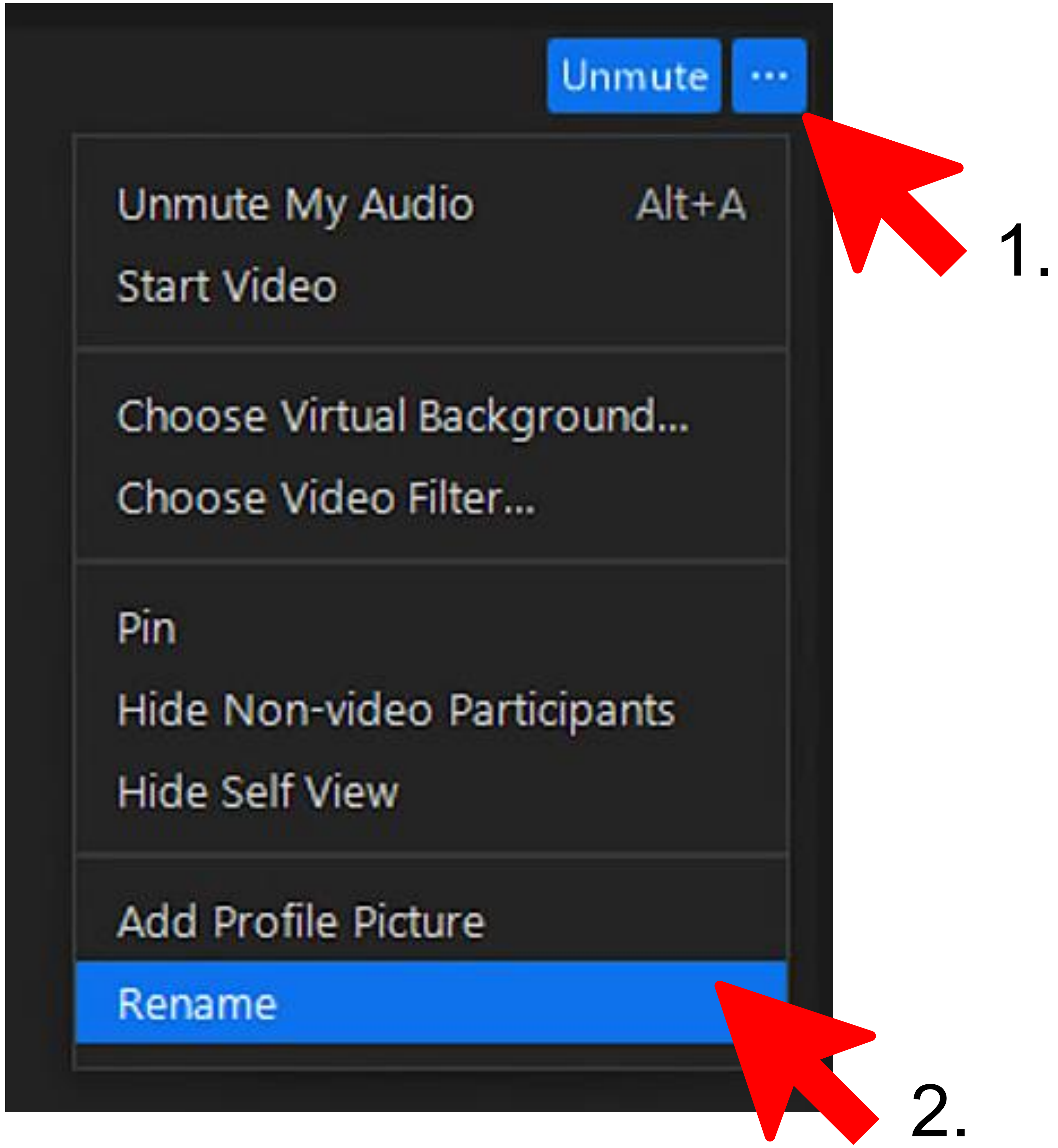


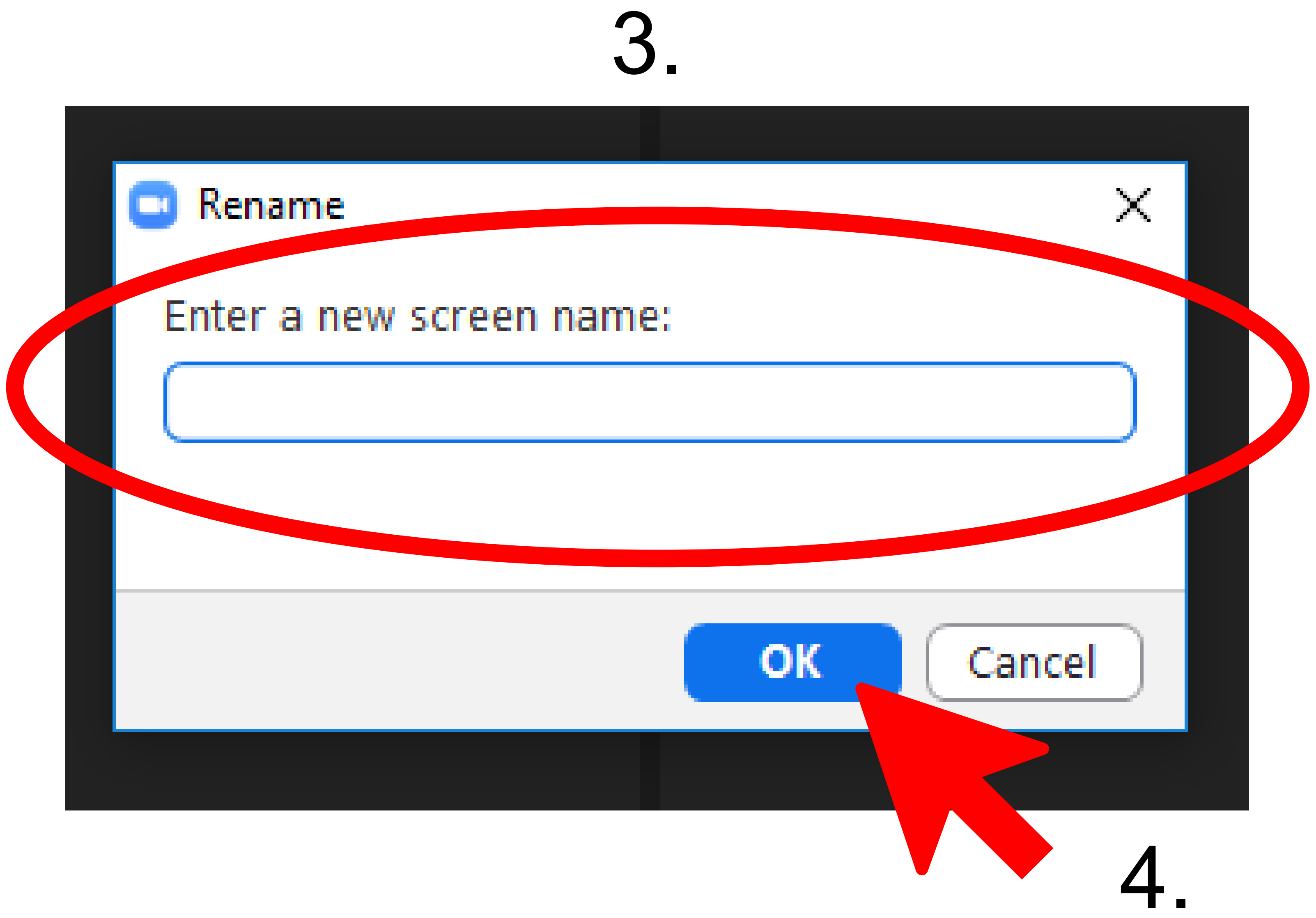
4. ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਨਾਮ ਟਾਈਪ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਠੀਕ ਹੈ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



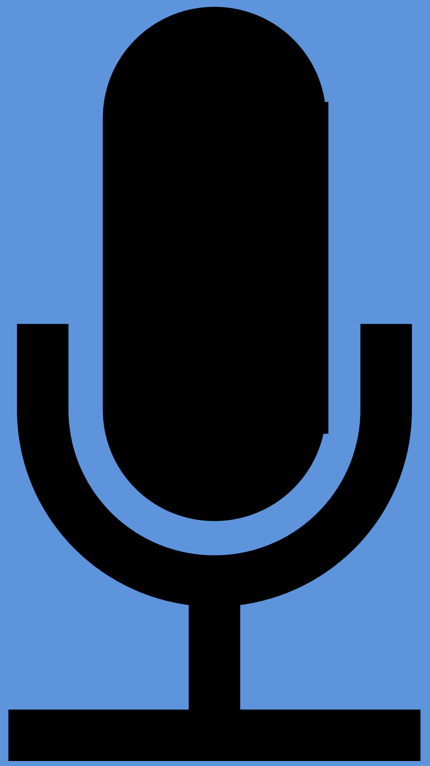
ਤੁਹਾਡੇ ਵੀਡੀਓ ਨਾਮ ਟਿਮ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਬੌਬ ਹੈ।

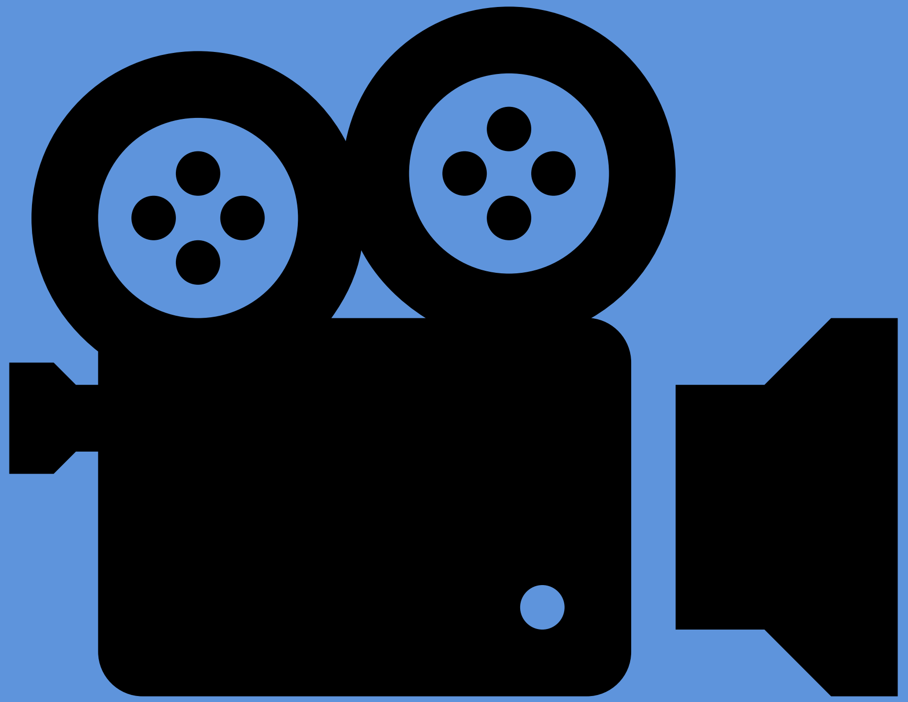
ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।





ਤੁਹਾਡੇ ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ

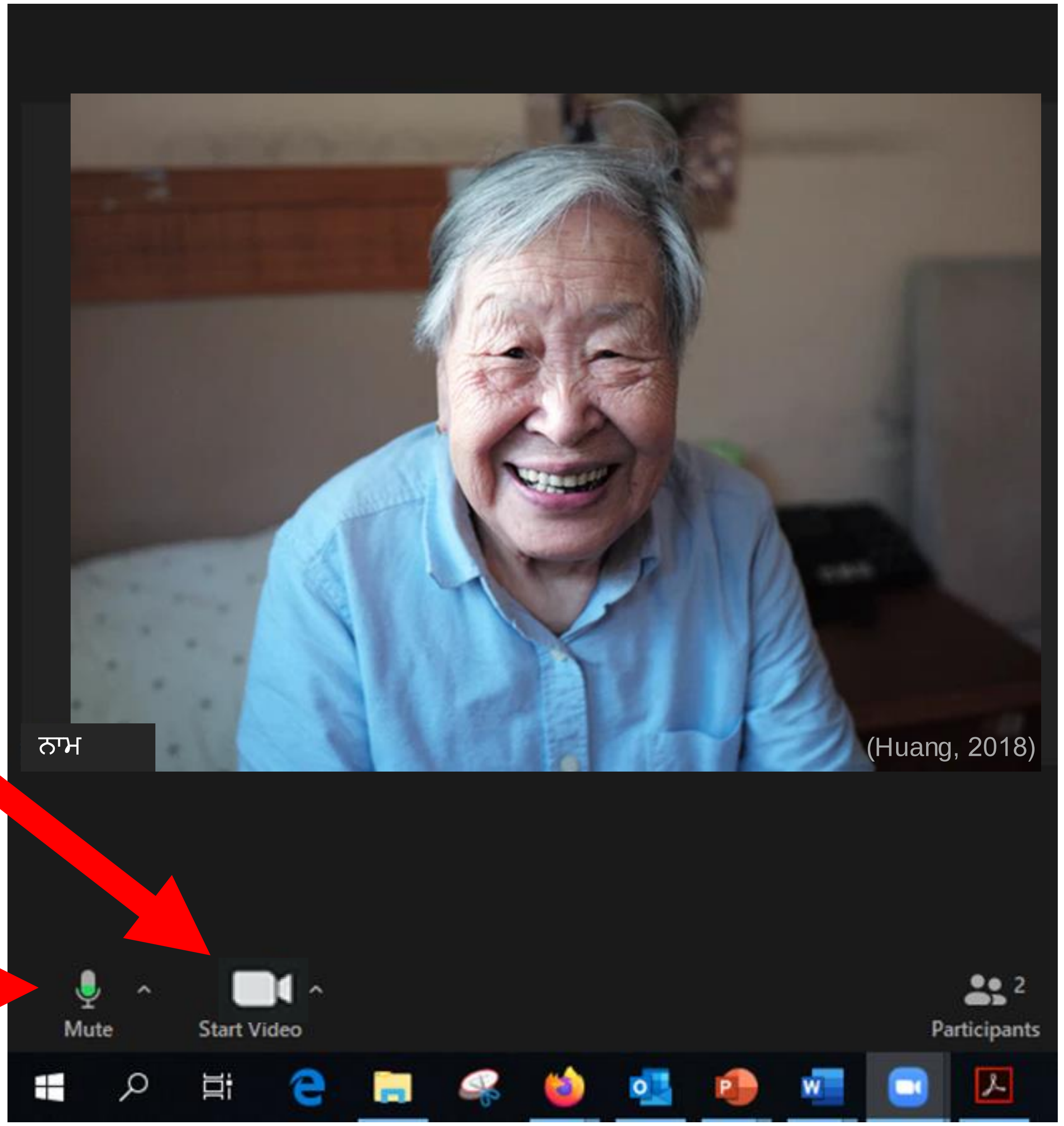




Zoom ਵਿੱਚ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(Păduret, 2020)

(Public Domain Pictures, 2016)



(Huang, 2018)

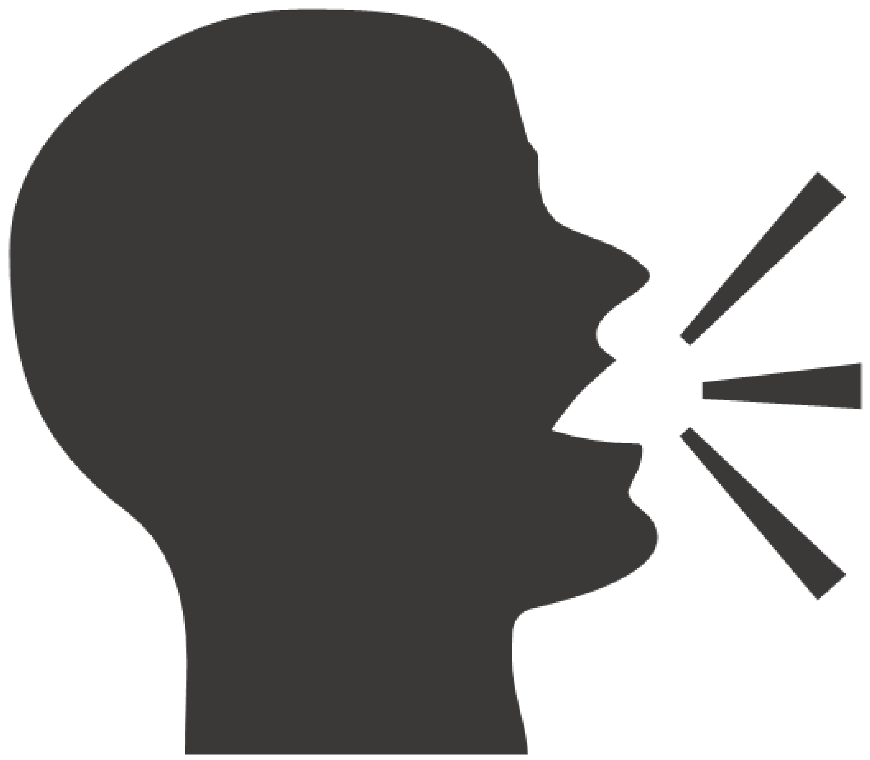
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਨਹੀਂ** ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਨੂੰ ਮਿਊਟ ਕਰੋ

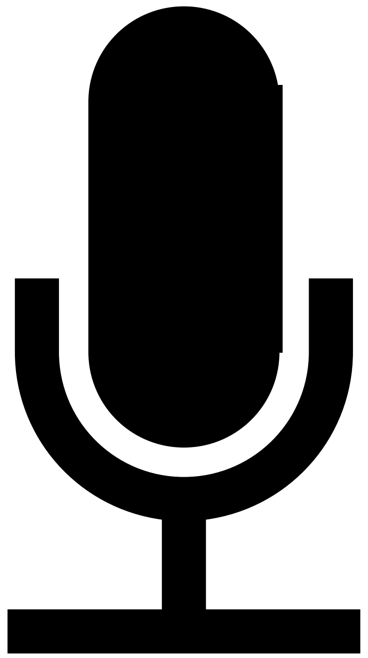
ਮਾਈਕ ਆਈਕਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ।

ਮਿਊਟ = ਬੰਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਨੂੰ ਅਣਮਿਊਟ ਕਰੋ

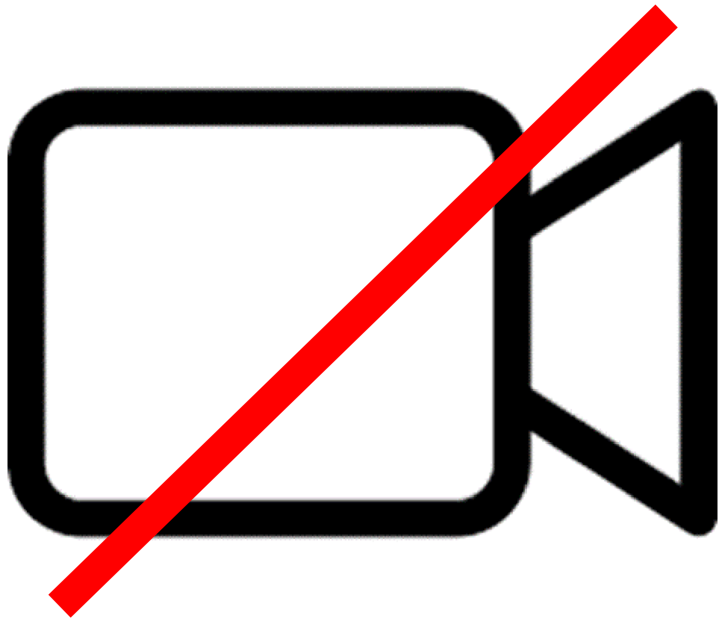
ਮਾਈਕ ਆਈਕਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ।



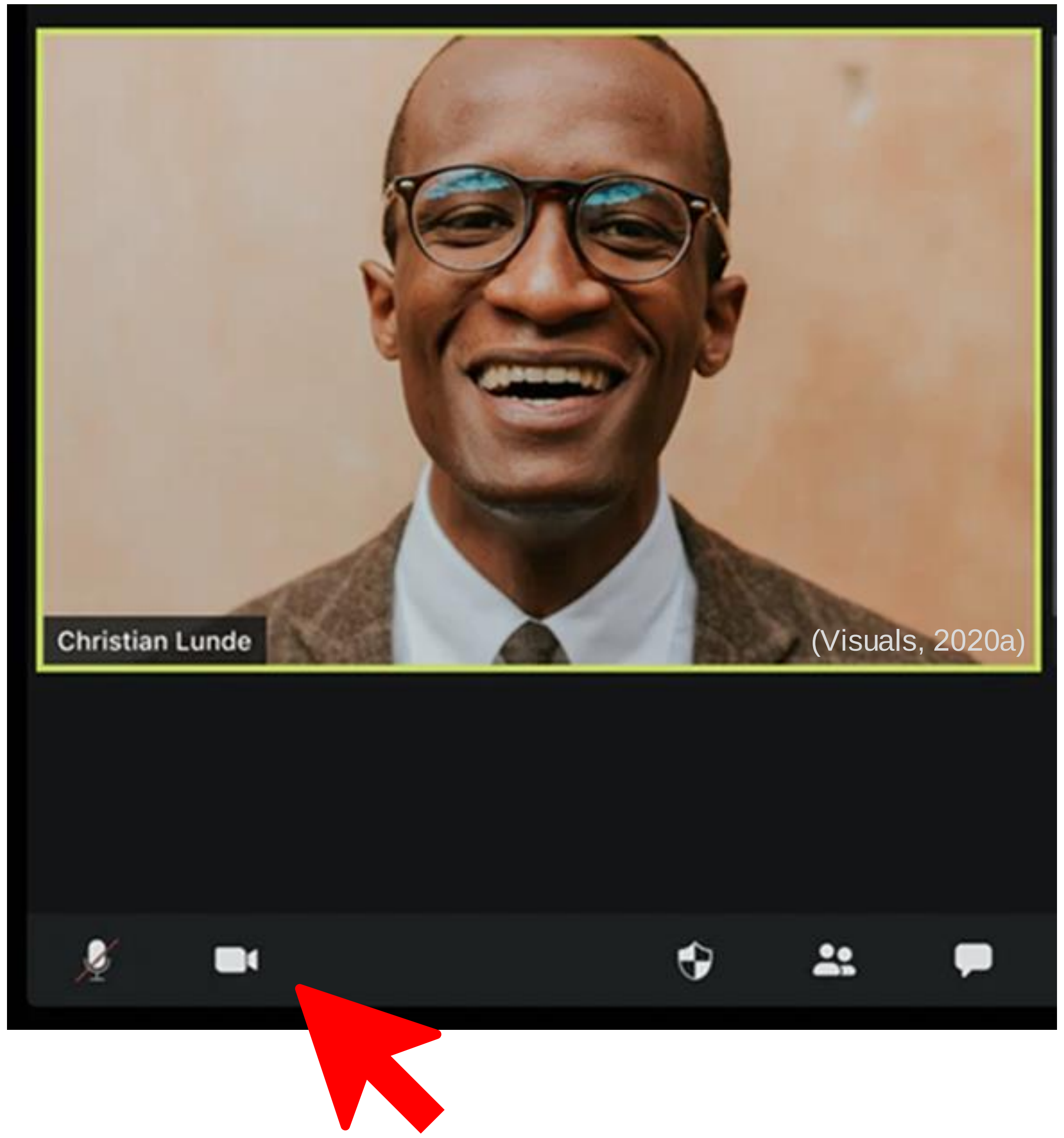


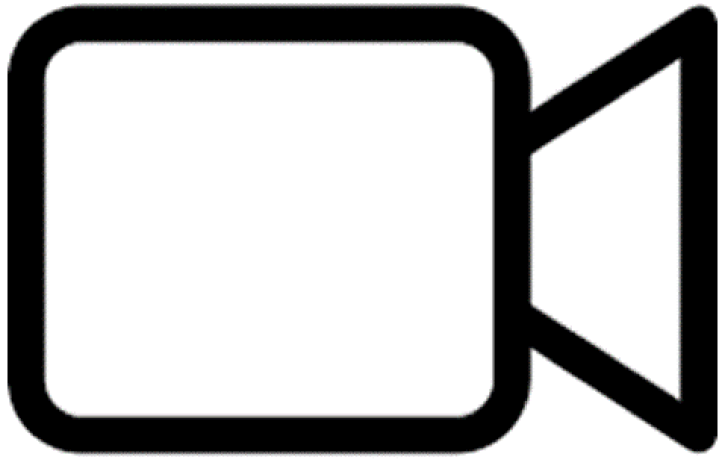
ਅਣਮਿਊਟ = ਚਾਲੂ

ਆਪਣੇ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਵੀਡੀਓ ਆਈਕਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

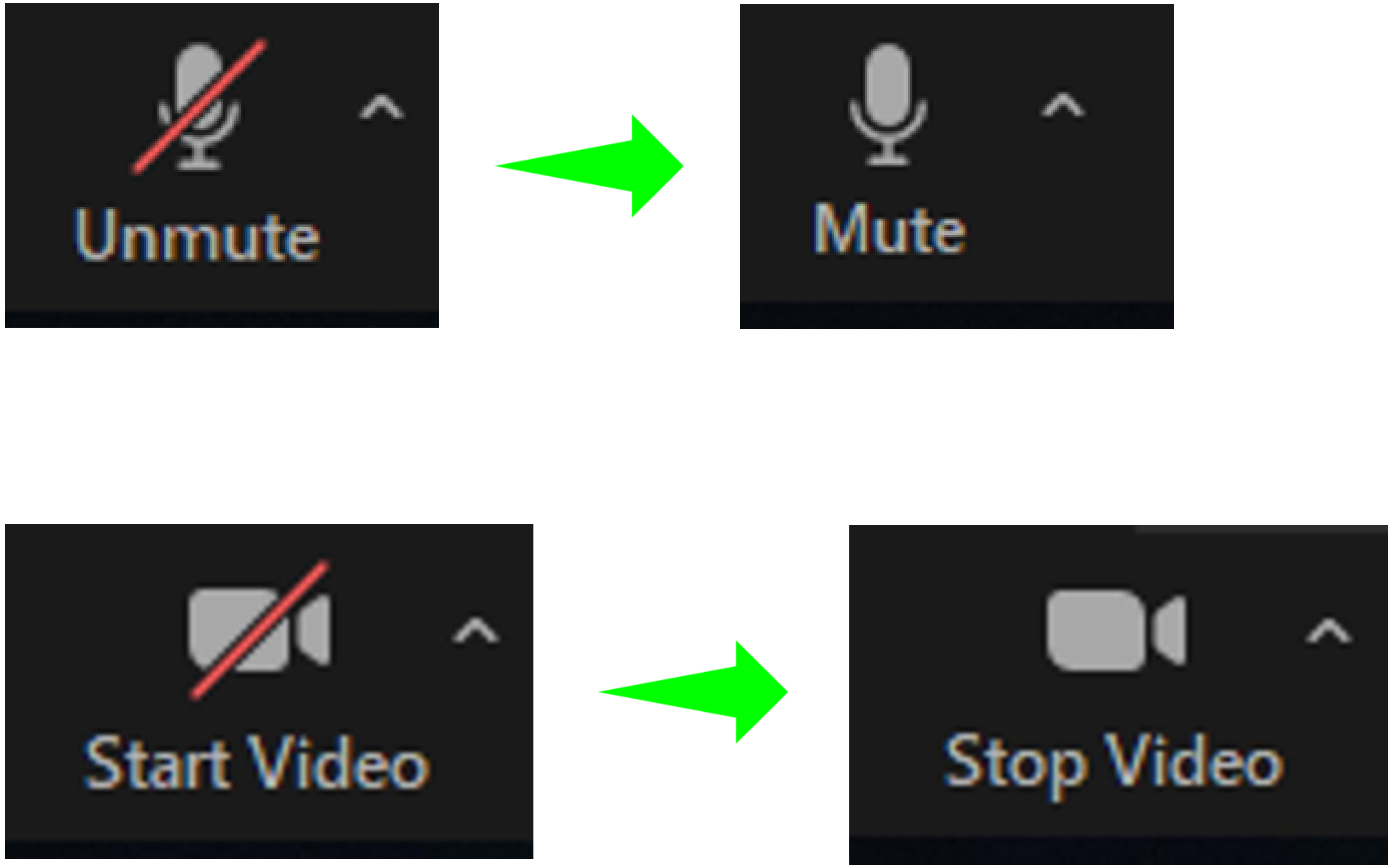


ਆਪਣਾ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਵੀਡੀਓ ਆਈਕਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



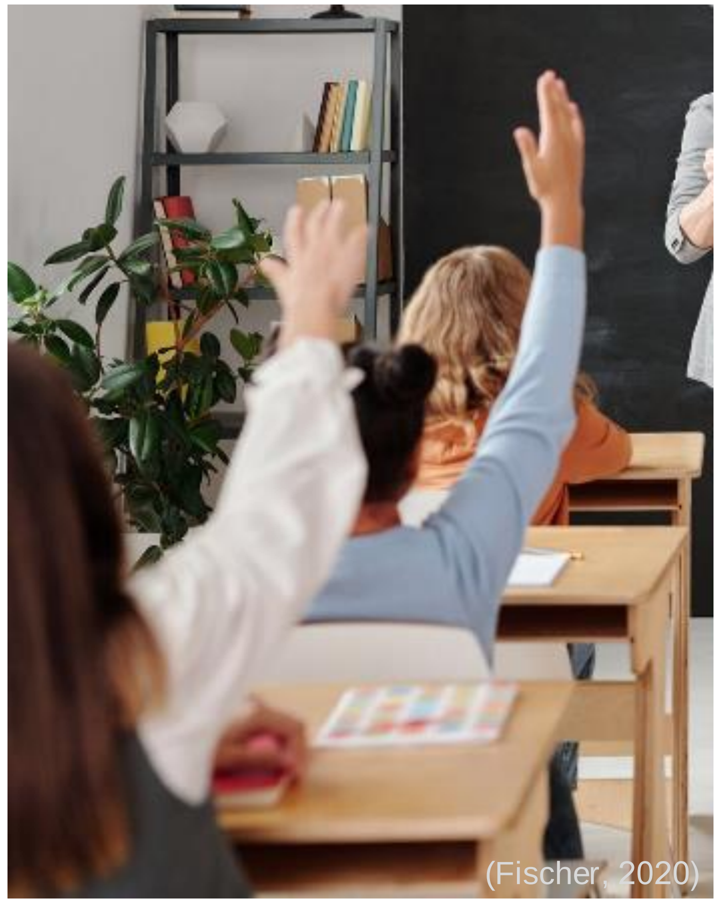


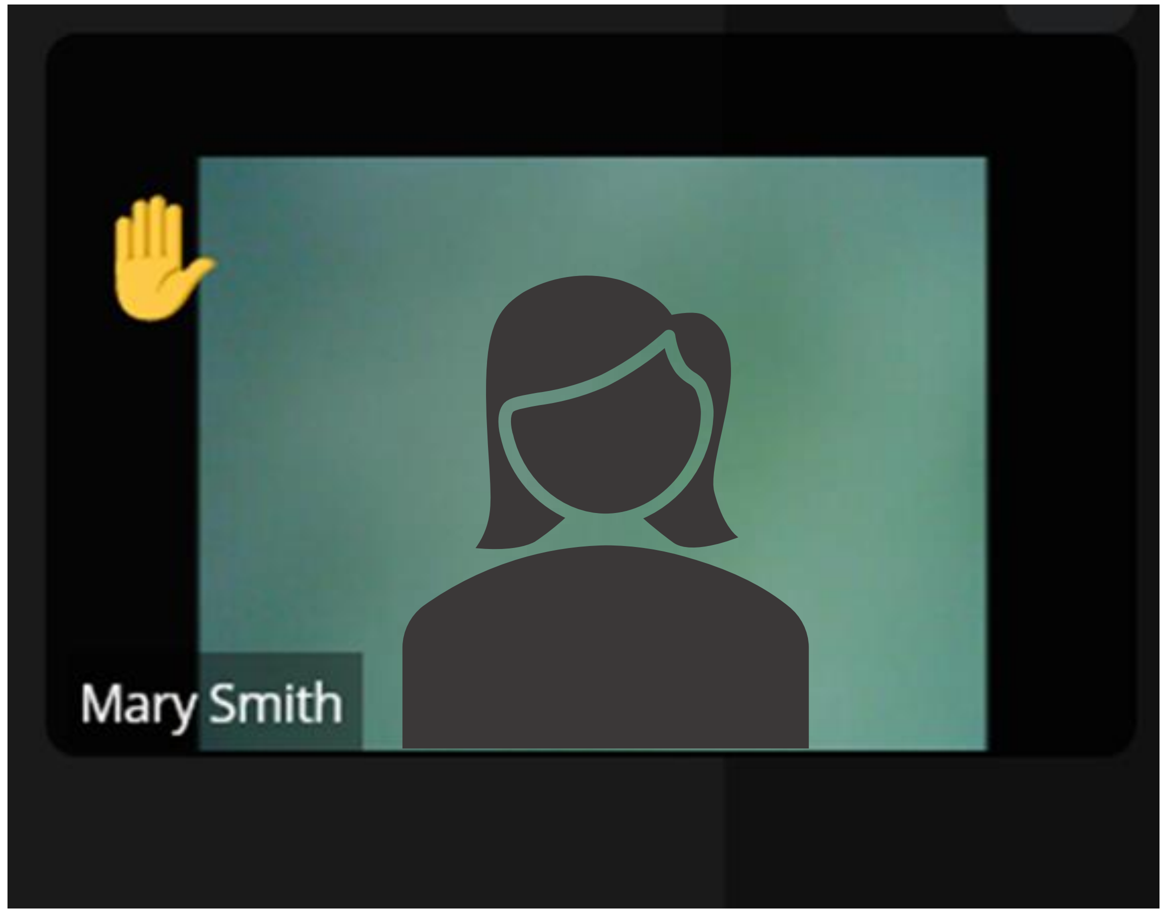
ਹੁਣੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨਾ

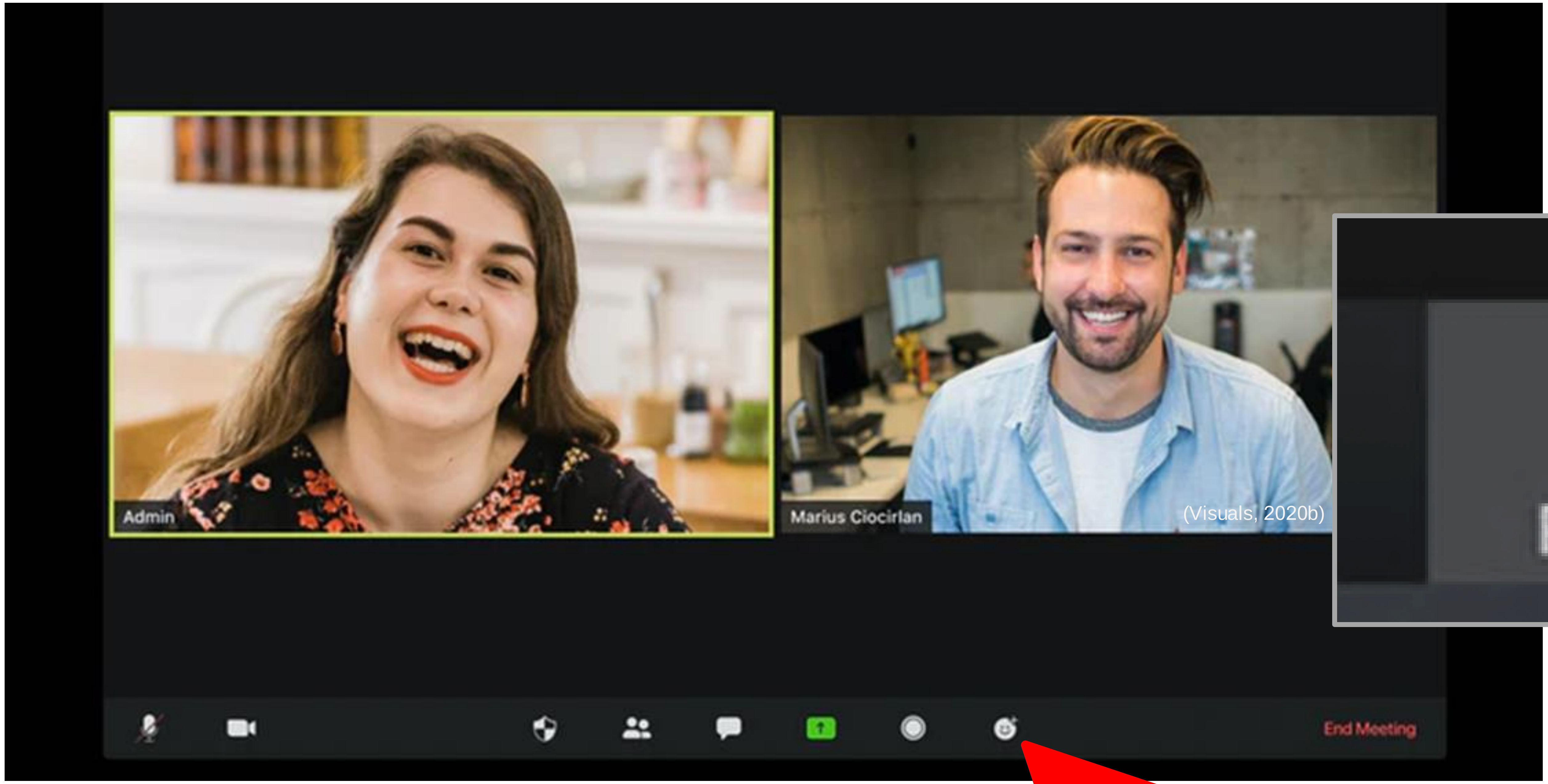
ਤੁਸੀਂ Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

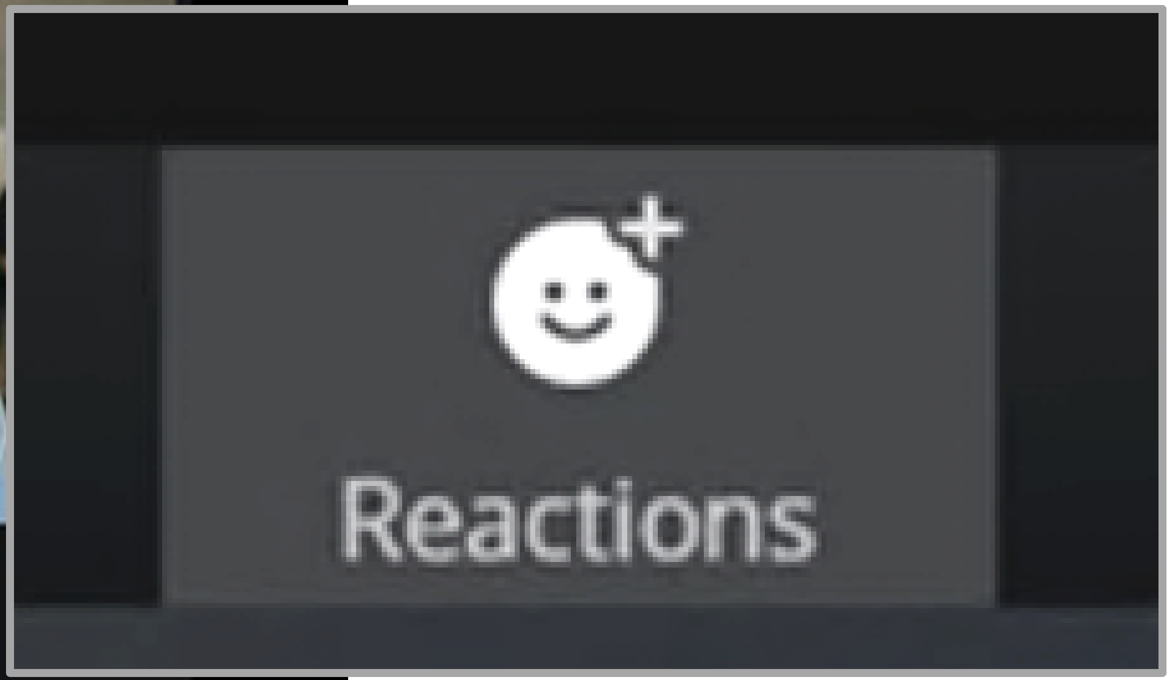

(Fischer, 2020)



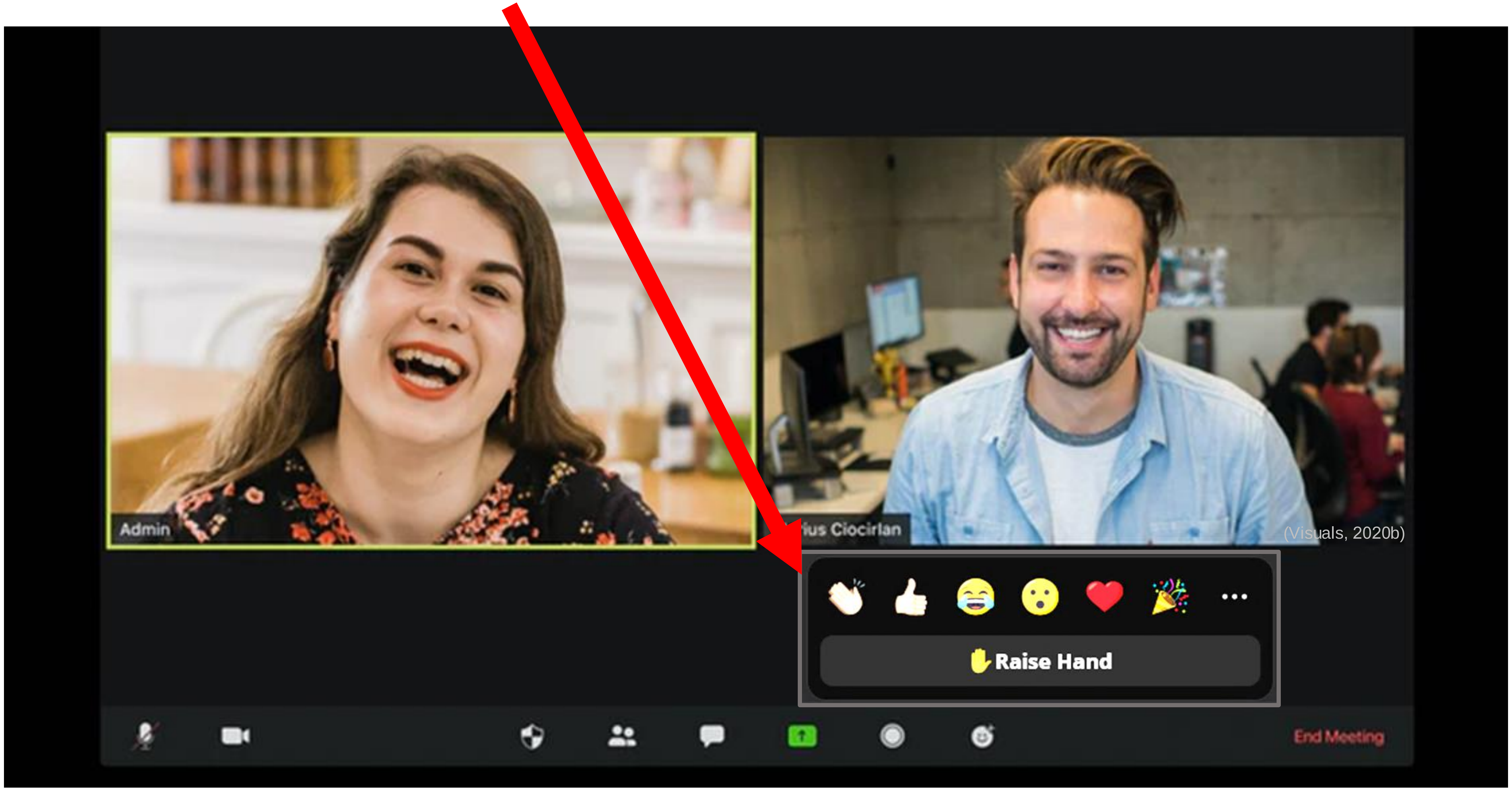
ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇਸ ਫੰਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਮੂਹ ਦੌਰਾਨ।

ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਚੁੱਕਣ ਲਈ, "ਰੀਐਕਸ਼ਨਜ਼" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

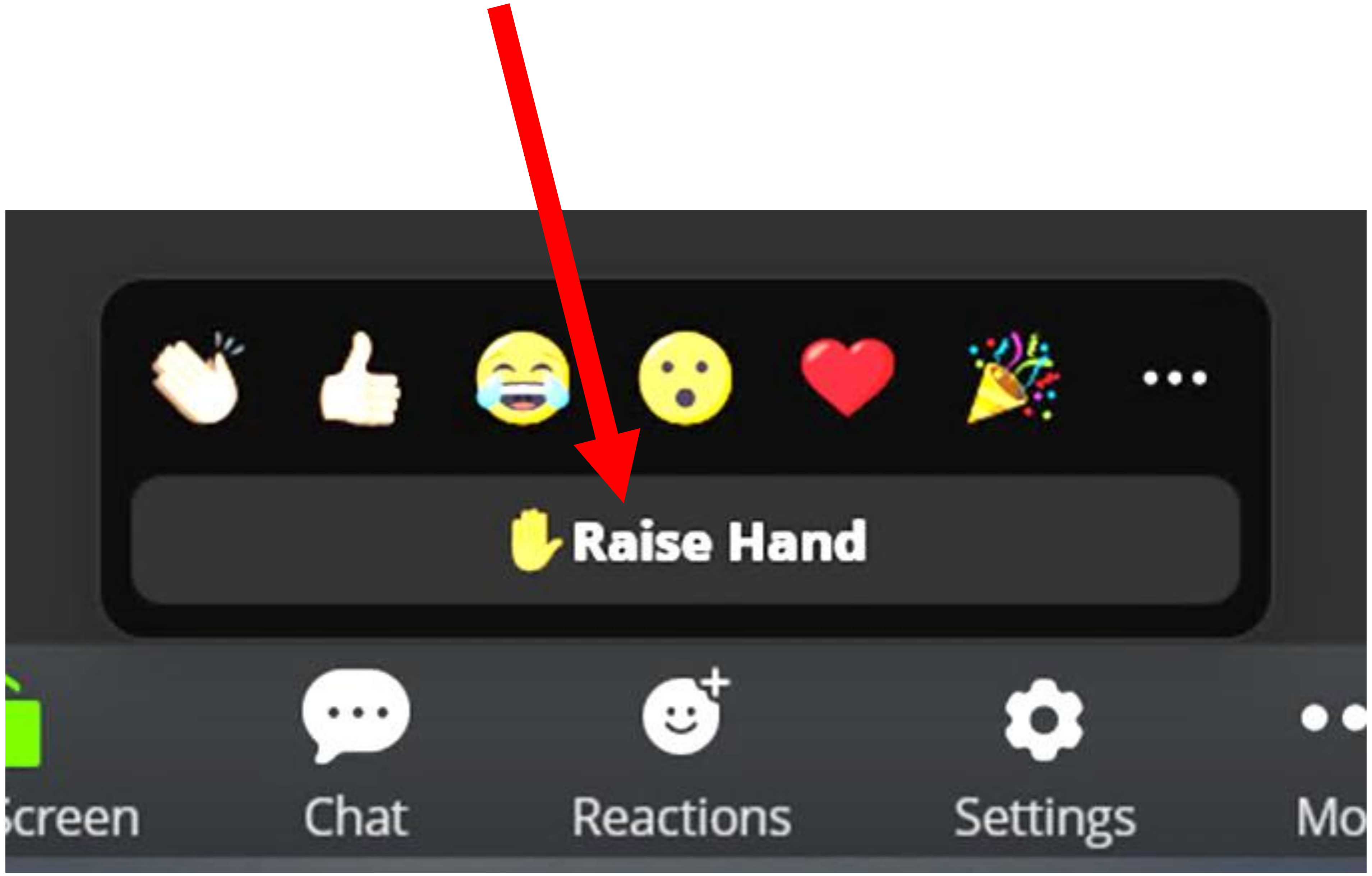


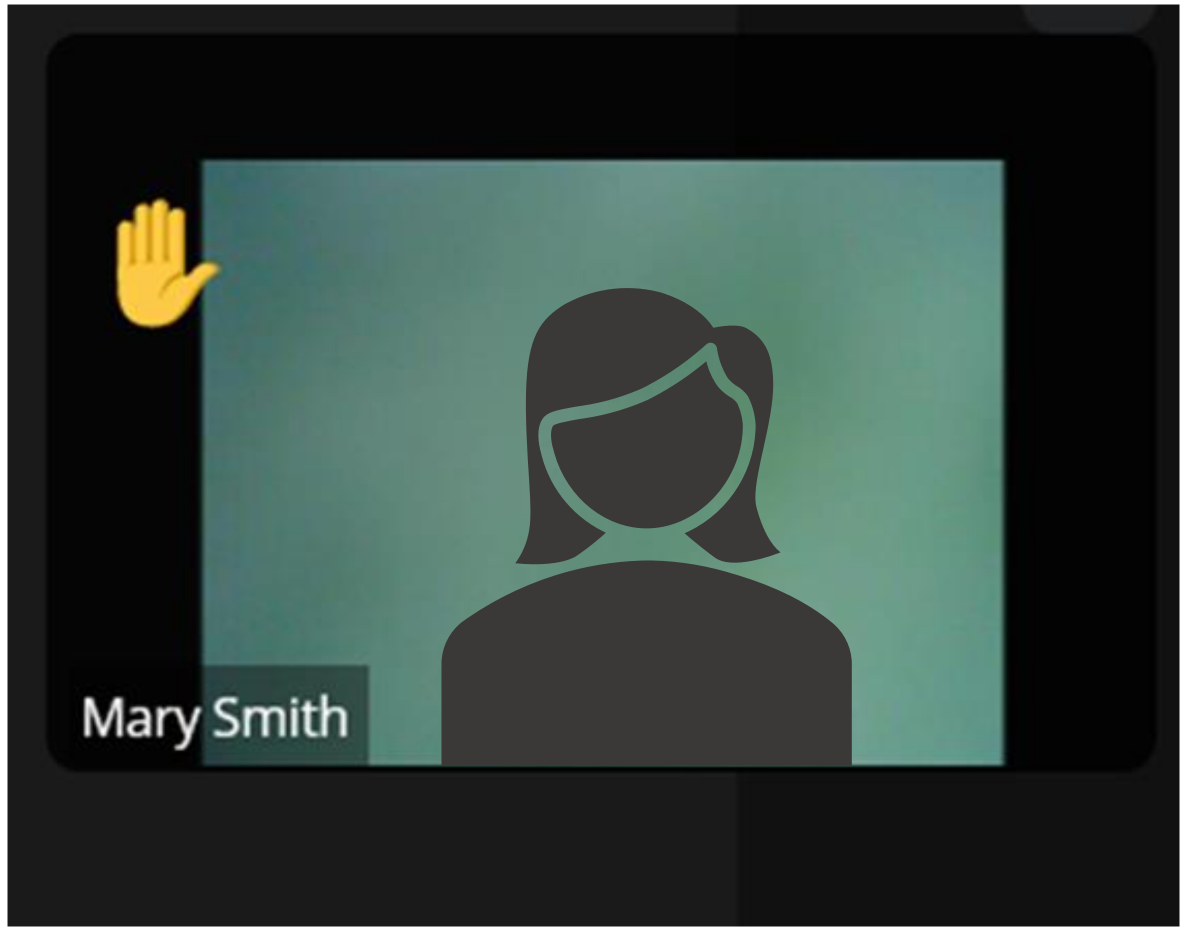


ਰੀਐਕਸ਼ਨਜ਼ ਬਾਕਸ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ।

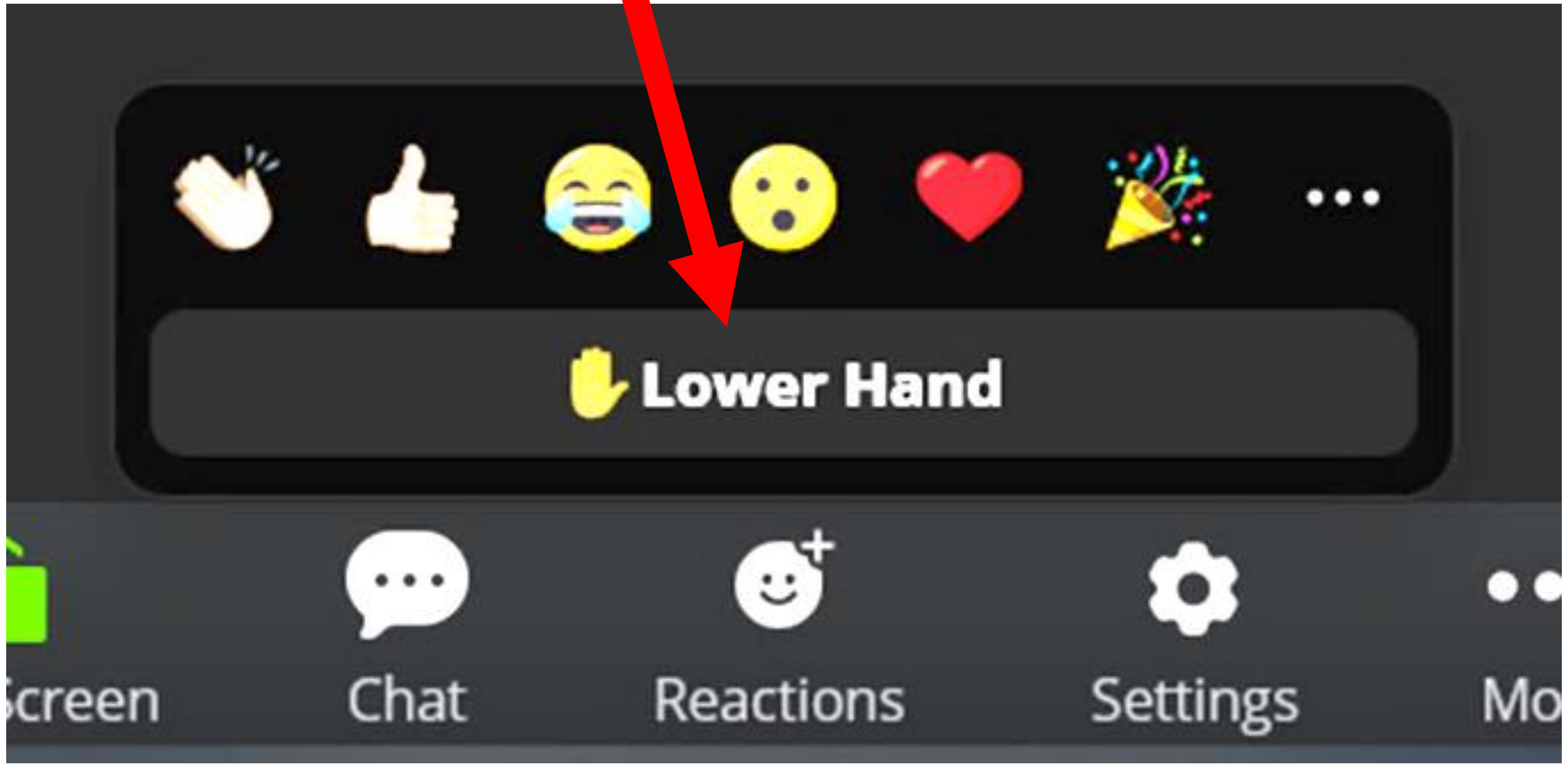


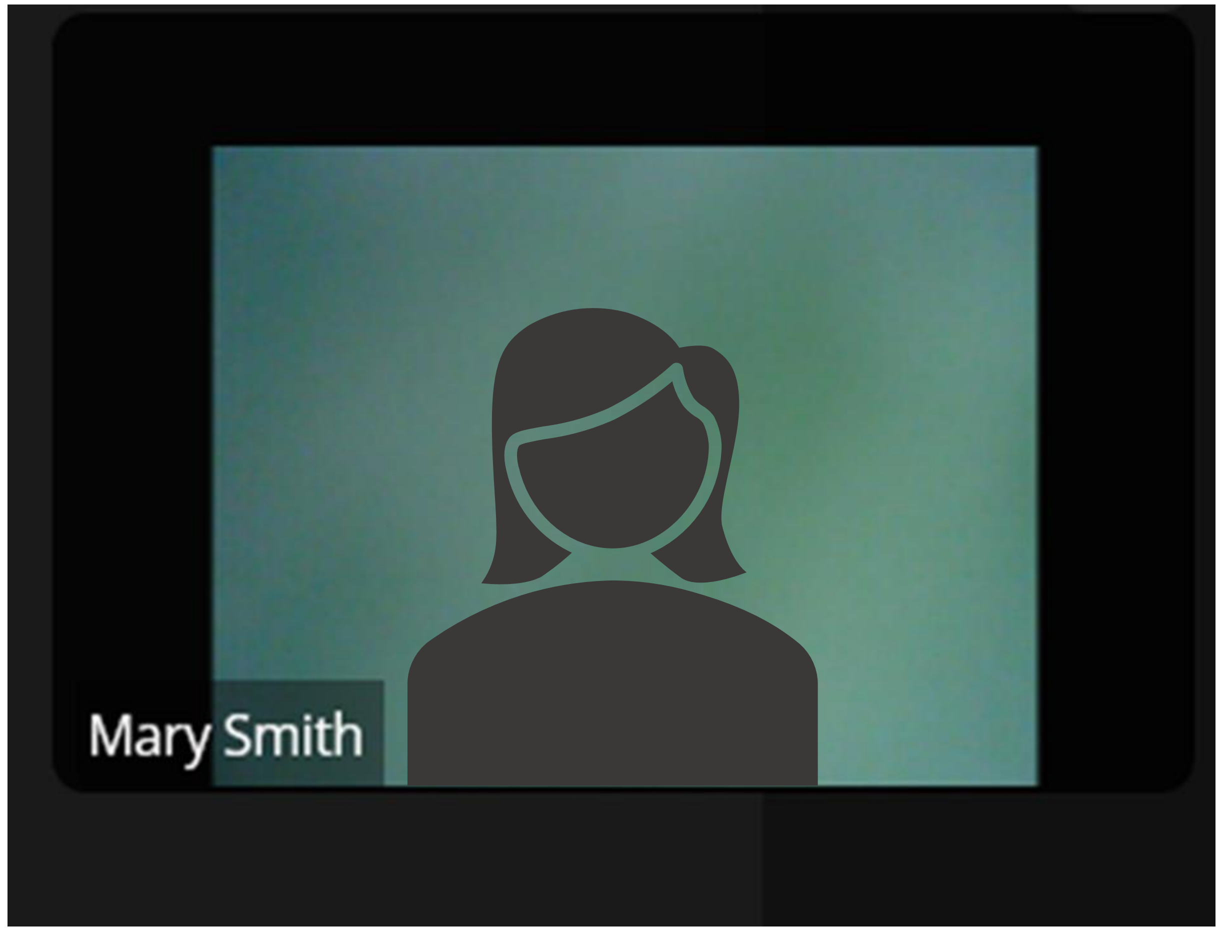
"ਹੱਥ ਚੁੱਕੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੇਖੋਗੇ।



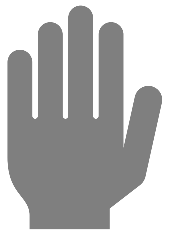


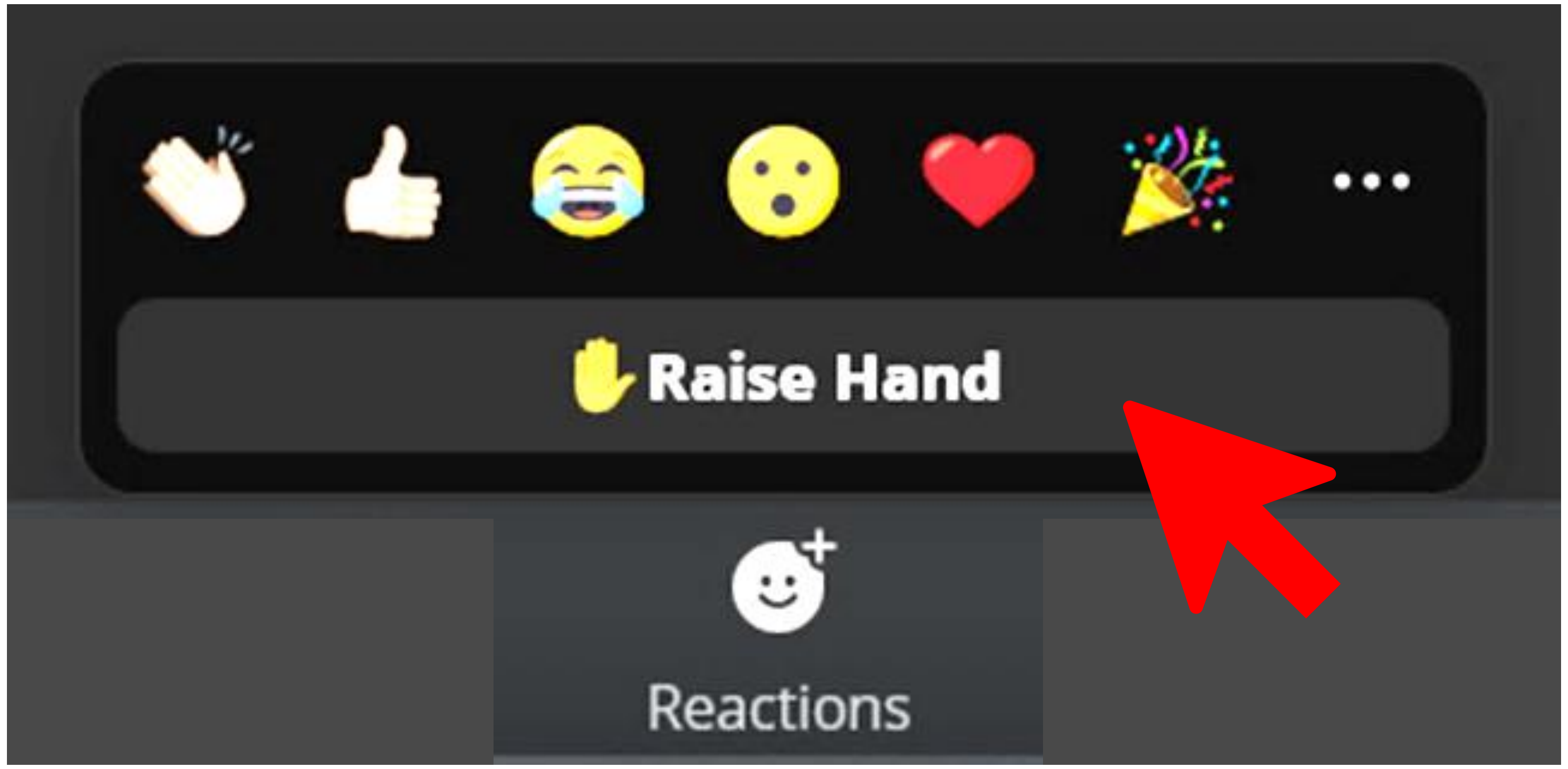
"ਹੱਥ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਹੱਥ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ।

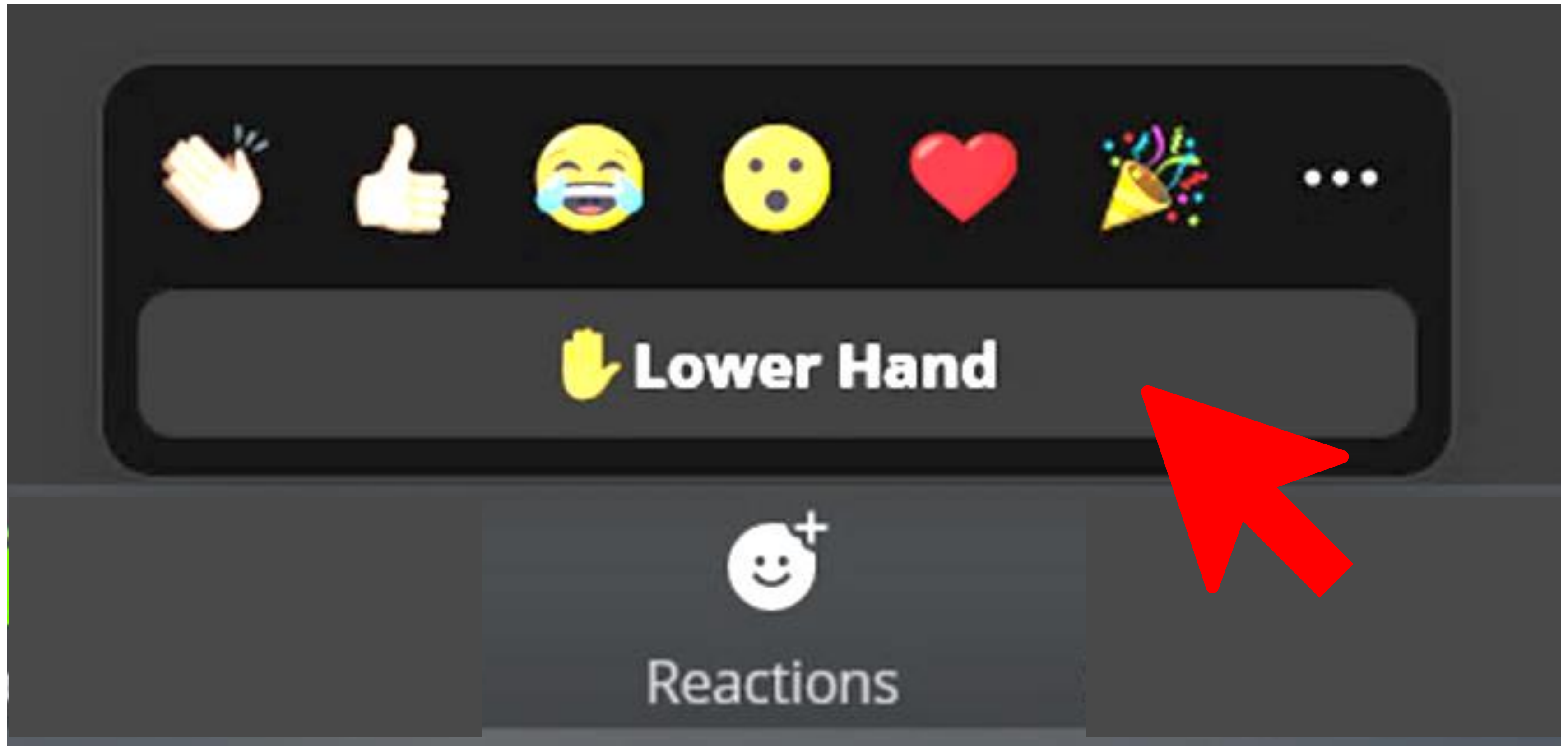




ਹੁਣੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ।



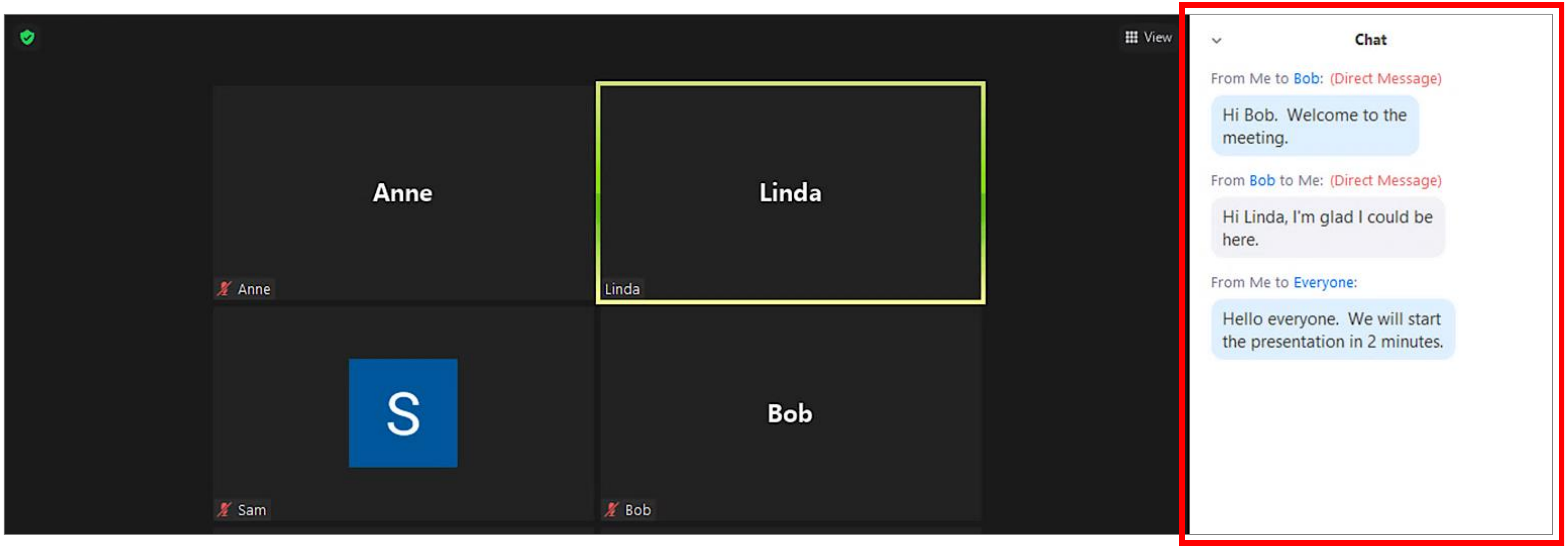




ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

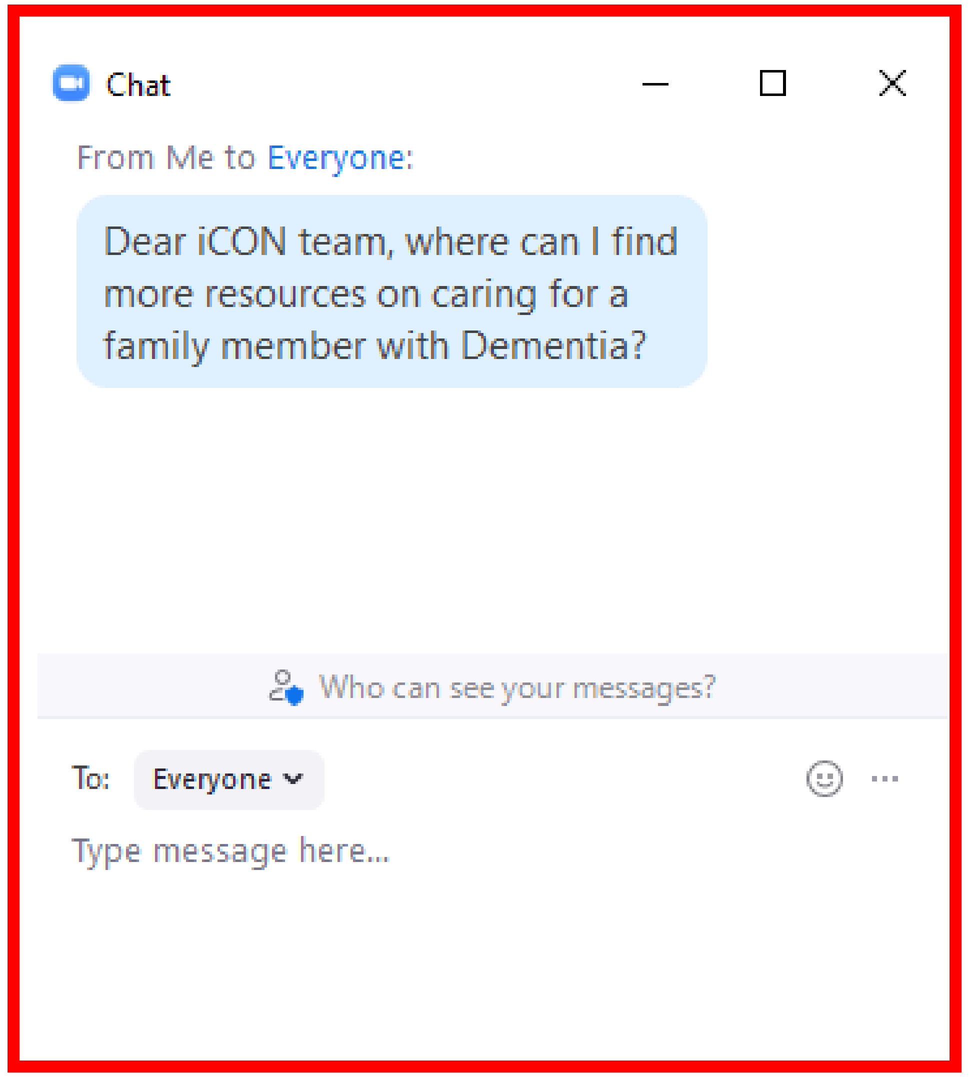
(Burst, 2017)

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਲਈ ਚੈਟ ਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਆਪਣੀ Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ।

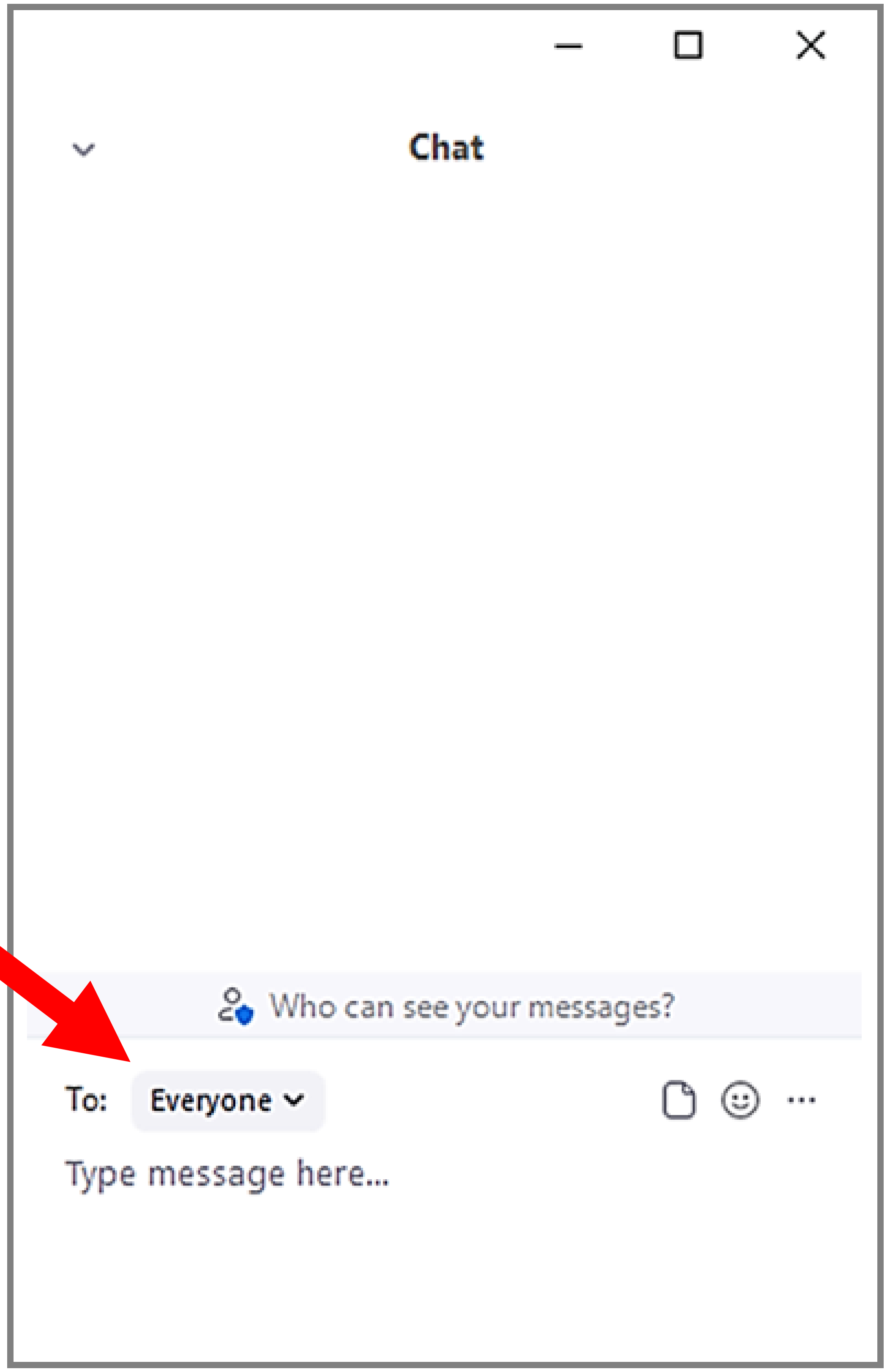


ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਫੰਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

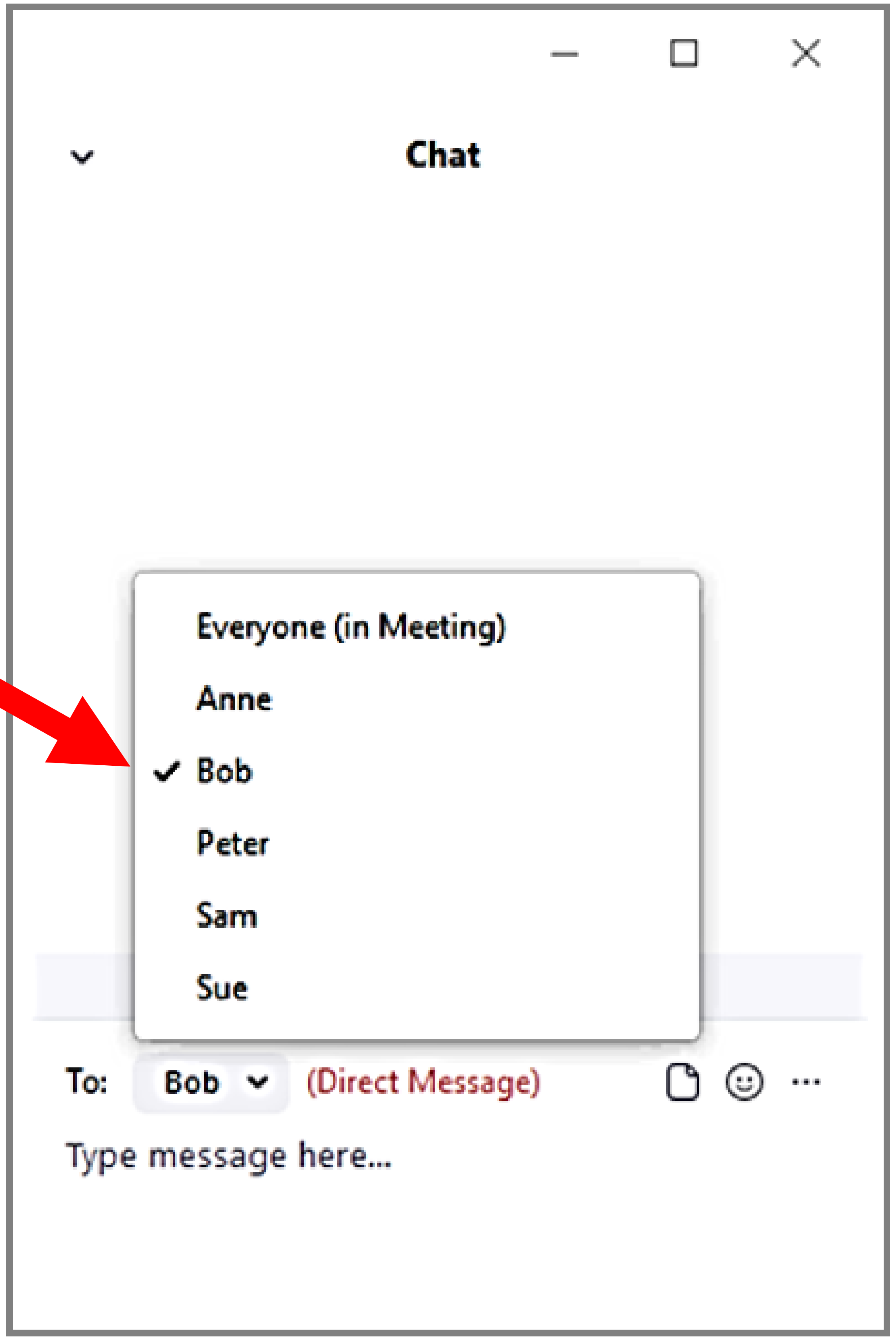
ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, iCON ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵੈਬੀਨਾਰਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਚੈਟ ਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



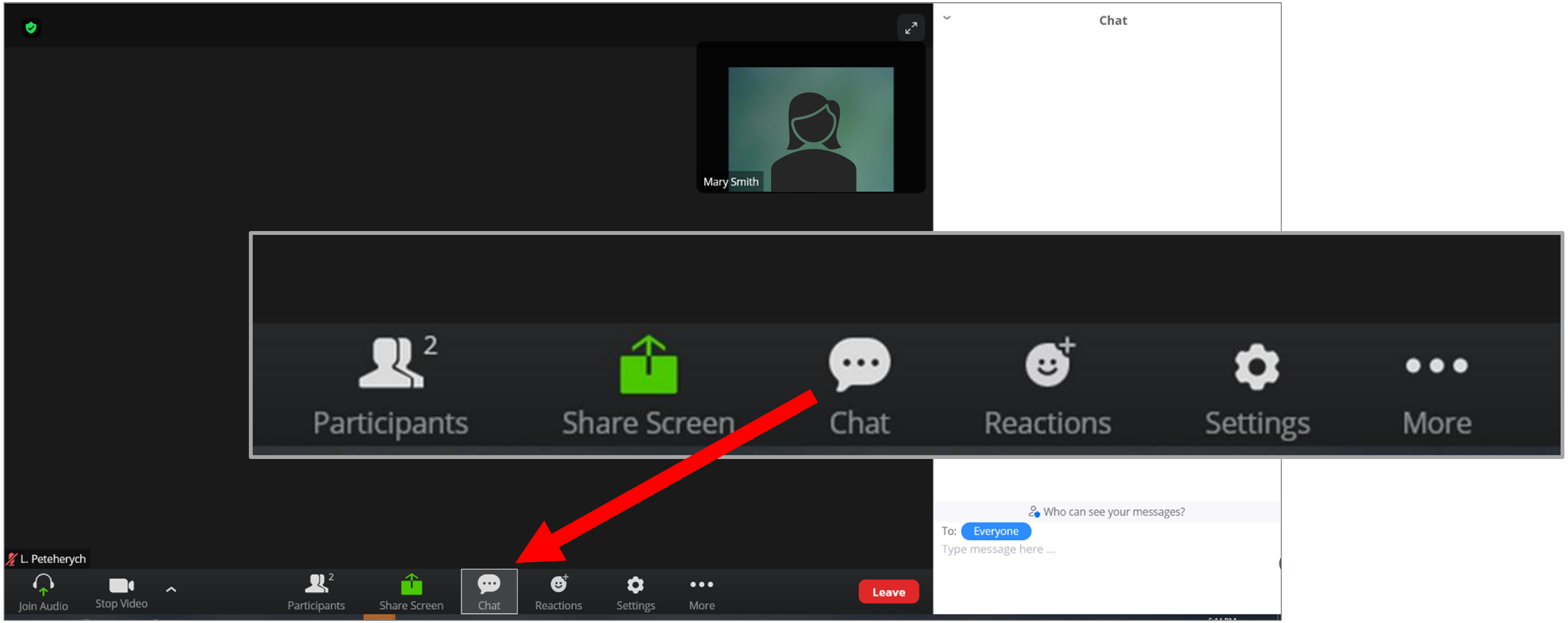
ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

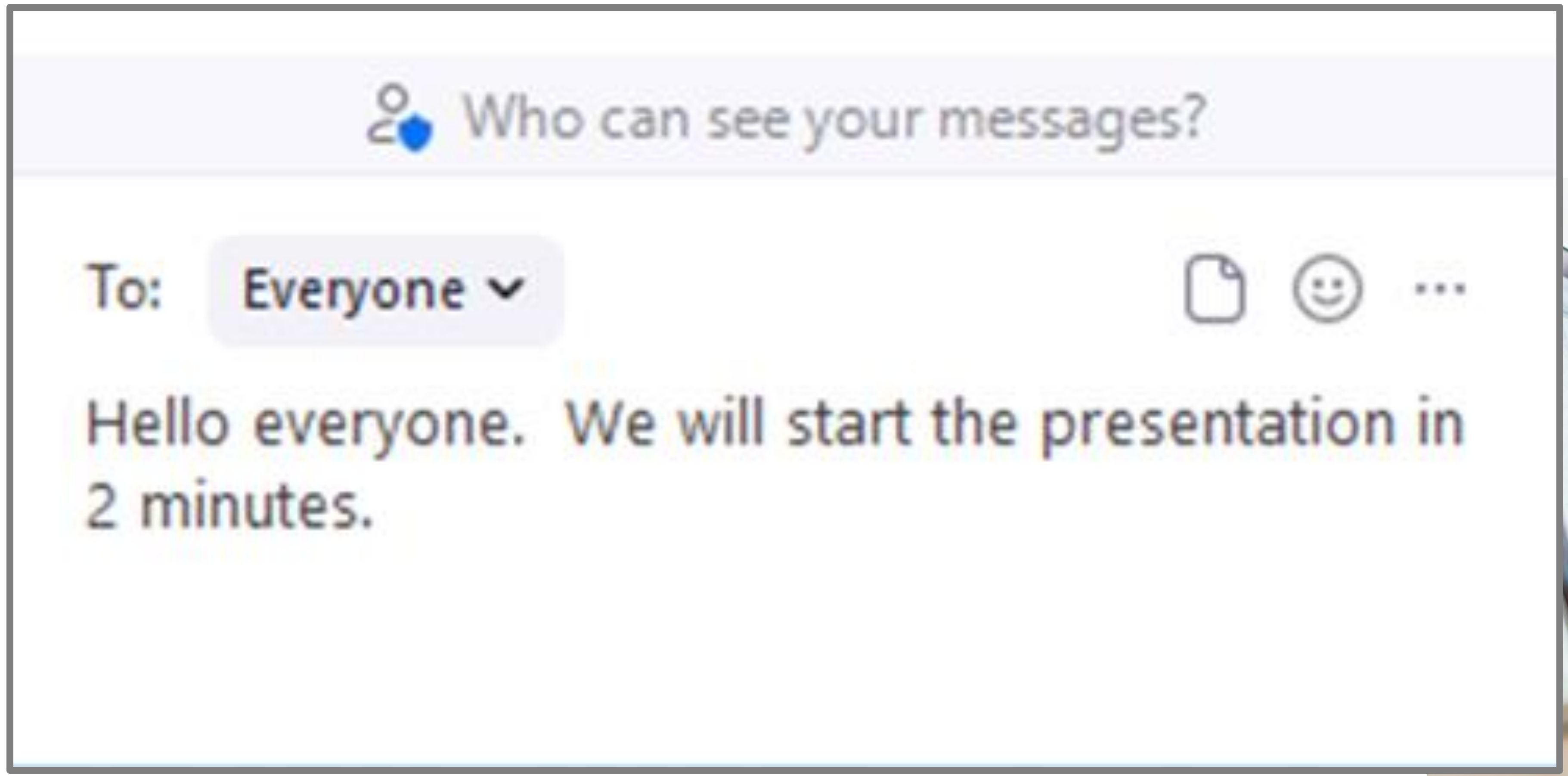


ਚੈਟ ਬਾਕਸ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਚੈਟ ਆਈਕਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



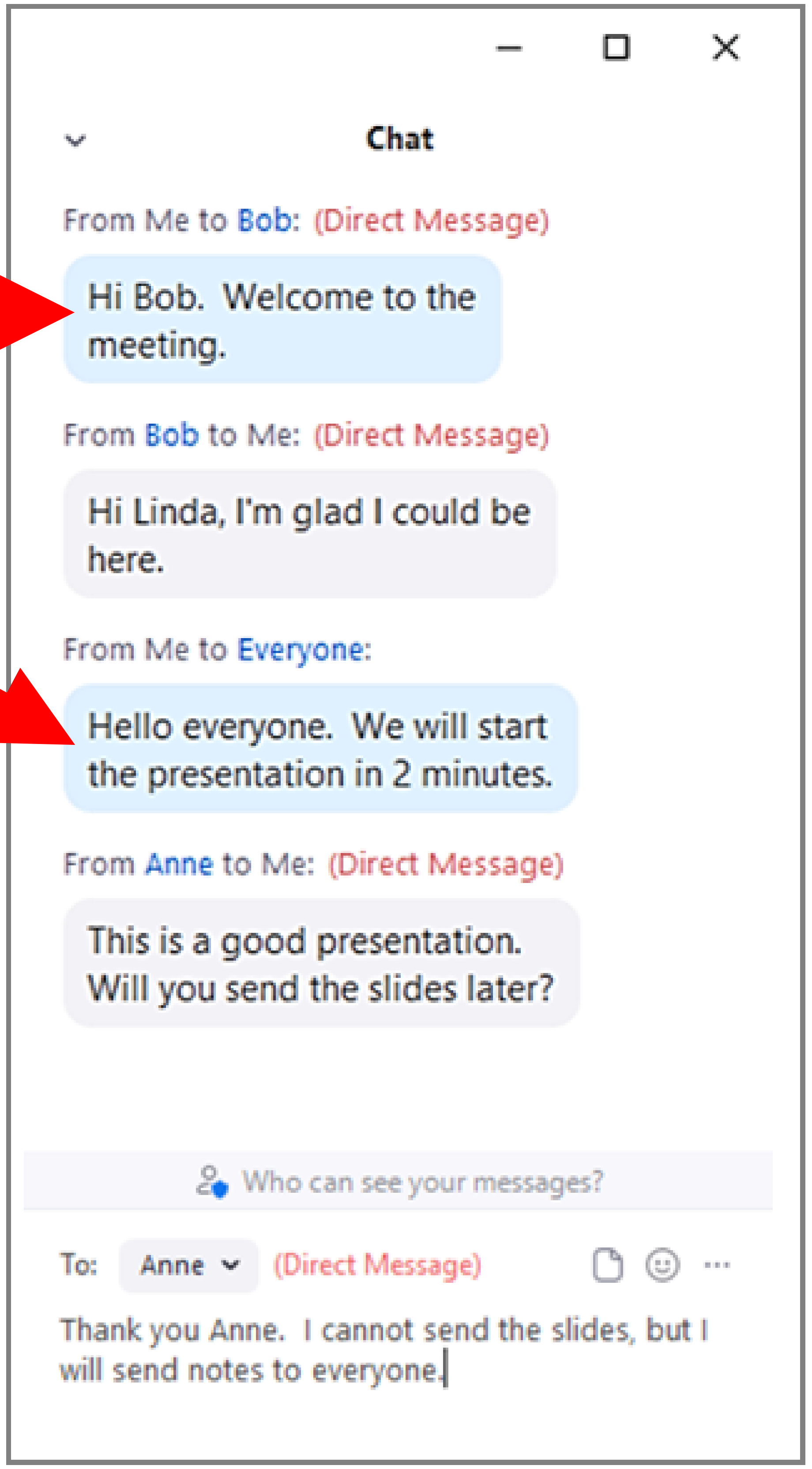
ਚੈਟ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸੁਨੇਹਾ ਟਾਈਪ ਕਰੋ।

ਫਿਰ, ਆਪਣਾ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਣ ਲਈ "ਐਂਟਰ" ਟਾਈਪ ਕਰੋ।

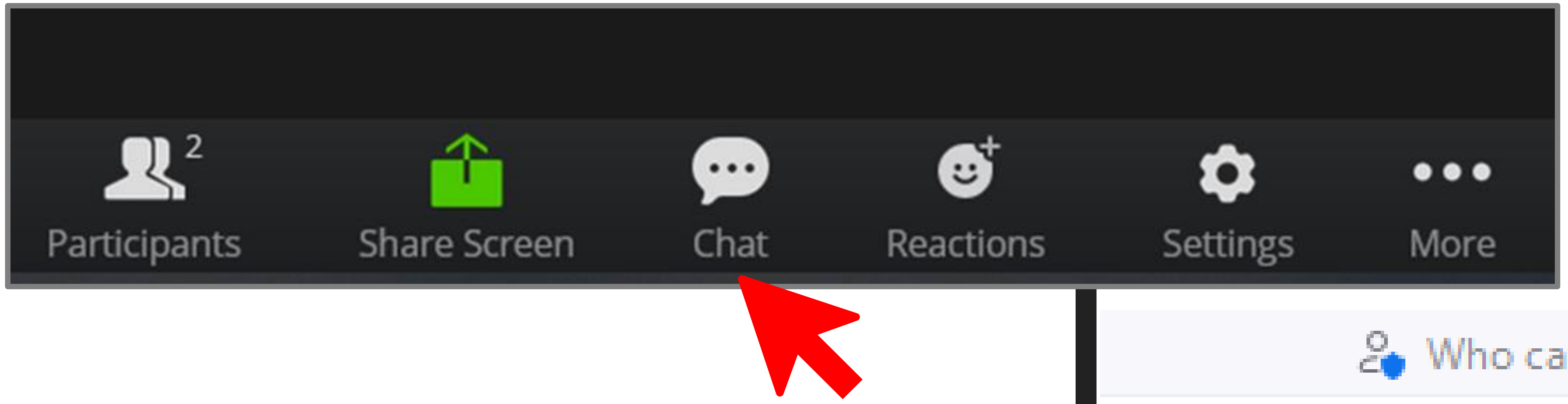


(Burst, 2017)

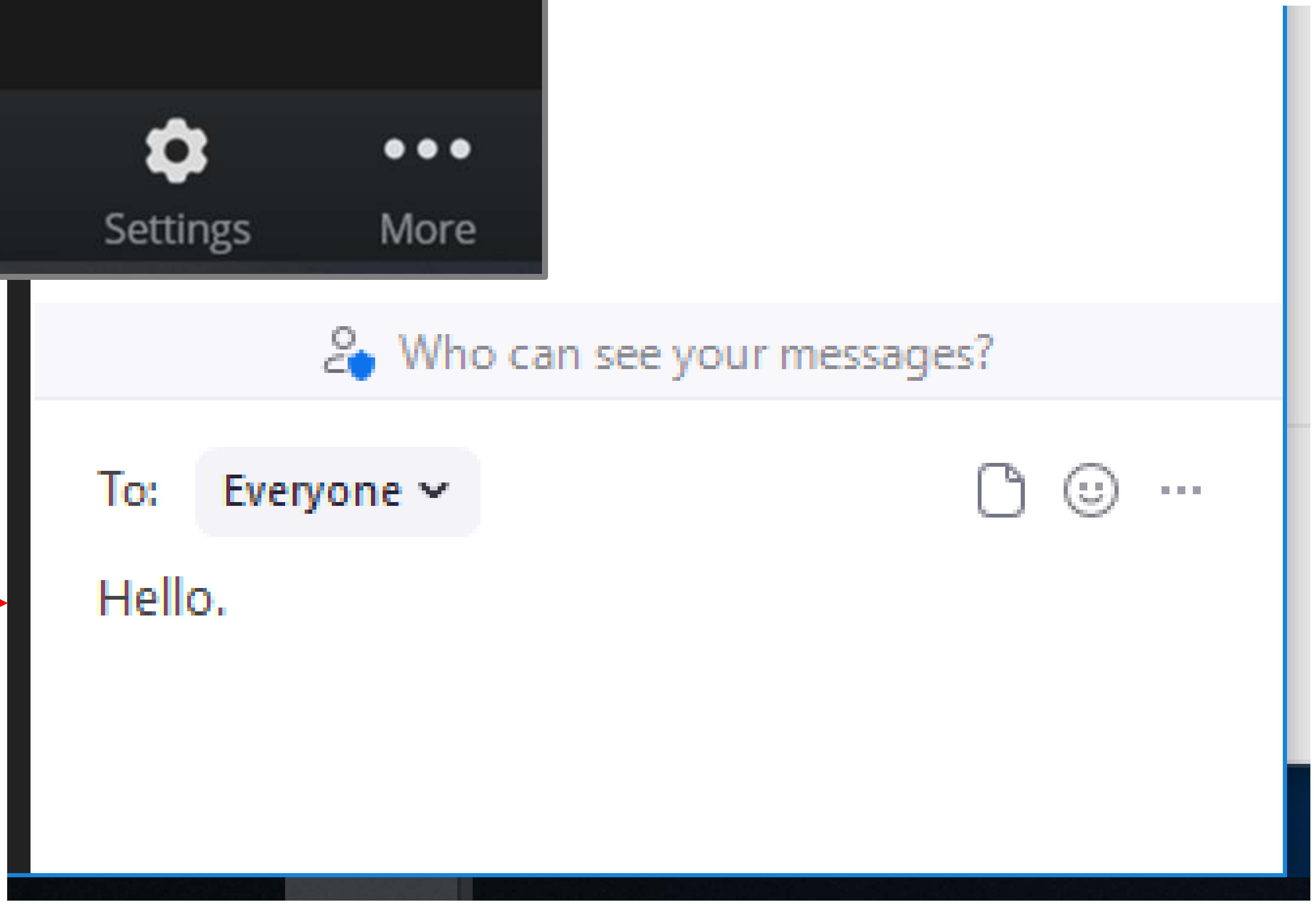
ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਨੇਹੇ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ।



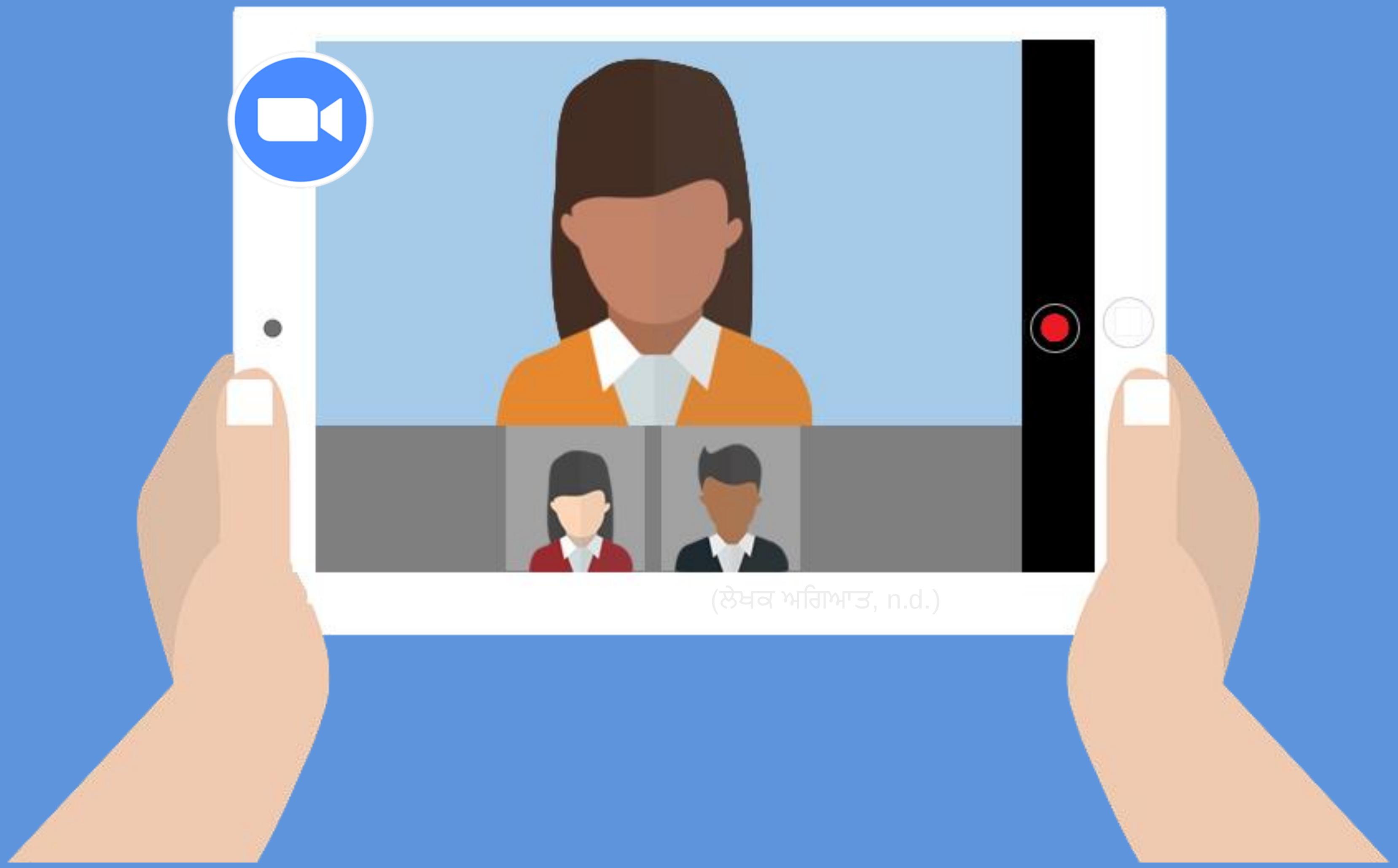
ਹੁਣੇ ਚੈਟ ਵਿੱਚ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



1. "ਚੈਟ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
2. ਚੈਟ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ "ਹੈਲੋ" ਟਾਈਪ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਕੀਬੋਰਡ 'ਤੇ ਐਂਟਰ ਬਟਨ ਦਬਾਓ।

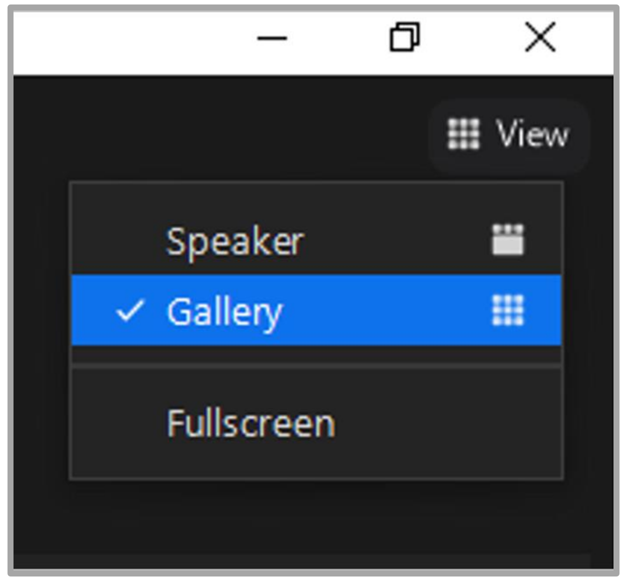


ਸਾਰਾਂਸ਼

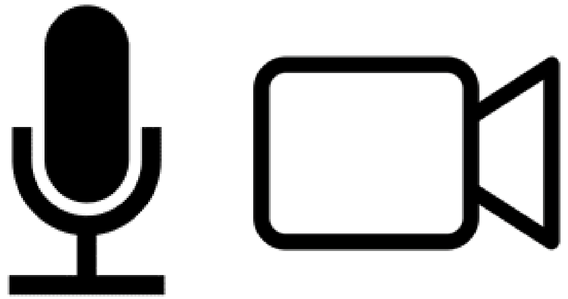

(ਲੇਖਕ ਅਗਿਆਤ, n.d.)

ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ :

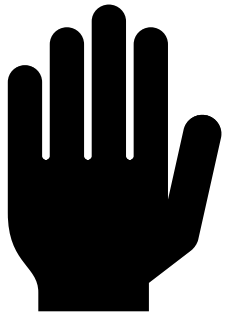
ਸਪੀਕਰ ਵਿਊ ਅਤੇ ਗੈਲਰੀ ਵਿਊ।



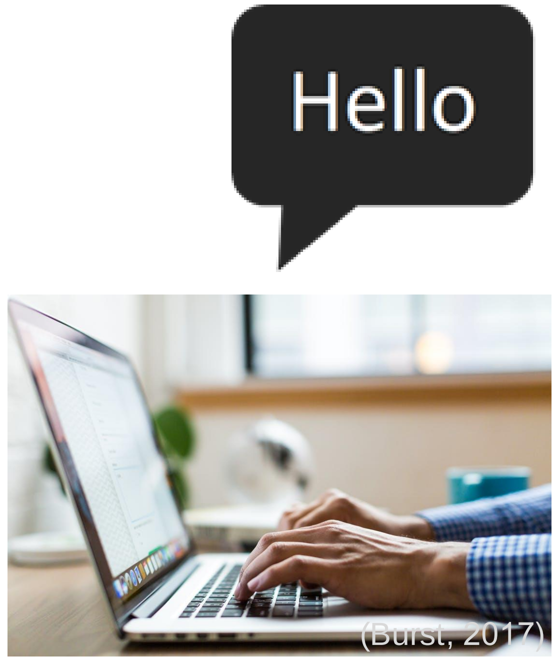
ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨਾ।



ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।



(Burst, 2017)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ?

ਇੱਥੇ Zoom ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- **iCON ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਬੰਧੀ Zoom ਵੈਬੀਨਾਰ** (https://iconproject.org/events/)
  - ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ! ਪਿਛਲੇ ਵੈਬੀਨਾਰ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ, ਗਠੀਆ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ!
- **ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬੀਸੀ ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** (https://www.selfmanagementbc.ca/virtualself-managementprograms)
  - ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਸਮੇਤ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ 6 Zoom ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ
- **ਦਰਦ ਬੀਸੀ ਆਨਲਾਈਨ ਦਰਦ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਮੂਹ** (https://painbc.ca/about/programs/pain-support-wellness-groups)
  - ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਕ ਦੁਆਰਾ ਹੋਸਟ ਕੀਤੇ Zoom ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਜੋ ਸਾਂਝੇ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਤਾਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਬੀਸੀ ਵਰਚੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ** (https://www.familycaregiversbc.ca/family-caregiver-support-groups/)
  - Zoom ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਸੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬੀਸੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।

ਇਮੇਜ ਕ੍ਰੈਡਿਟਜ਼

- ਲੇਖਕ ਅਗਿਆਤ। (n.d.). *Zoom ਕਲਿੱਪ ਆਰਟ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ।* https://www.pinclipart.com/pindetail/ibhxxJb_fa-c-b-zoom-clip-art-video-conferencing/ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- ਬਰੱਸਟ। (2017). *ਮੈਕਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਵਿਅਕਤੀ।* https://www.pexels.com/photo/person-using-macbook-374720/ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Fischer, M. (2020). *ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਅਧਿਆਪਕ।* https://www.pexels.com/photo/teacher-teaching-his-students-5212342/ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Huang, J. (2018). [No title]. https://unsplash.com/photos/I1Plc-FAAnQ/info ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Pădureț, DC. (2020). [No title]. https://unsplash.com/photos/bw2rUF3TNaMਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Public Domain Pictures. (2016). *ਕਾਲਾ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ।* https://www.pexels.com/photo/blur-close-up-device-focus-41941/ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Shvets, A. (2020a). *ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ 'ਤੇ ਲੋਕ।* https://www.pexels.com/photo/people-on-a-video-call-4226256/ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Shvets, A. (2020b). *ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ 'ਤੇ ਲੋਕ।* https://www.pexels.com/photo/people-on-a-video-call-4226140/ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Swift, T. (2021). *ਲੈਪਟਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਔਰਤ।* https://www.pexels.com/photo/businesswoman-checking-smartphone-while-using-laptop-6913714/ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ਵਿਜ਼ੁਅਲਸ। (2020a). *Zoom (ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ)।* https://unsplash.com/photos/Y4qzW3Asvqlਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ਵਿਜ਼ੁਅਲਸ। (2020b). *Zoom (ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ)।* https://unsplash.com/photos/ufK-deiLqY8/infoਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

- ਨੋਟ: ਸਲਾਈਡਾਂ 5-17, 19, 22-24, 26-31, 33-39, 41-42 'ਤੇ ਪੀਟਹਿਰੀਚ, ਐਲ ਦੁਆਰਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕੈਪਚਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੜ ਧੰਨਵਾਦ :

iCON
interCultural Online Health Network

BRITISH COLUMBIA
Supported by the Province of British Columbia

UBC
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

© 2020 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ।

ਇਹ ਕੰਮ ਕ੍ਰੀਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਐਟ੍ਰਬਿਊਸ਼ਨ-ਗੈਰ-ਵਪਾਰਕ-ਨੋ ਡੇਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 4.0 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲਾਇਸੈਂਸ (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) ਦੇ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ

ਇਹ UBC ਡਿਜੀਟਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਸਨ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਵਪਾਰਕ ਉੱਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇਸ ਕੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ-ਇੰਡਸਟਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।