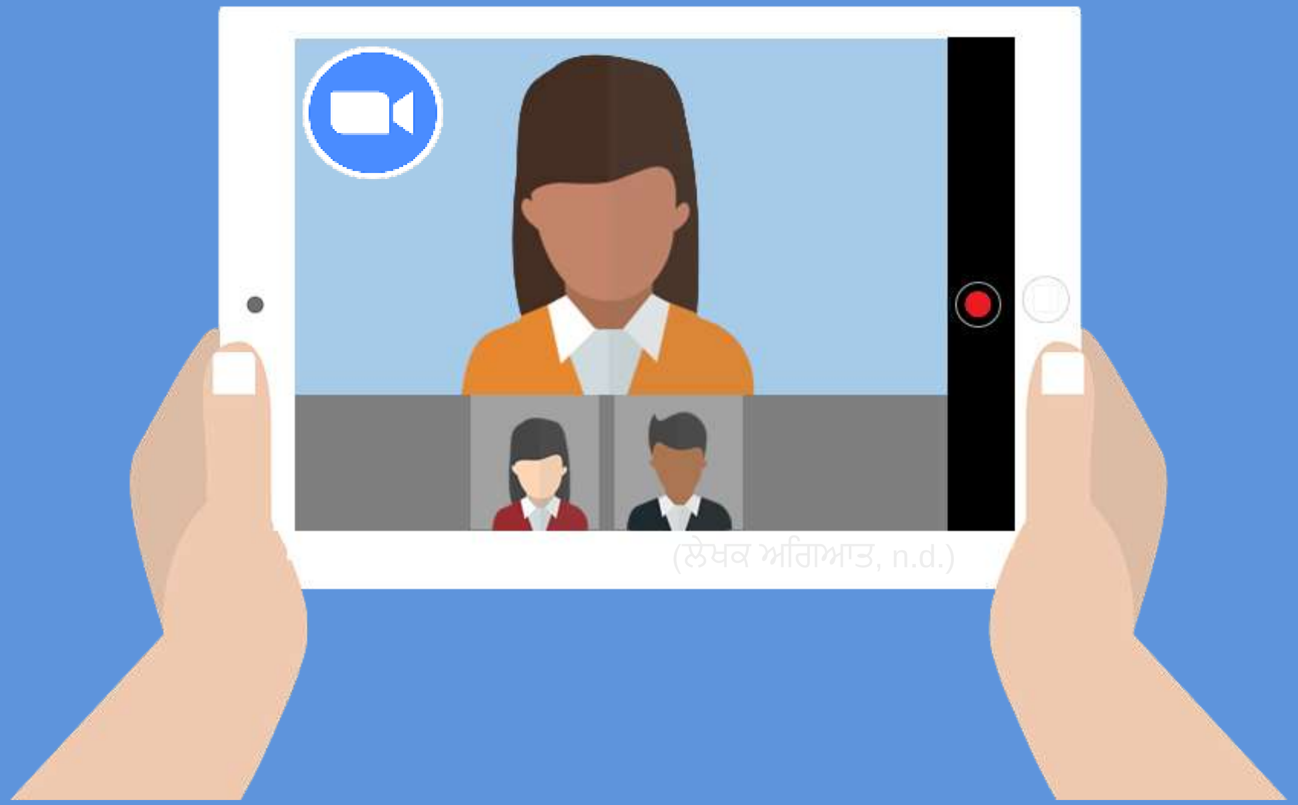
Zoom ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ

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 ਸਮਰਥਤ 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

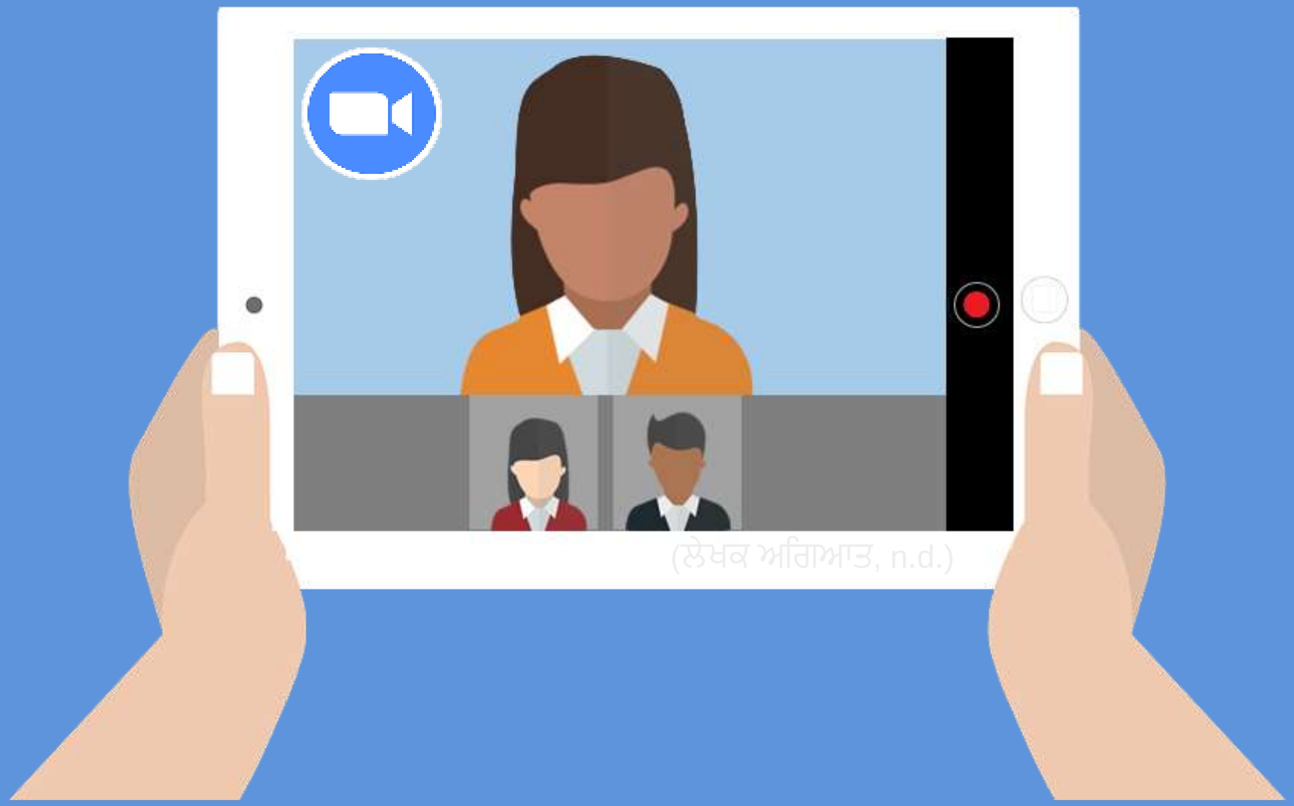
ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂਵਜੋਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਵੈਬੀਨਾਰ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ:

- Zoom ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਹੁਣੇ ਇੱਕ Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨਾ
- ਬਾਅਦ ਲਈ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ
- ਸਾਰਾਂਸ਼

(Sugiharto, n.d.)

Zoom ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ

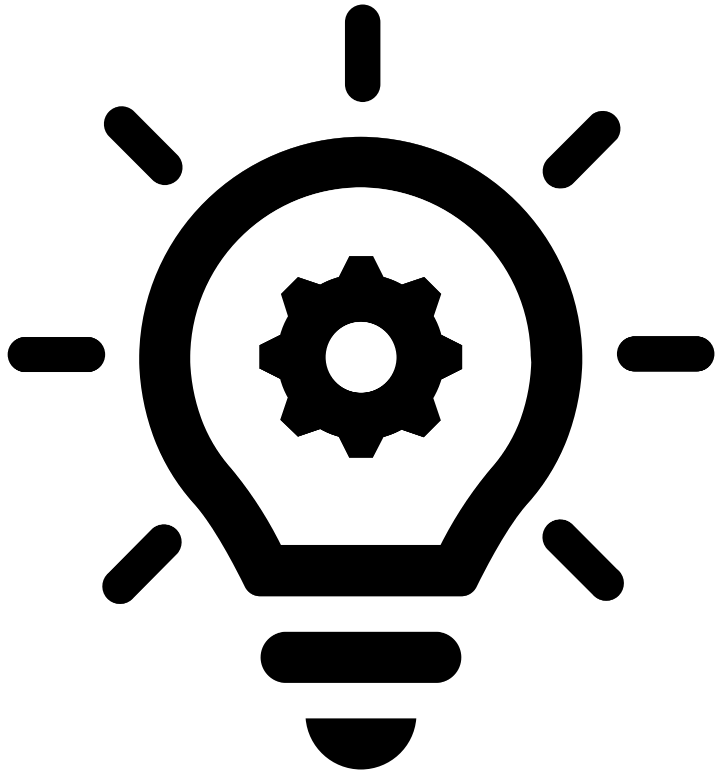


(ਲੇਖਕ ਅਗਿਆਤ, n.d.)

Zoom ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

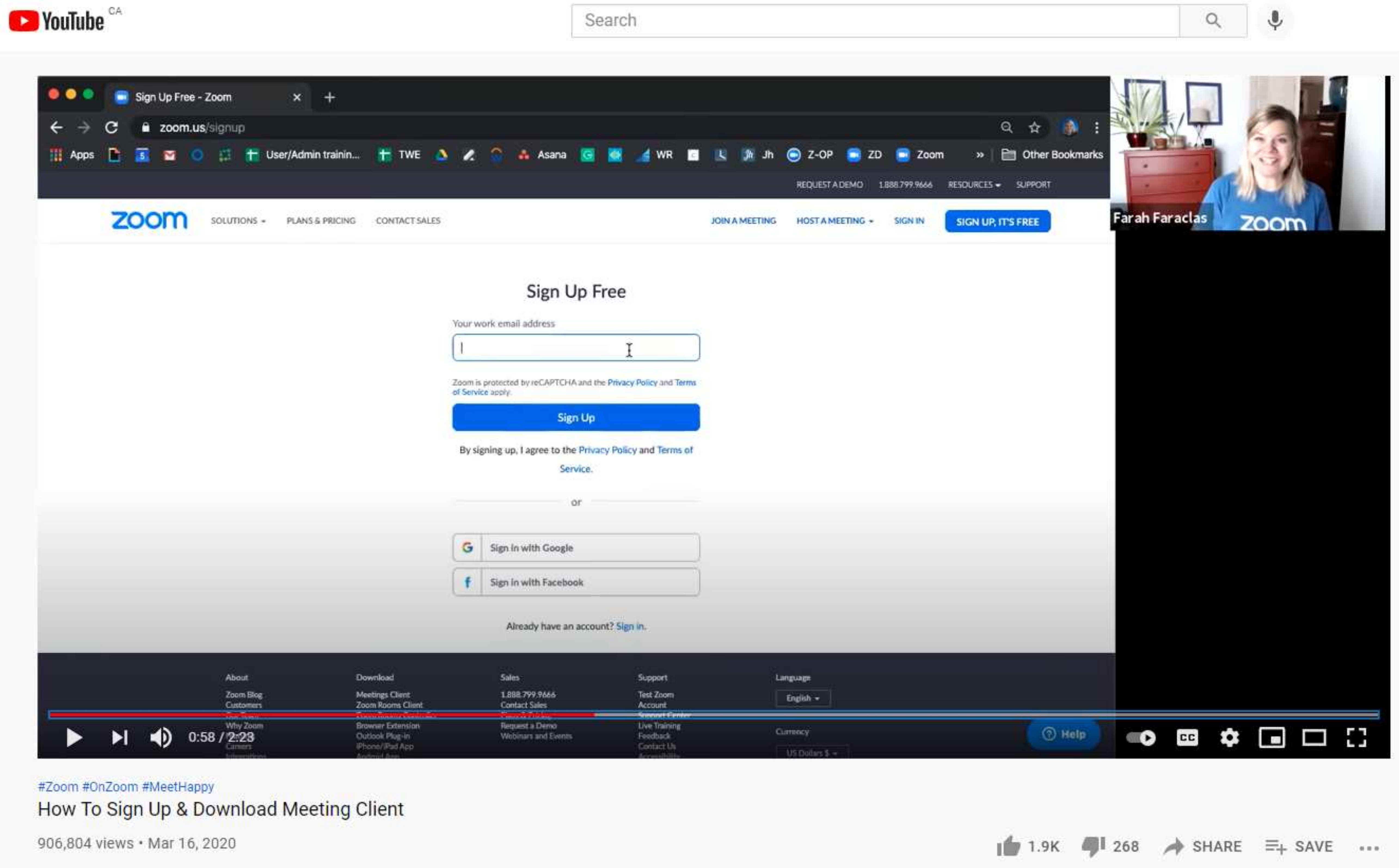
ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ Zoom ਖਾਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਮੀਟਿੰਗ ਲਿੰਕ ਬਣਾਉਣਾ
- ਬਾਅਦ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕ ਰੱਖਣਾ

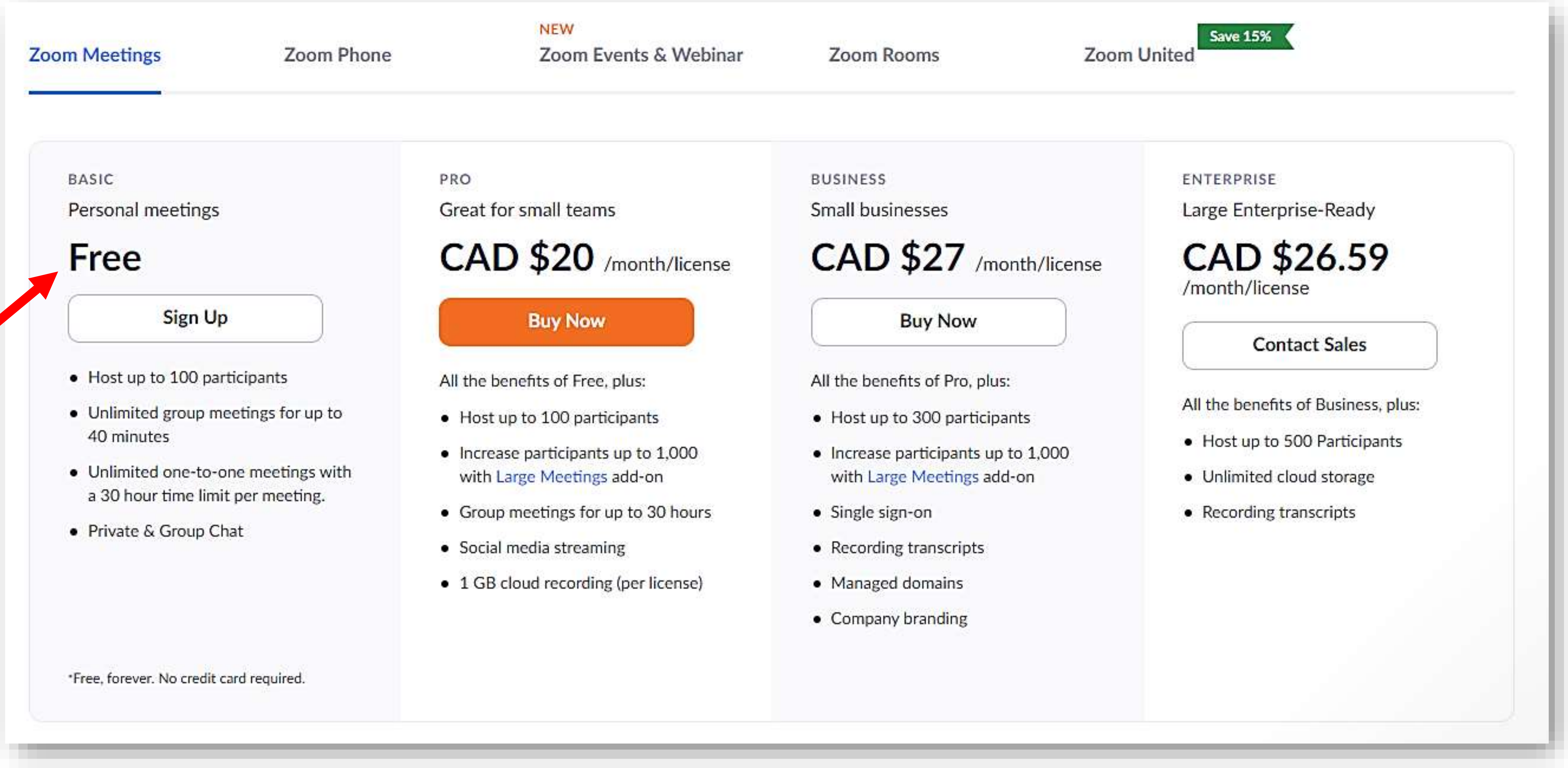


ਇਹ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੀਡੀਓ: ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗ ਕਲਾਇੰਟ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

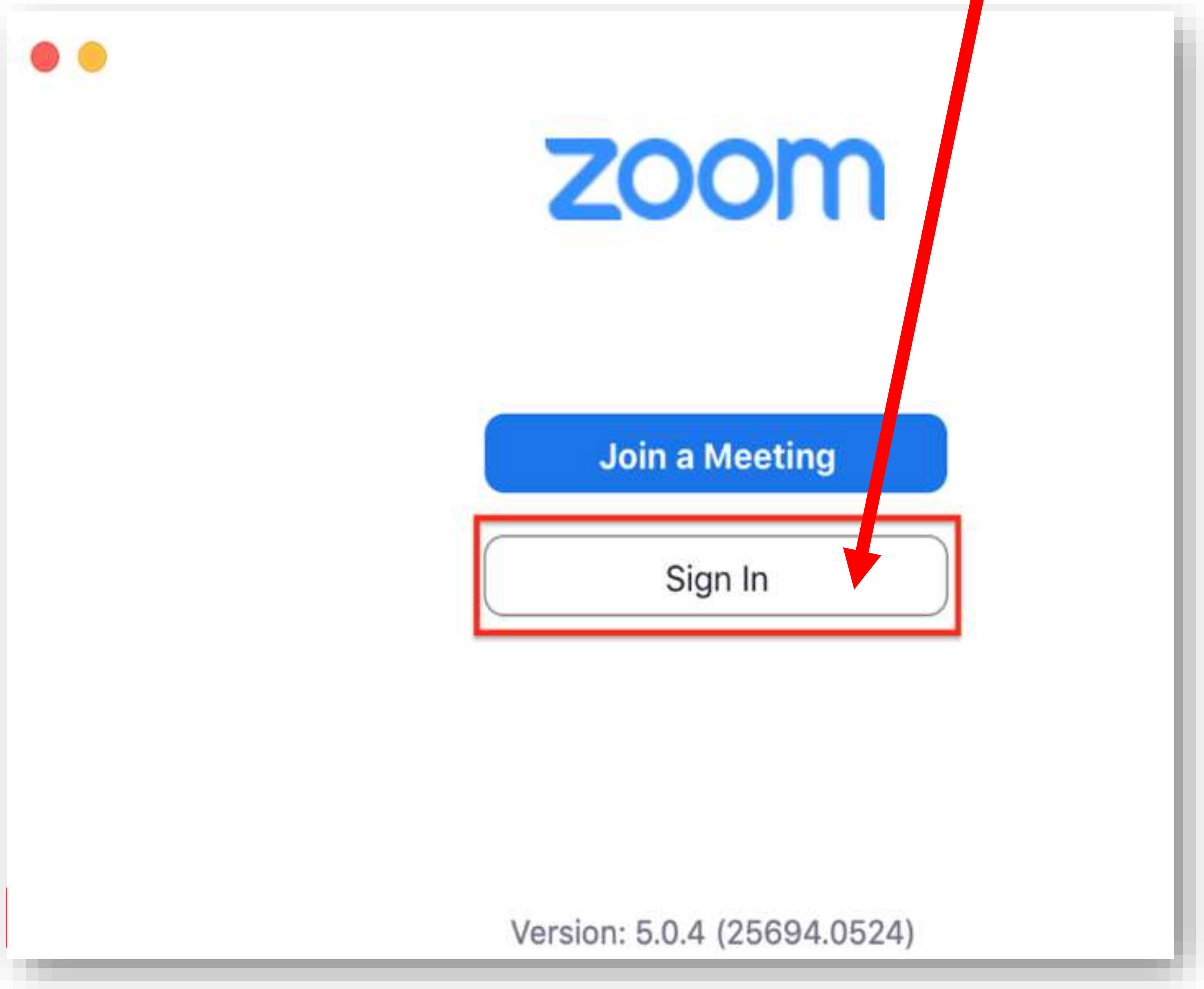


ਇੱਕ ਖਾਤਾ ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਪਲਾਨ ਚੁਣੋ।

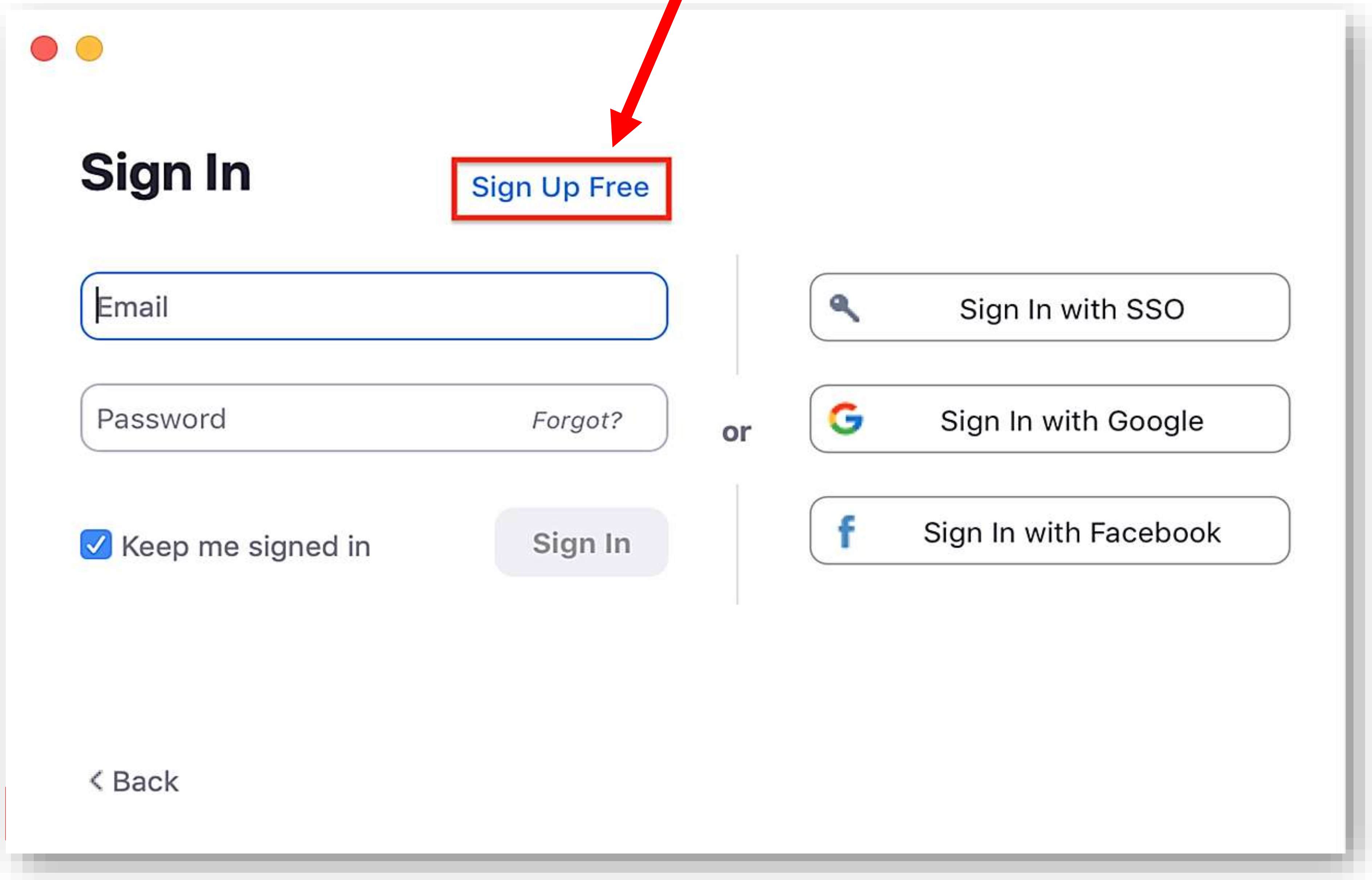


Zoom ਫ੍ਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

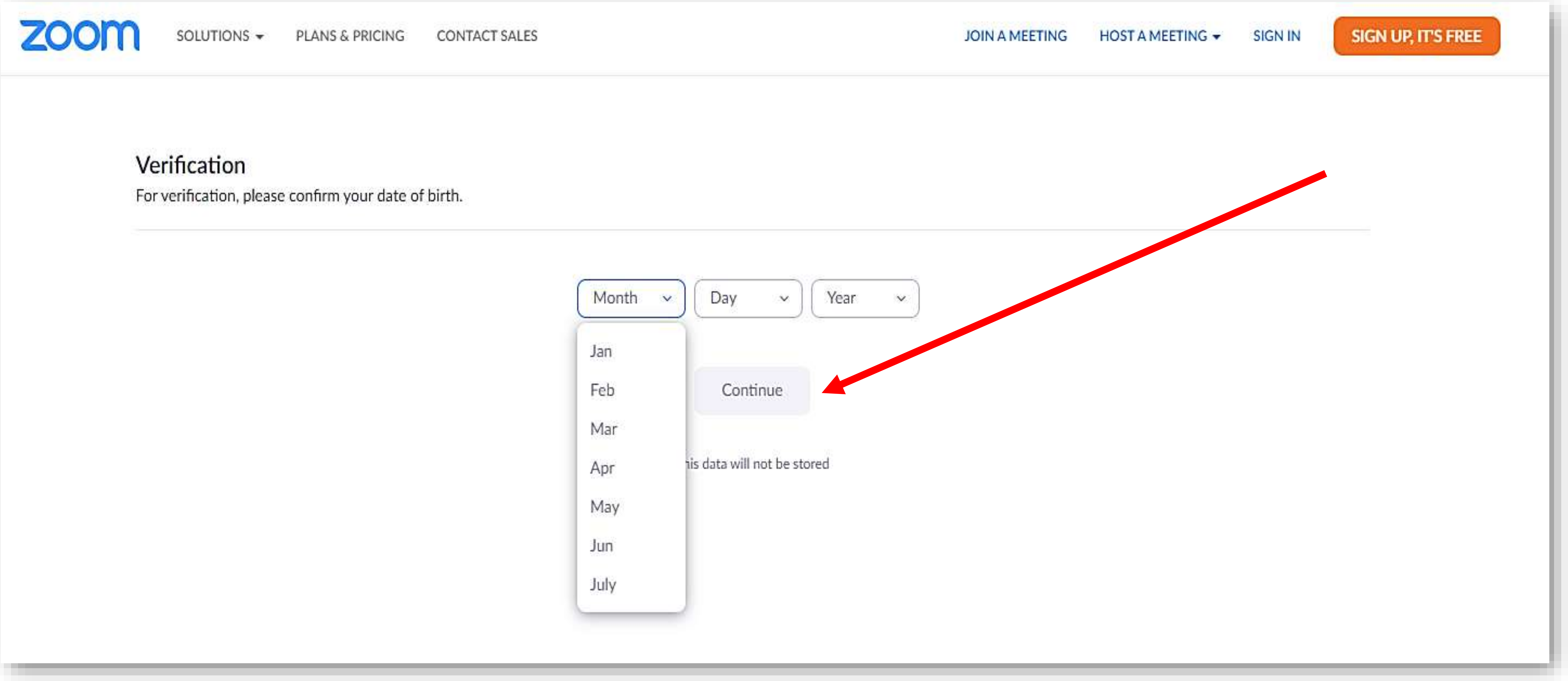
1. Zoom ਖੋਲ੍ਹੋ। "ਸਾਈਨ ਇਨ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



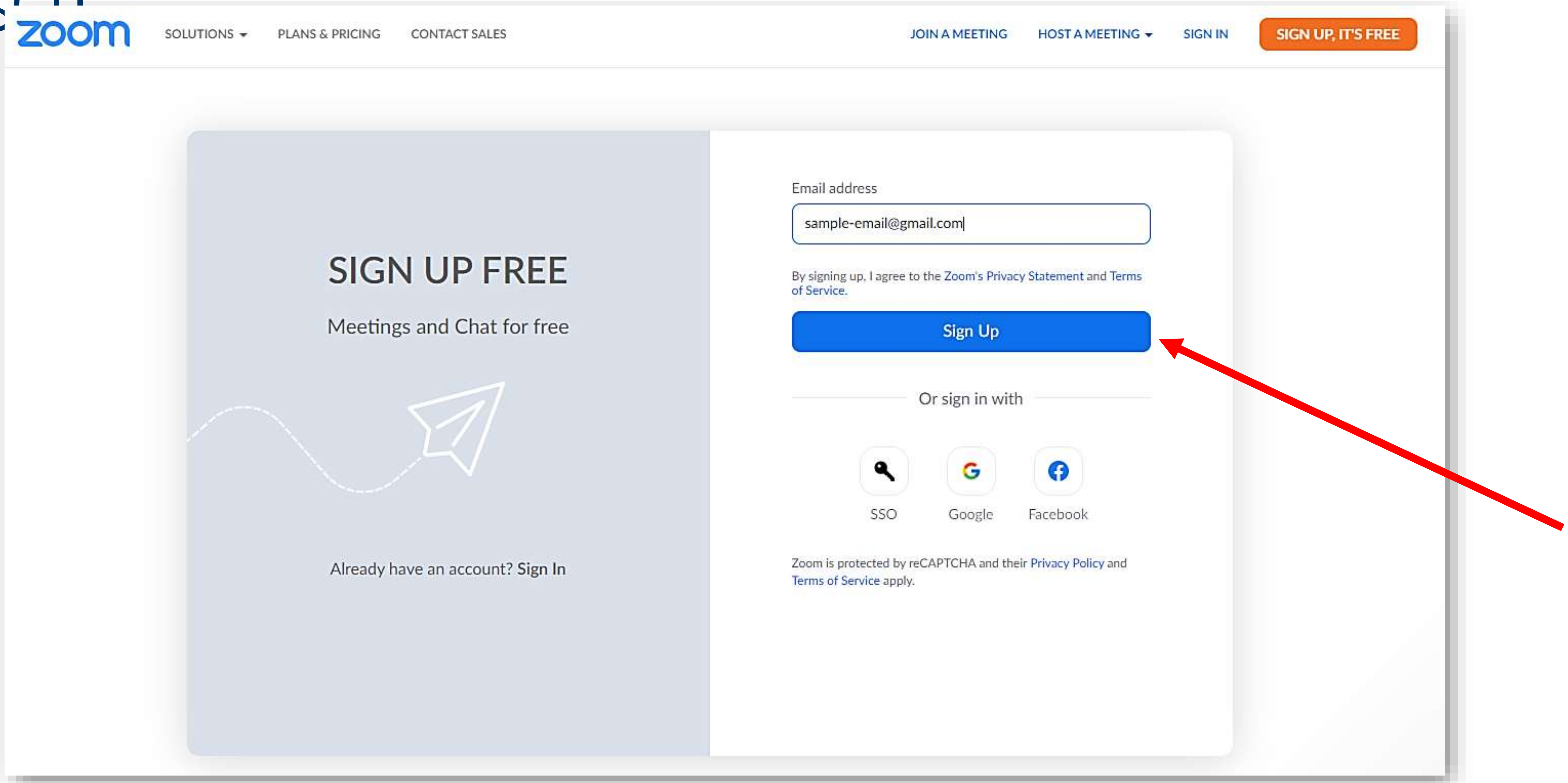
2. "ਮੁਫ਼ਤ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



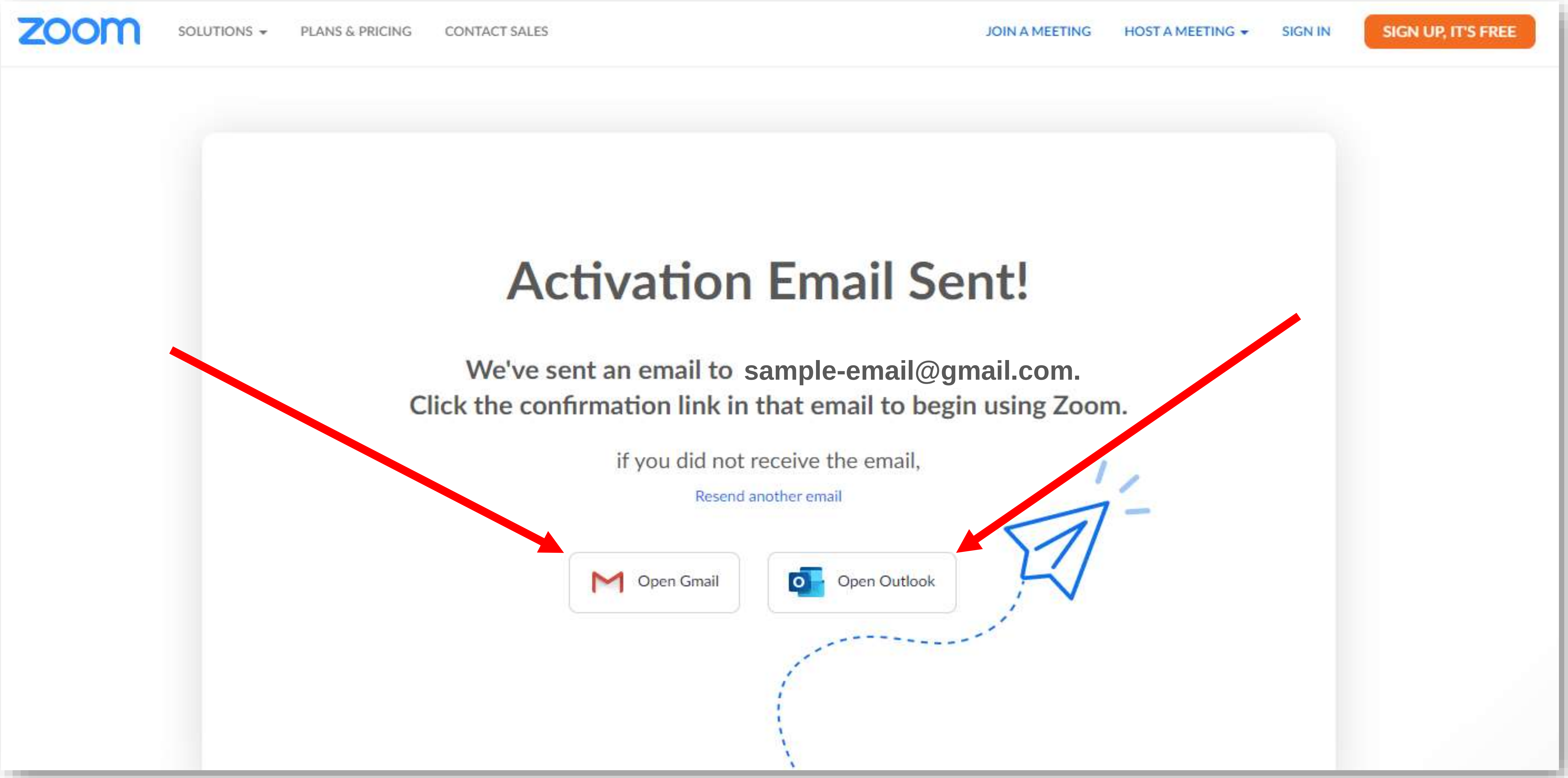
3. ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਦਾਖਲ ਕਰੋ, ਫਿਰ "ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



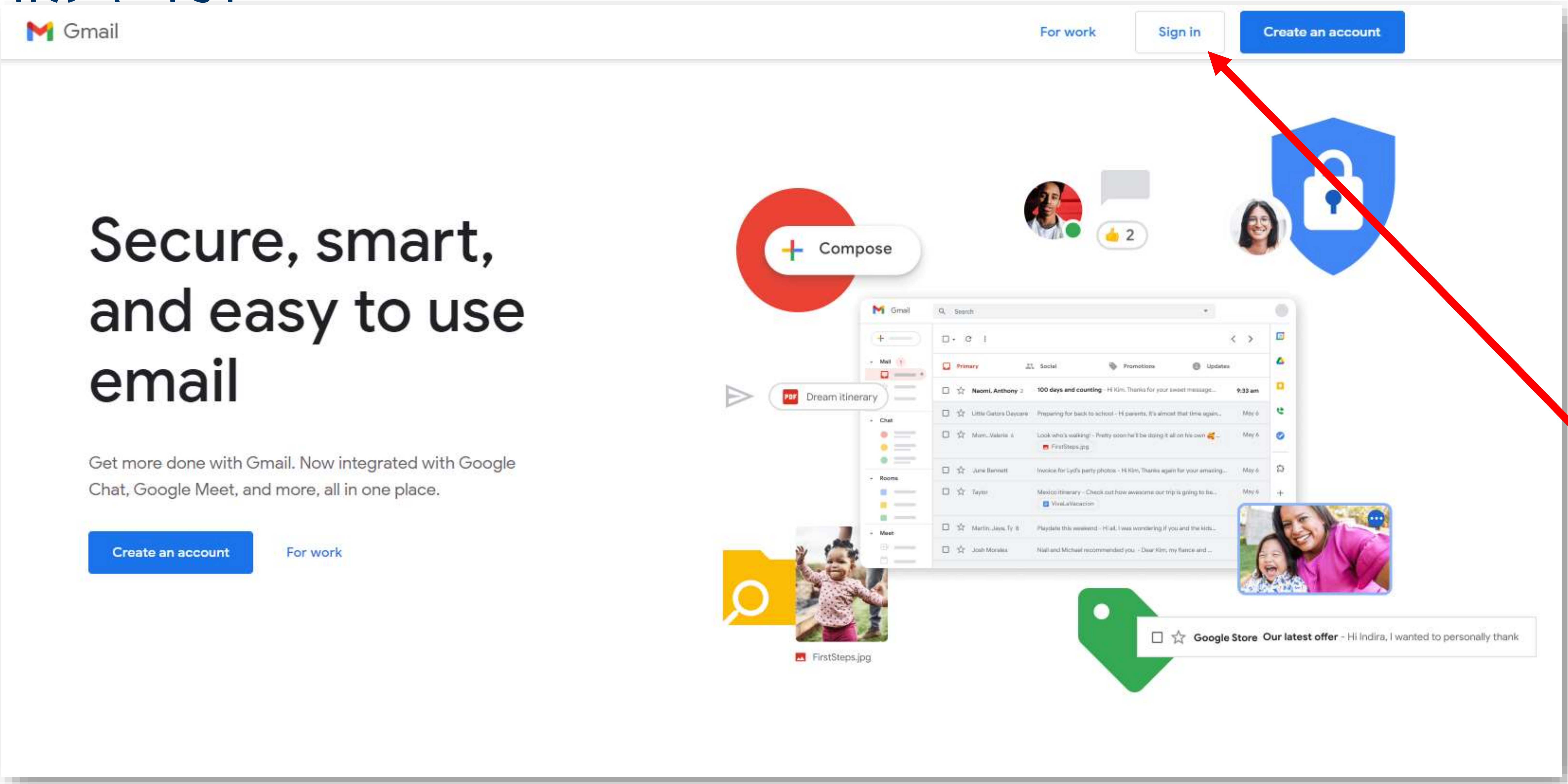
4. ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਦਾਖਲ ਕਰੋ, ਫਿਰ "ਸਾਈਨ ਅੱਪ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



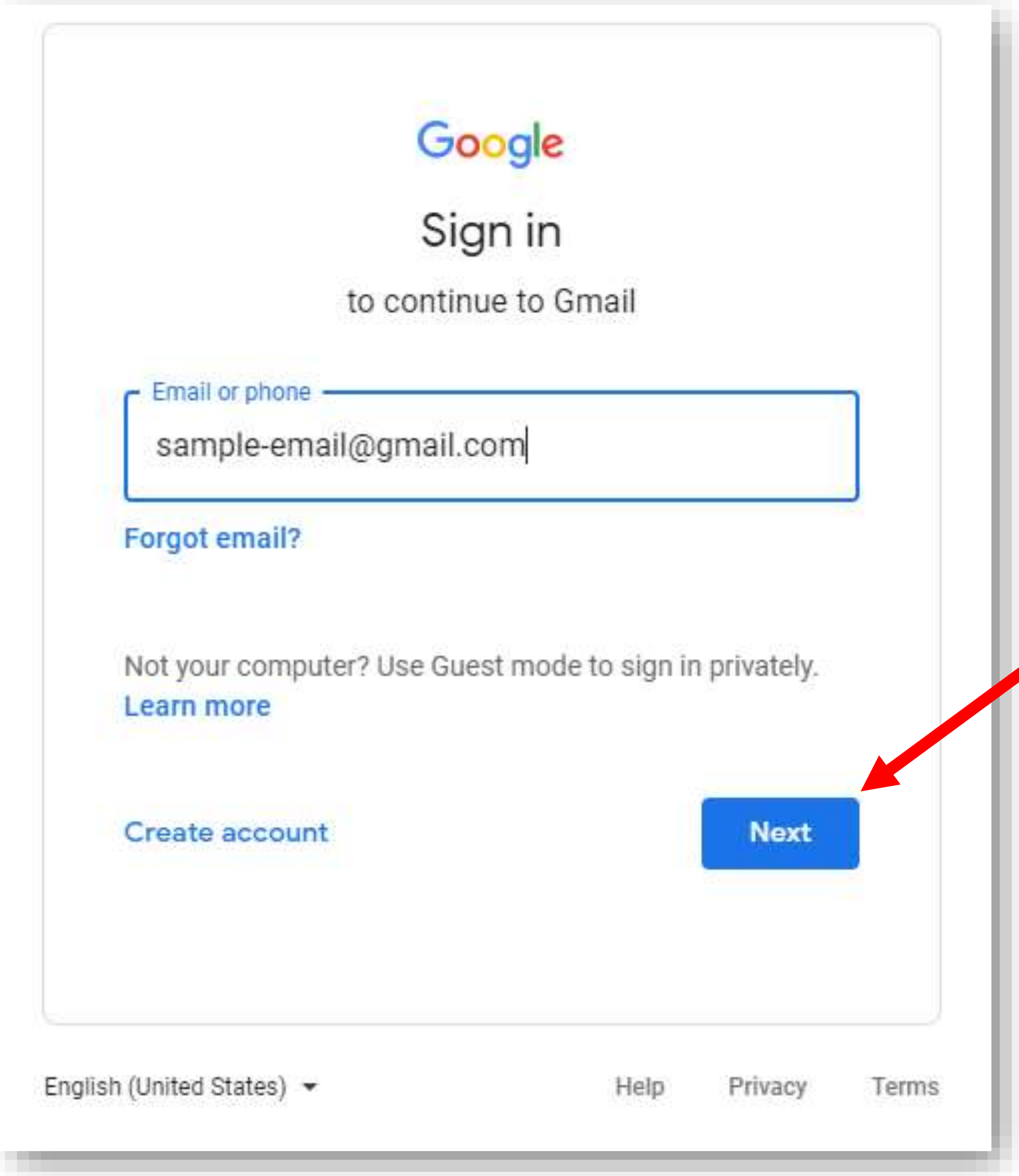
5. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਈਮੇਲ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਈਮੇਲ ਸੇਵਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, "ਜੀਮੇਲ ਖੋਲ੍ਹੋ" ਜਾਂ "ਆਉਟਲੁੱਕ ਖੋਲ੍ਹੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



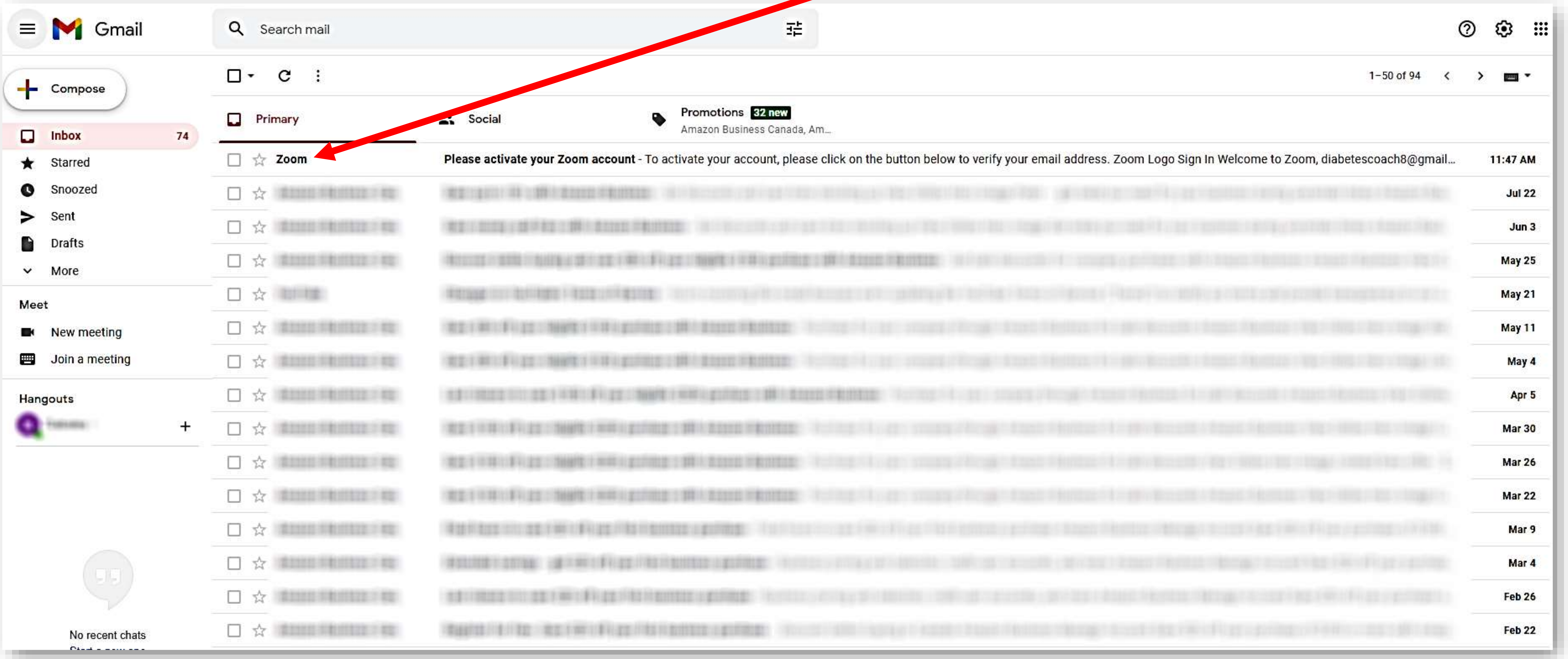
6. ਤੁਹਾਡੀ ਈਮੇਲ ਸੇਵਾ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਟੈਬ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗੀ। "ਸਾਈਨ ਇਨ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



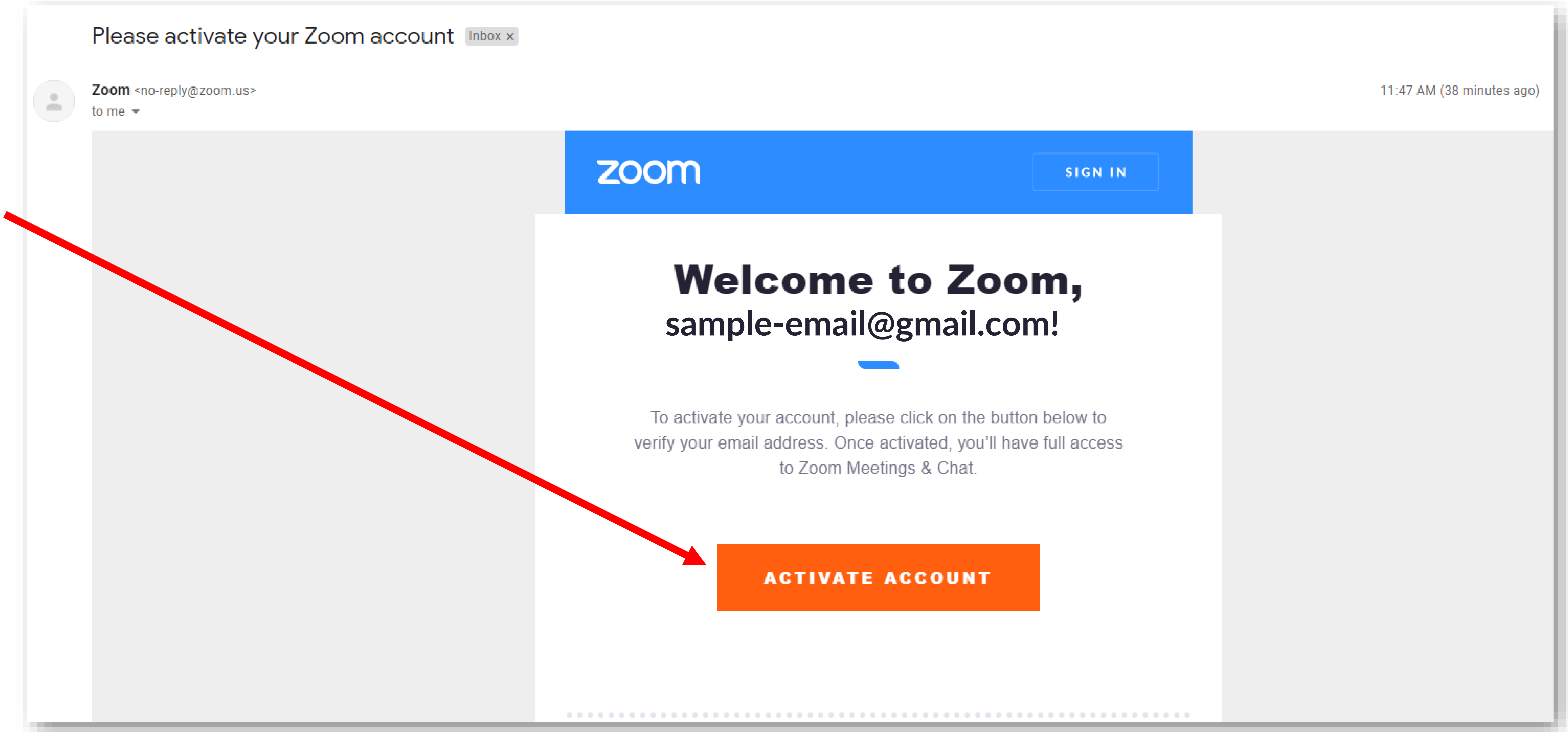
7. ਆਪਣੀ ਈਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਟਾਈਪ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਪਾਸਵਰਡ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਲਈ "ਅੱਗੇ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



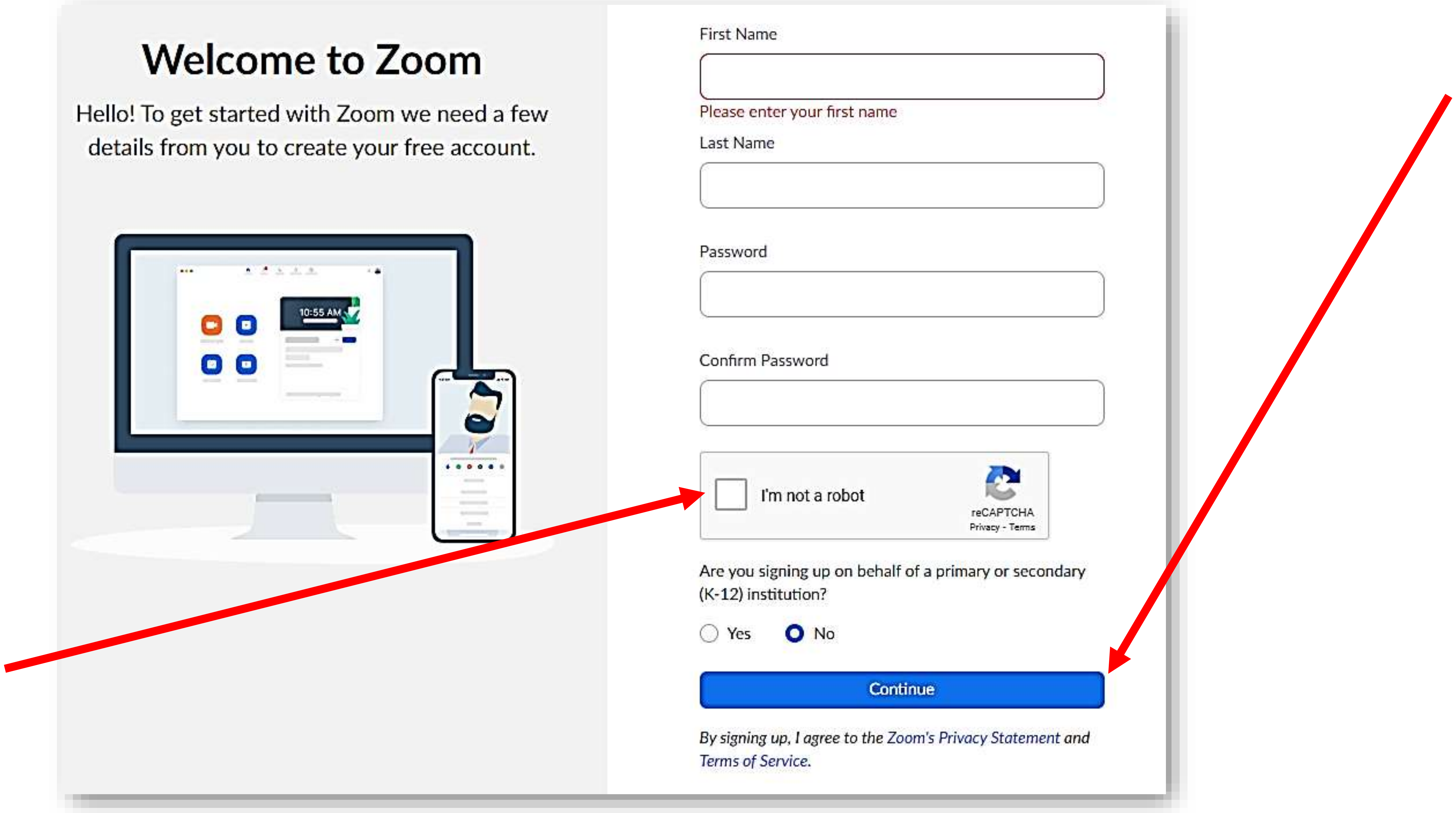
8. Zoom ਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ ਈਮੇਲ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ।



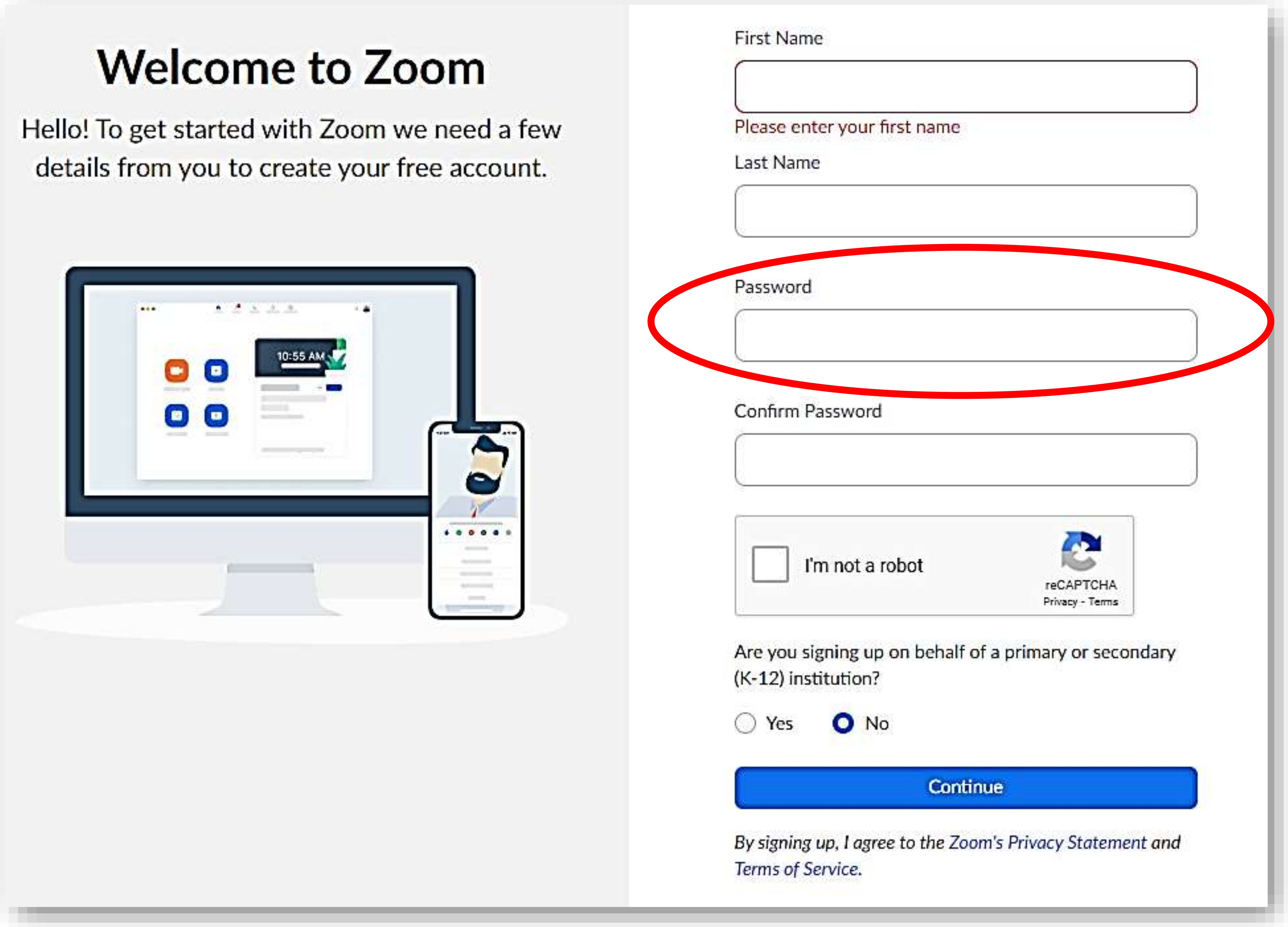
9. "ਖਾਤਾ ਐਕਟੀਵੇਟ ਕਰੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



10. ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖੀਰਲਾ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਪਾਸਵਰਡ ਬਣਾਓ, "ਮੈਂ ਰੋਬੋਟ ਨਹੀਂ ਹਾਂ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ "ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਸਵਰਡ ਗੁਪਤ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਪਾਸਵਰਡ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ।

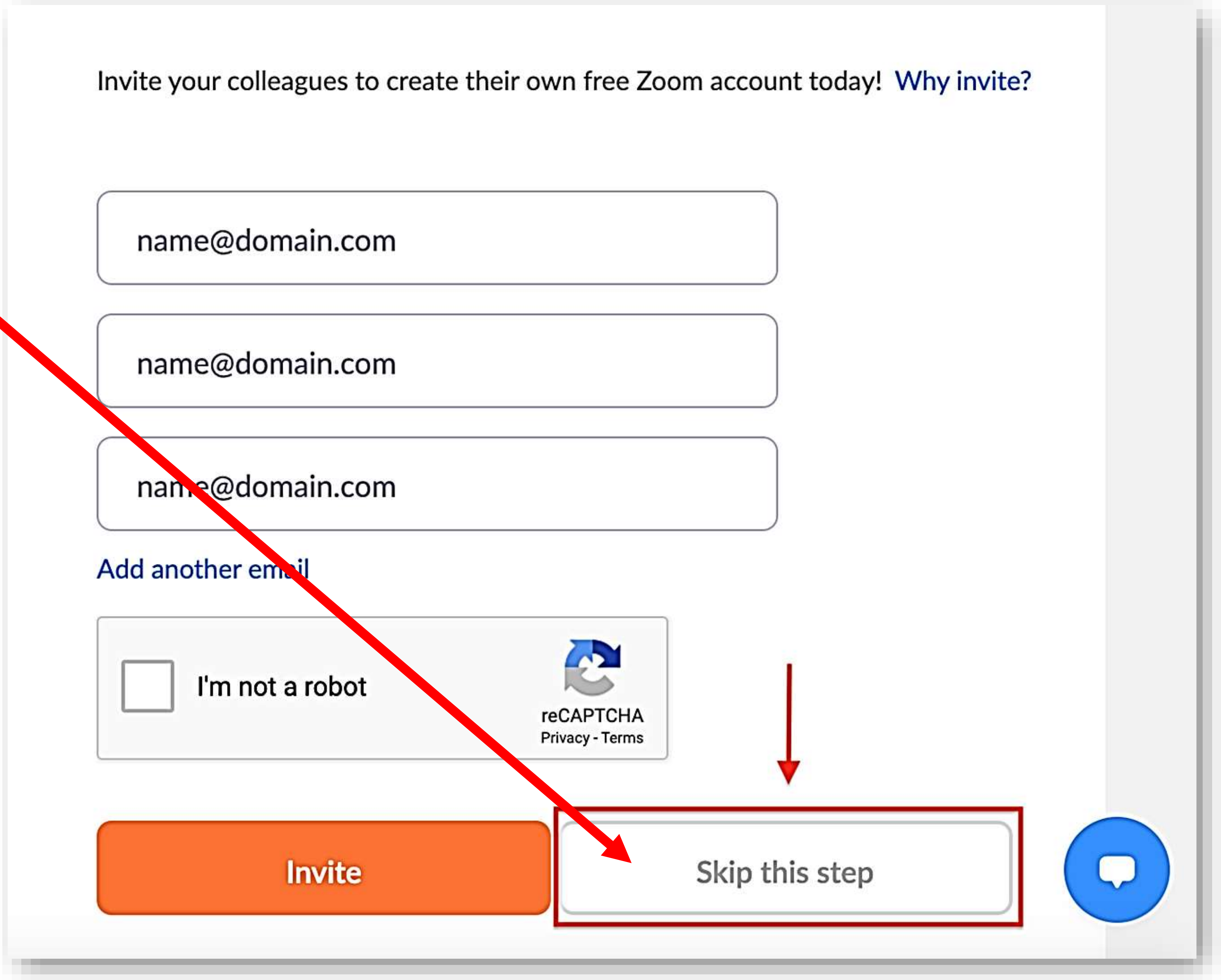


ਆਪਣਾ ਪਾਸਵਰਡ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

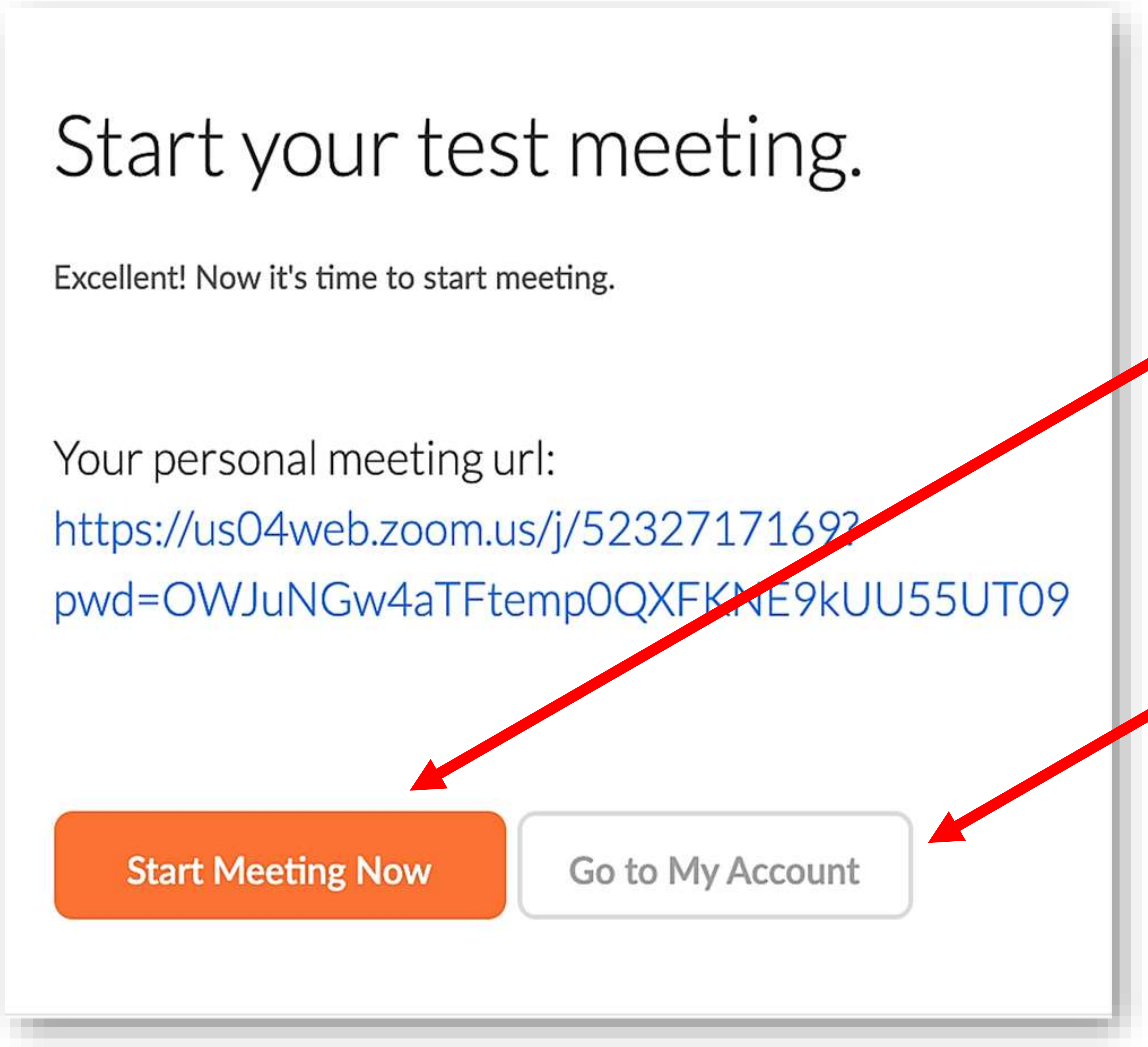
- ਇਸਨੂੰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨੋਟਸ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ **ਭਰੋਸੇਯੋਗ** ਵਿਅਕਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ) ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

"ਇਸ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਛੱਡੋ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

✘ ਨਾ ਦਿਓ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਪਤੇ।



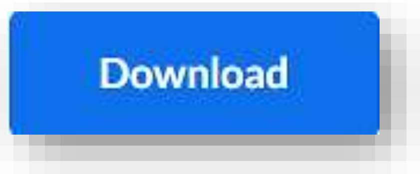
ਤੁਹਾਡਾ Zoom ਖਾਤਾ ਹੁਣ ਸੈਟਅੱਪ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ!



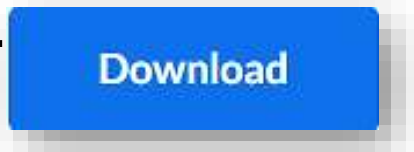
ਇੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

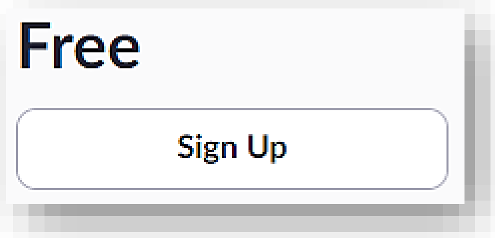
1. ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
2. ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ 'ਤੇ ਜਾਓ

Zoom ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ 

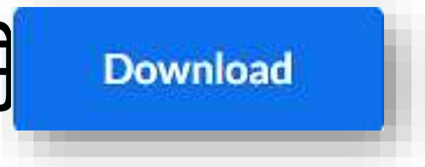
Zoom ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ 

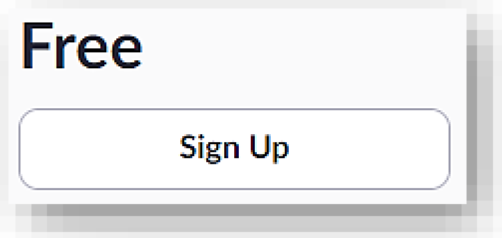
- ਇੱਕ Zoom ਪਲਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ 

Zoom ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ



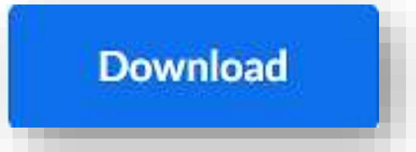
- ਇੱਕ Zoom ਪਲਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



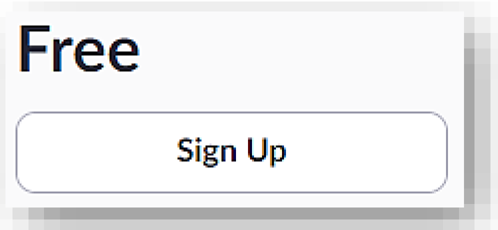
- ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮ ਭਰੋ

Zoom ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ

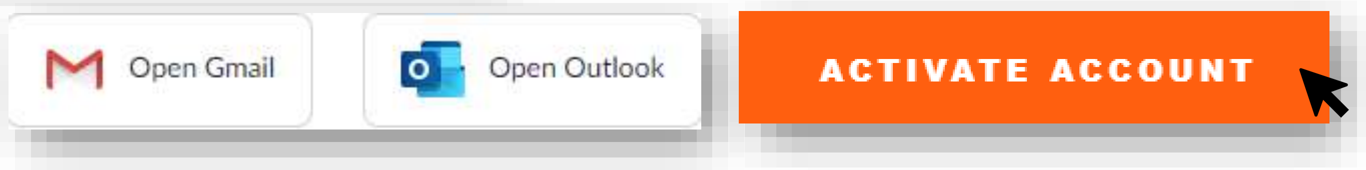


- ਇੱਕ Zoom ਪਲਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



- ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮ ਭਰੋ

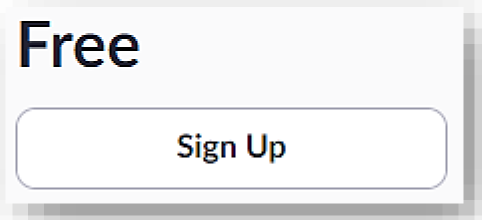
- ਆਪਣੀ ਈਮੇਲ ਤੋਂ ਖਾਤਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰੋ



Zoom ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ

- ਇੱਕ Zoom ਪਲਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



- ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮ ਭਰੋ

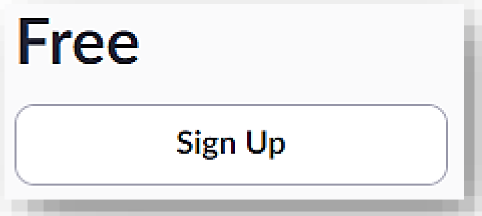
- ਆਪਣੀ ਈਮੇਲ ਤੋਂ ਖਾਤਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ ਨਹੀਂ)

Zoom ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ

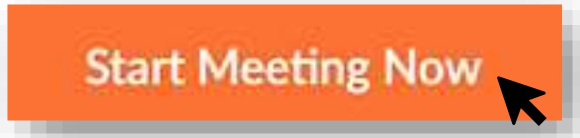
- ਇੱਕ Zoom ਪਲਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



- ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮ ਭਰੋ

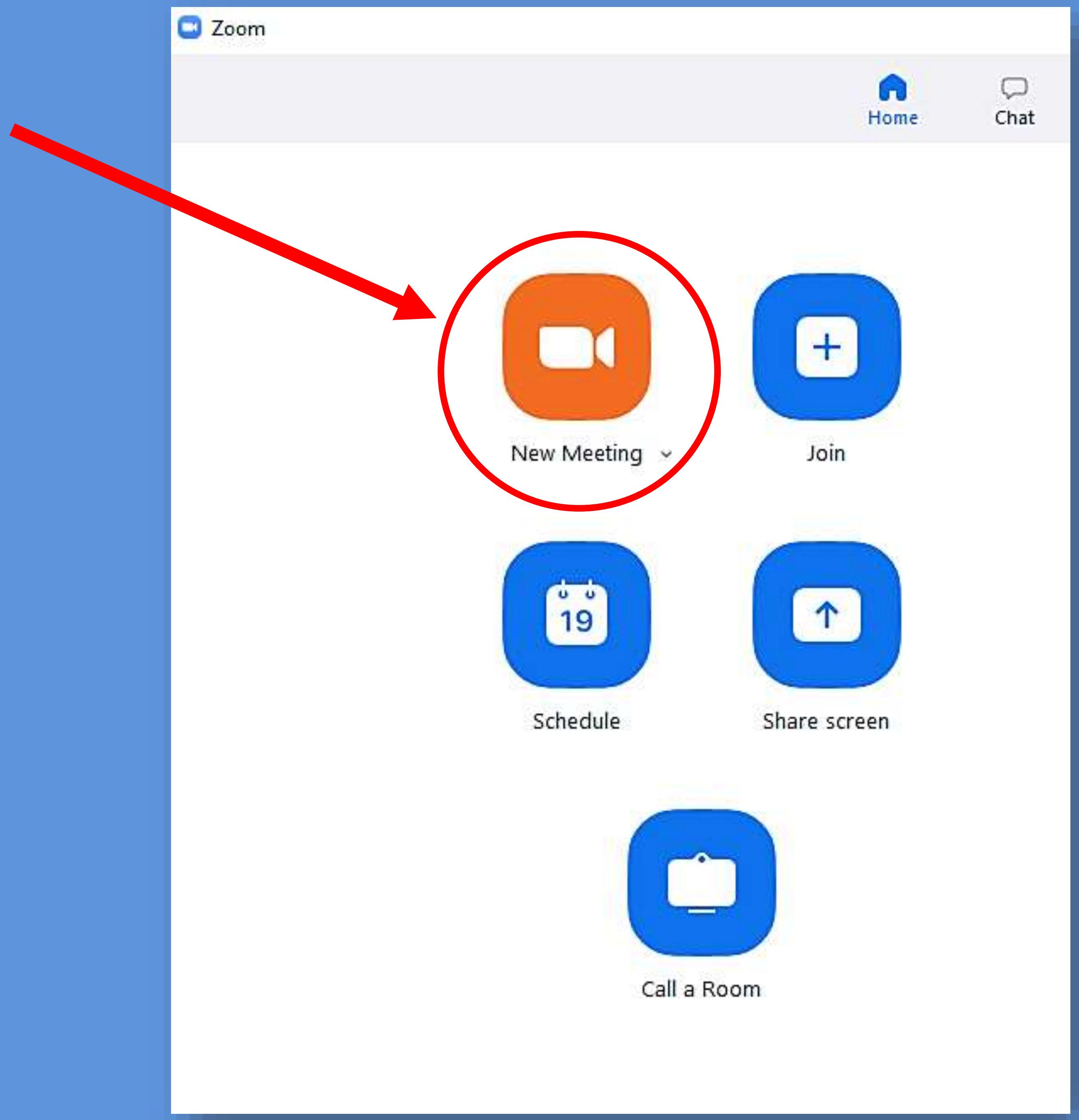
- ਆਪਣੀ ਈਮੇਲ ਤੋਂ ਖਾਤਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰੋ

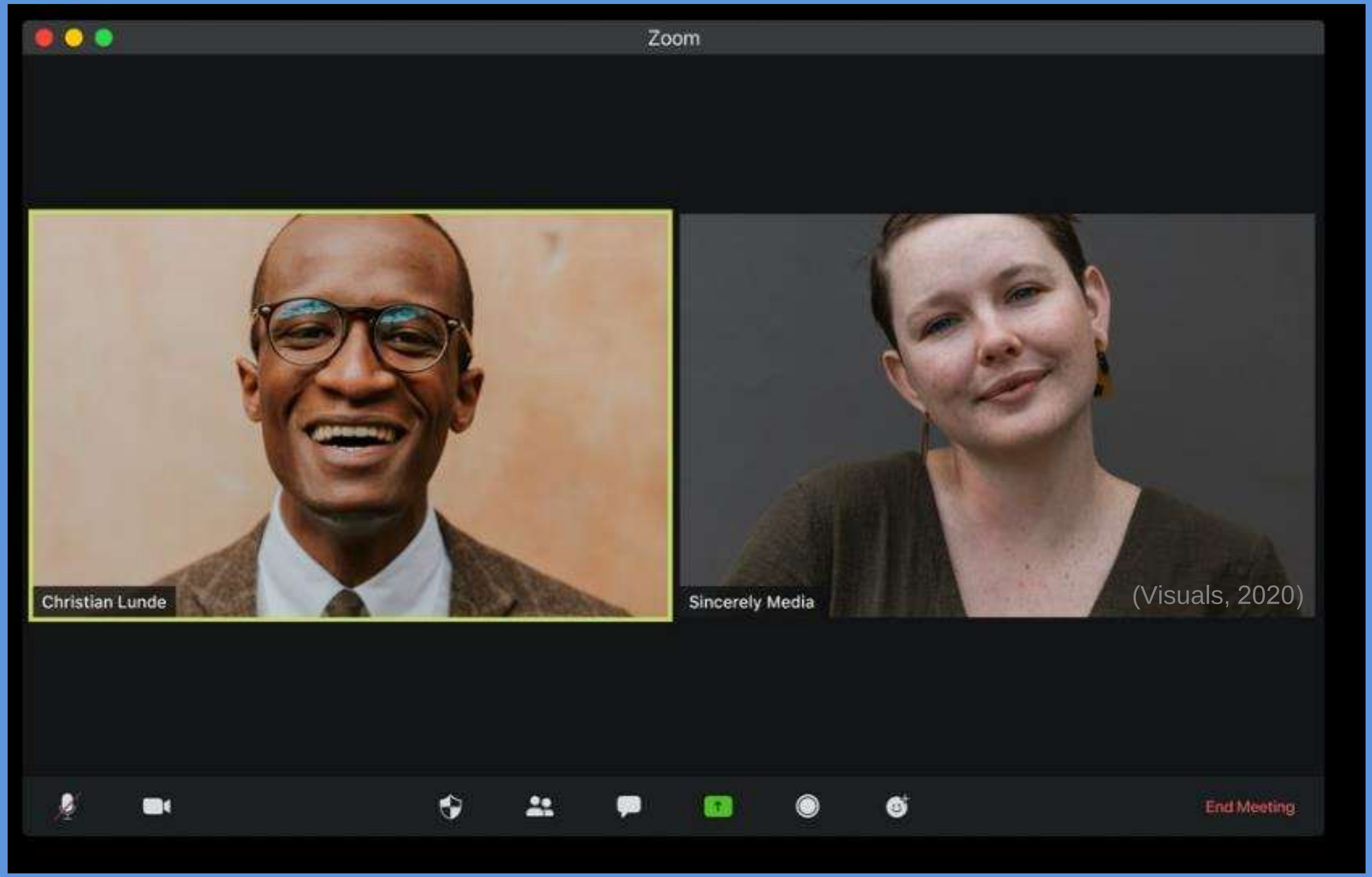
- ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ ਨਹੀਂ)



- ਤੁਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ!

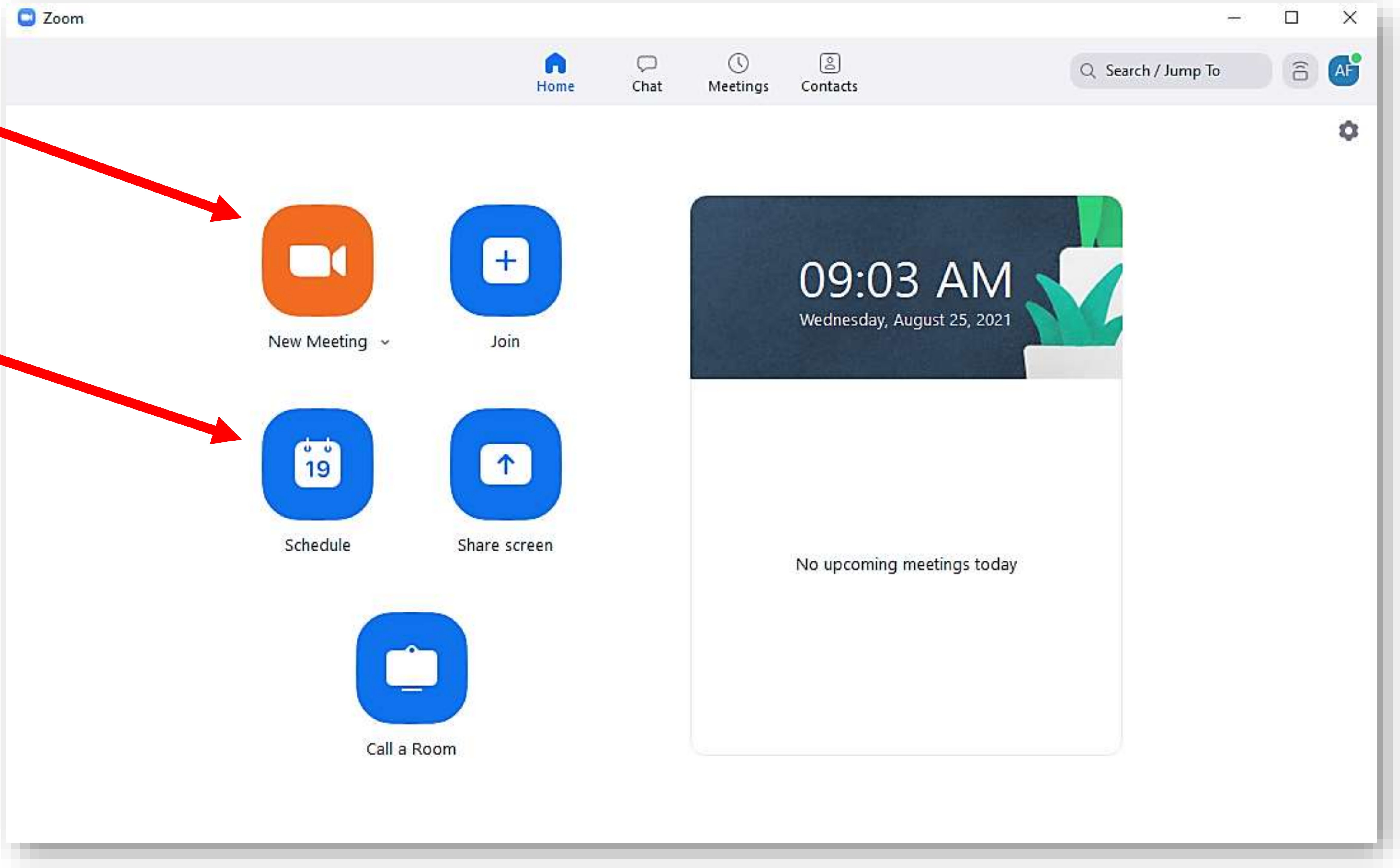
ਹੁਣੇ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ





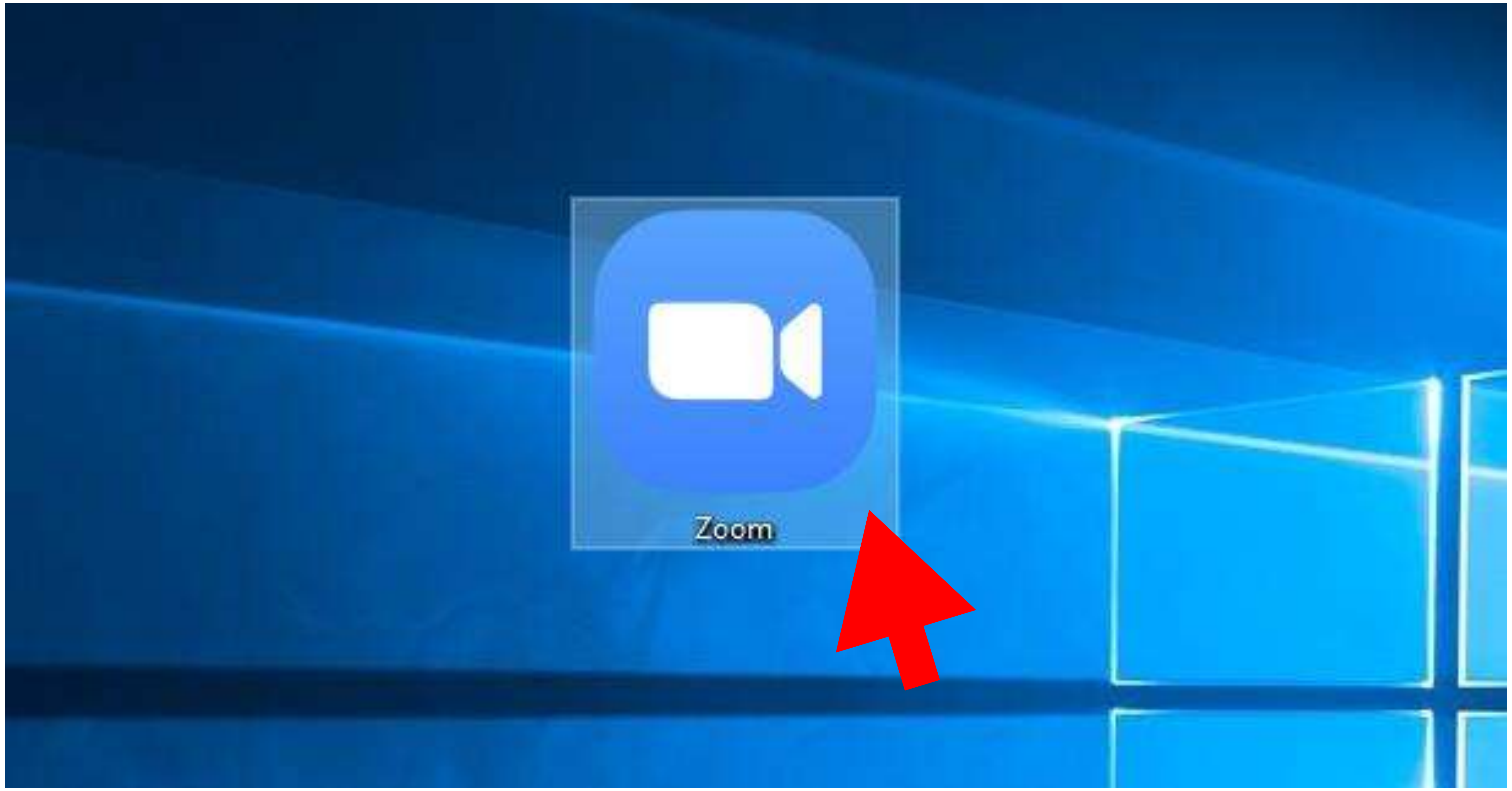
ਤੁਸੀਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣੇ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, Zoom ਖੋਲ੍ਹੋ।

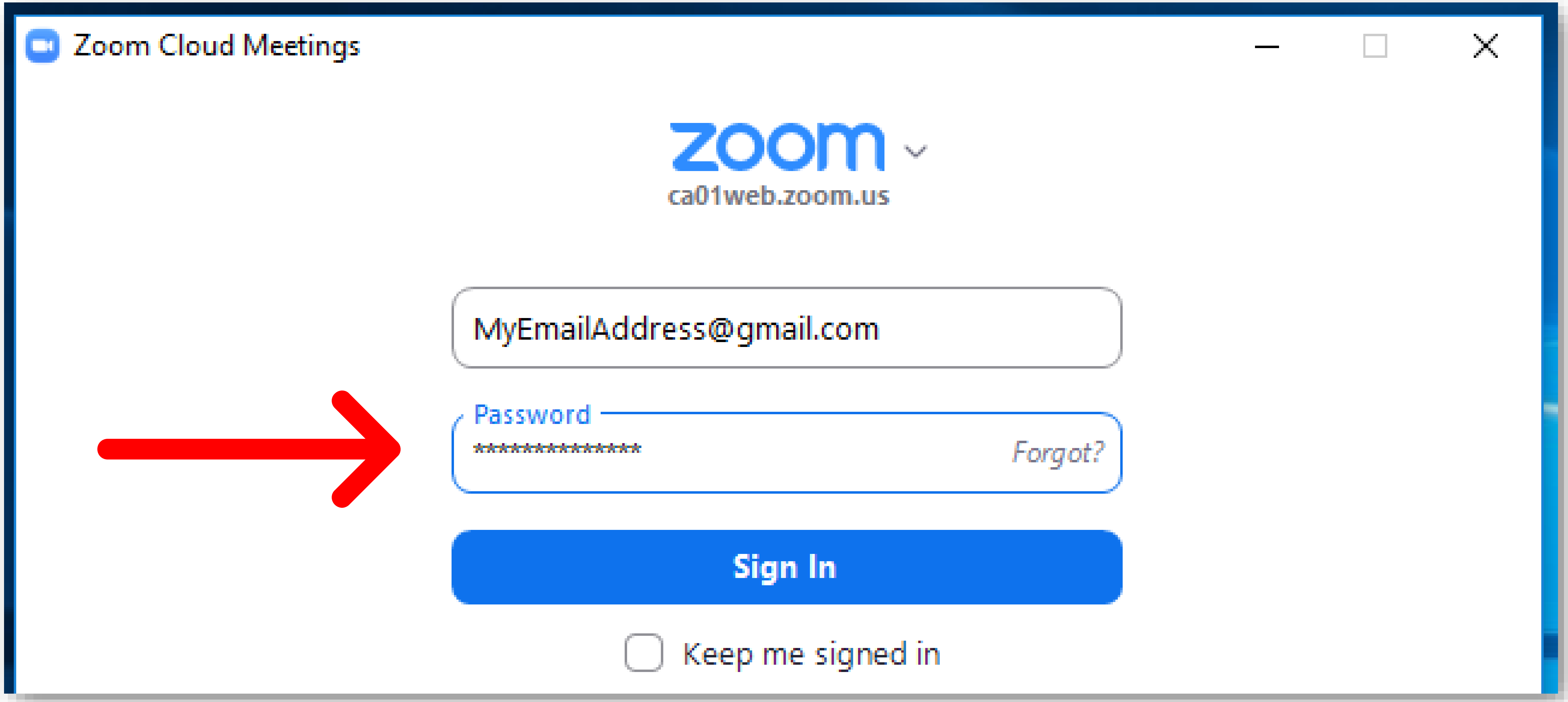


ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰੋ।

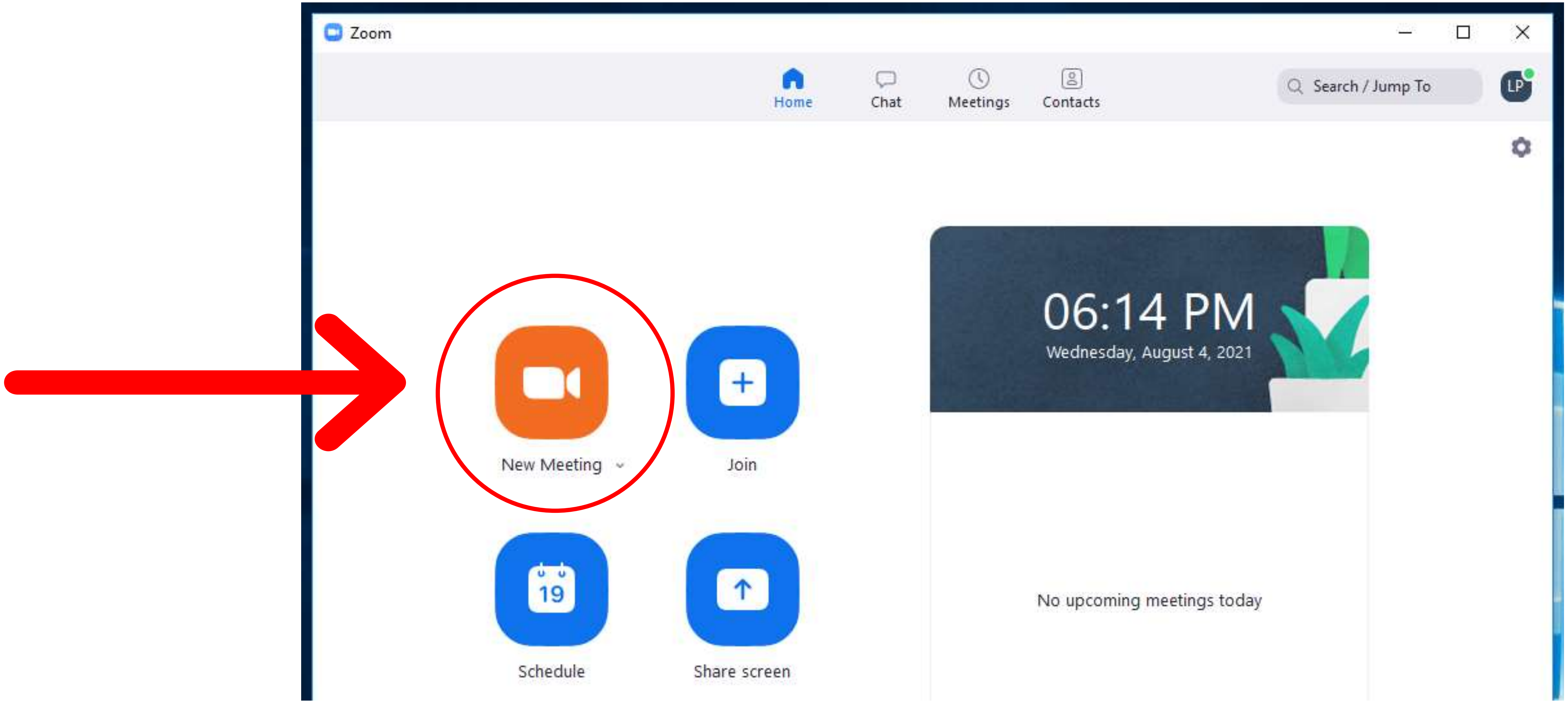
Zoom Cloud Meetings
zoom
ca01web.zoom.us
Enter your email
Enter your password
Forgot?
Sign In
Keep me signed in
or sign in with
SSO
Google
Facebook
Back
Sign Up

ਆਪਣਾ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਟਾਈਪ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਪਾਸਵਰਡ ਟਾਈਪ ਕਰੋ।



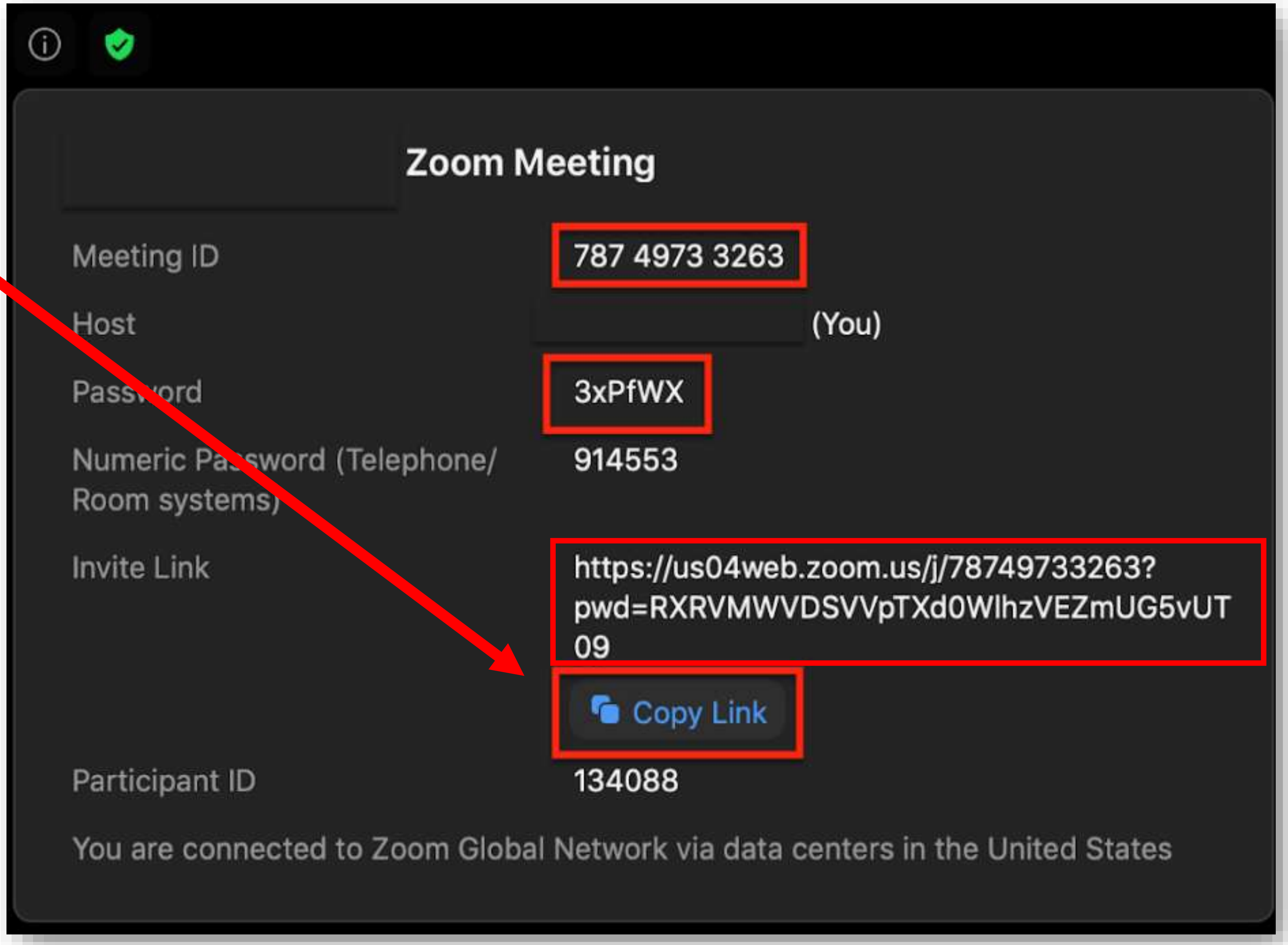
ਹੁਣੇ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, "ਨਵੀਂ ਮੀਟਿੰਗ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



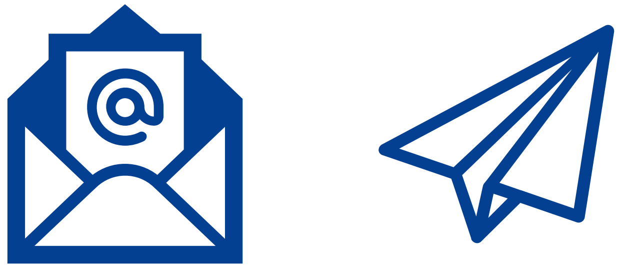
ਤੁਹਾਡੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਬਟਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ⓘ

Zoom ਲਿੰਕ ਕਾਪੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੇਗਾ:

- ਲਿੰਕ
- ਮੀਟਿੰਗ ਆਈਡੀ
- ਪਾਸਵਰਡ

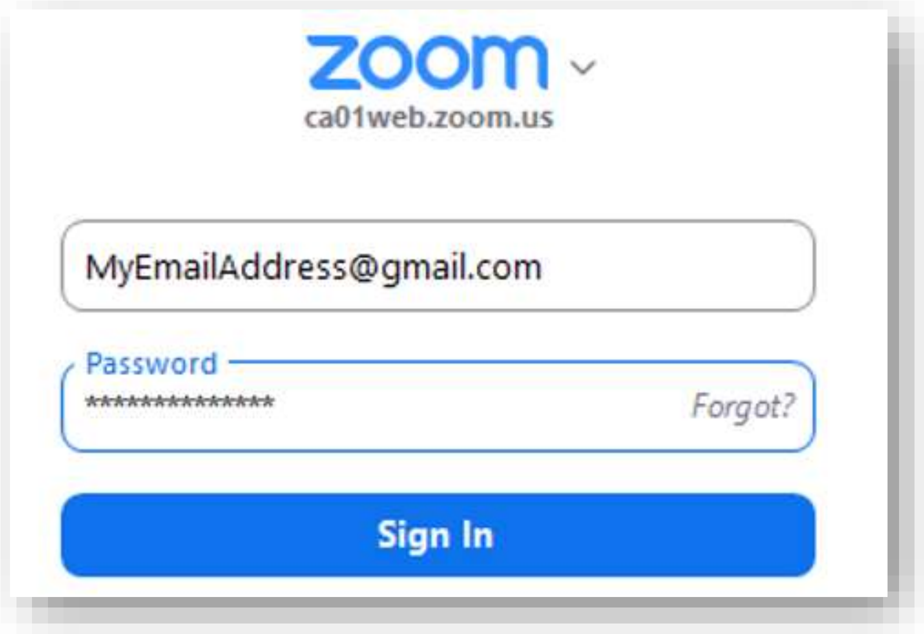


ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਕ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!



ਹੁਣੇ ਇੱਕ Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

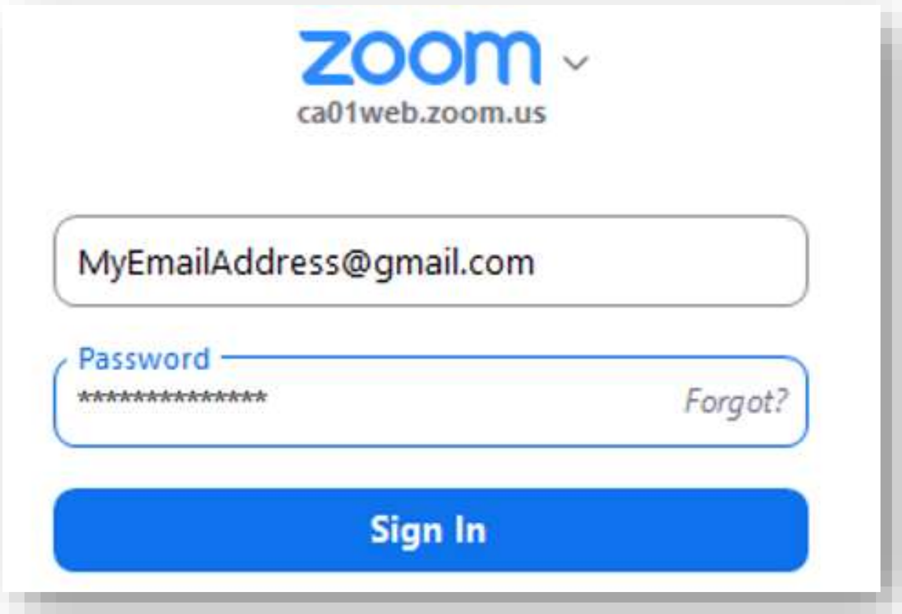
- ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ, ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ Zoom ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰੋ



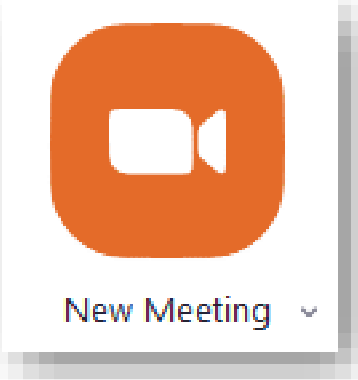
Supported by the Province of British Columbia
interCultural Online Health Network
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

ਹੁਣੇ ਇੱਕ Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- ਡਾਊਨਲੋਡĂਕਰੋĂĂਇੰਸਟਾਲĂਕਰੋĂਅਤੇĂਆਪਣੇĂZoomĂਖਾਤੇĂਵਿੱਚĂ ਸਾਈਨĂਇਨĂਕਰੋ



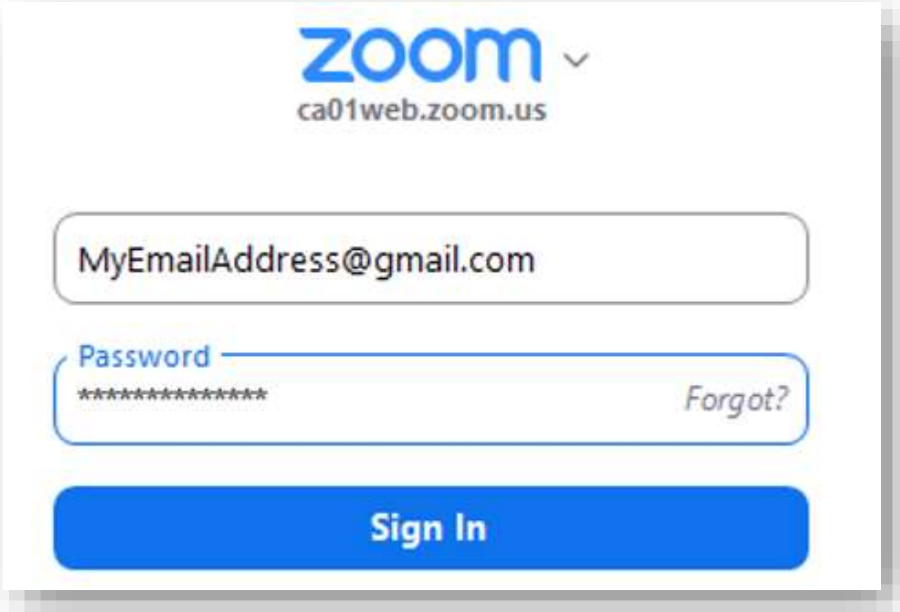
- ਨਵੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



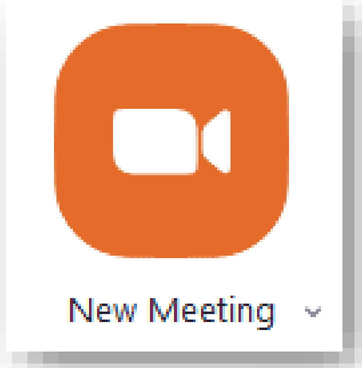
British Columbia
Supported by the Province of British Columbia
iCON interCultural Online Health Network
Healthy @ Home
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

ਹੁਣੇ ਇੱਕ Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ, ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ Zoom ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰੋ



- ਨਵੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

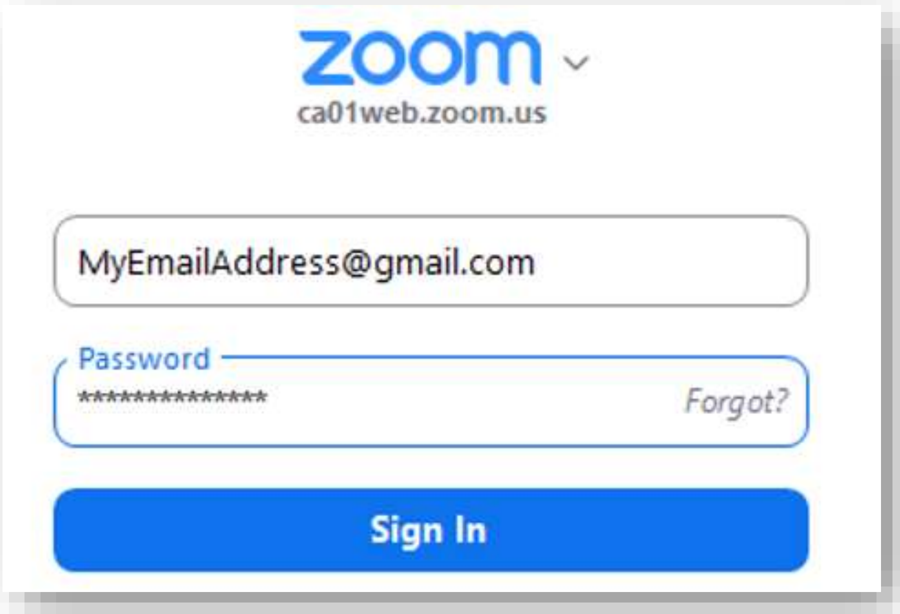


- ਆਪਣੇ ਮੀਟਿੰਗ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਕਾਪੀ ਕਰੋ

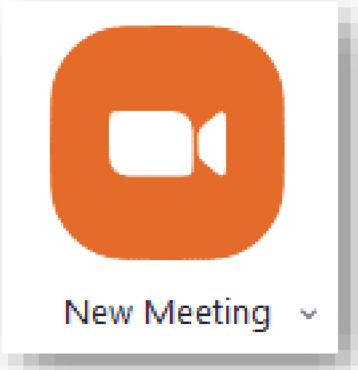
Supported by the Province of British Columbia
interCultural Online Health Network
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

ਹੁਣੇ ਇੱਕ Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨਾ: ਸਾਰਾਂਸ਼

- ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ, ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ Zoom ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰੋ

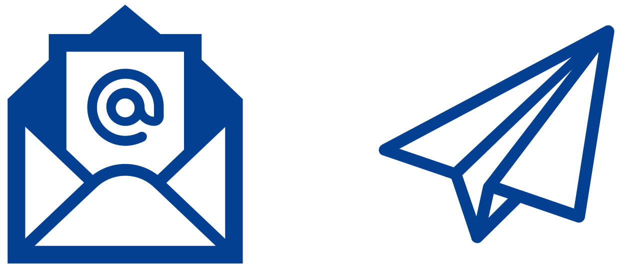


- ਨਵੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

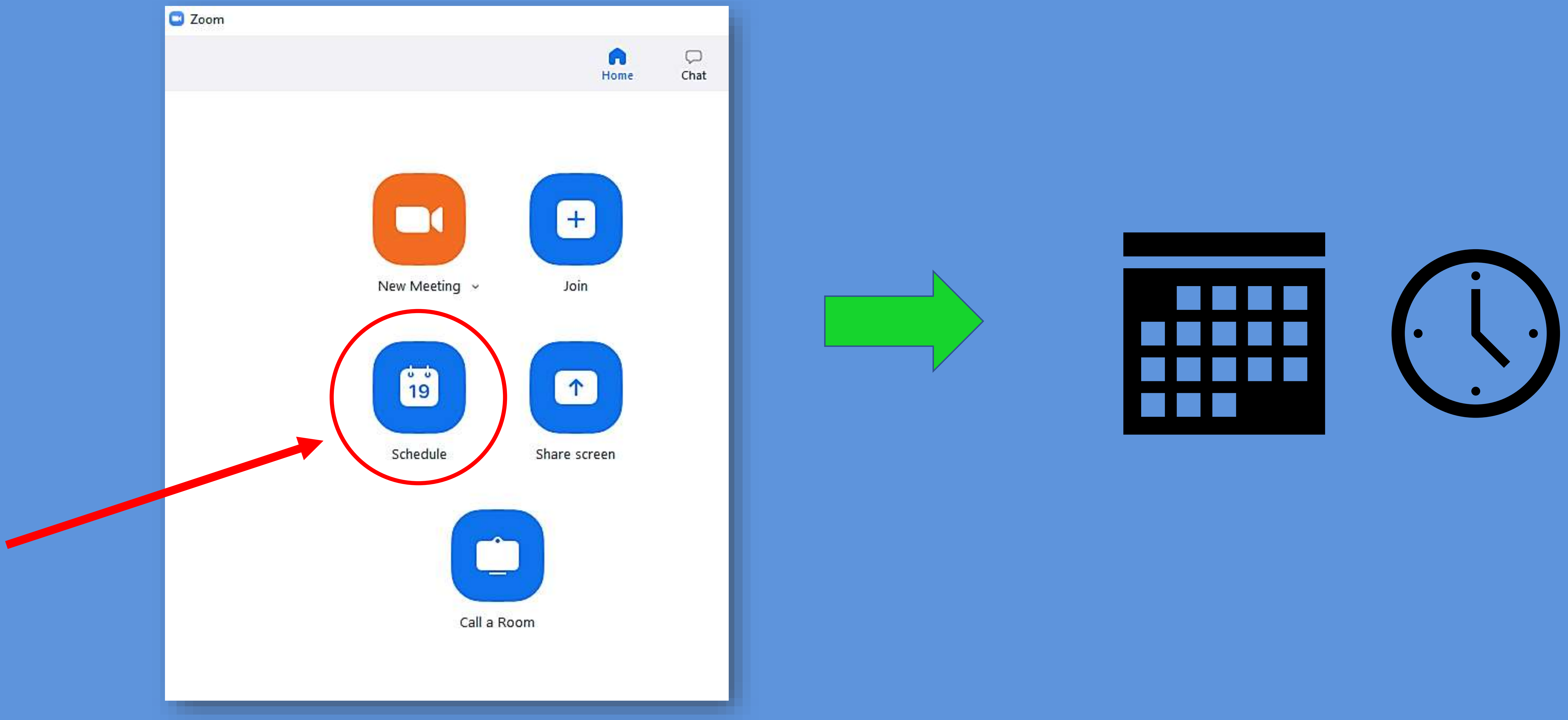


- ਆਪਣੇ ਮੀਟਿੰਗ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਕਾਪੀ ਕਰੋ

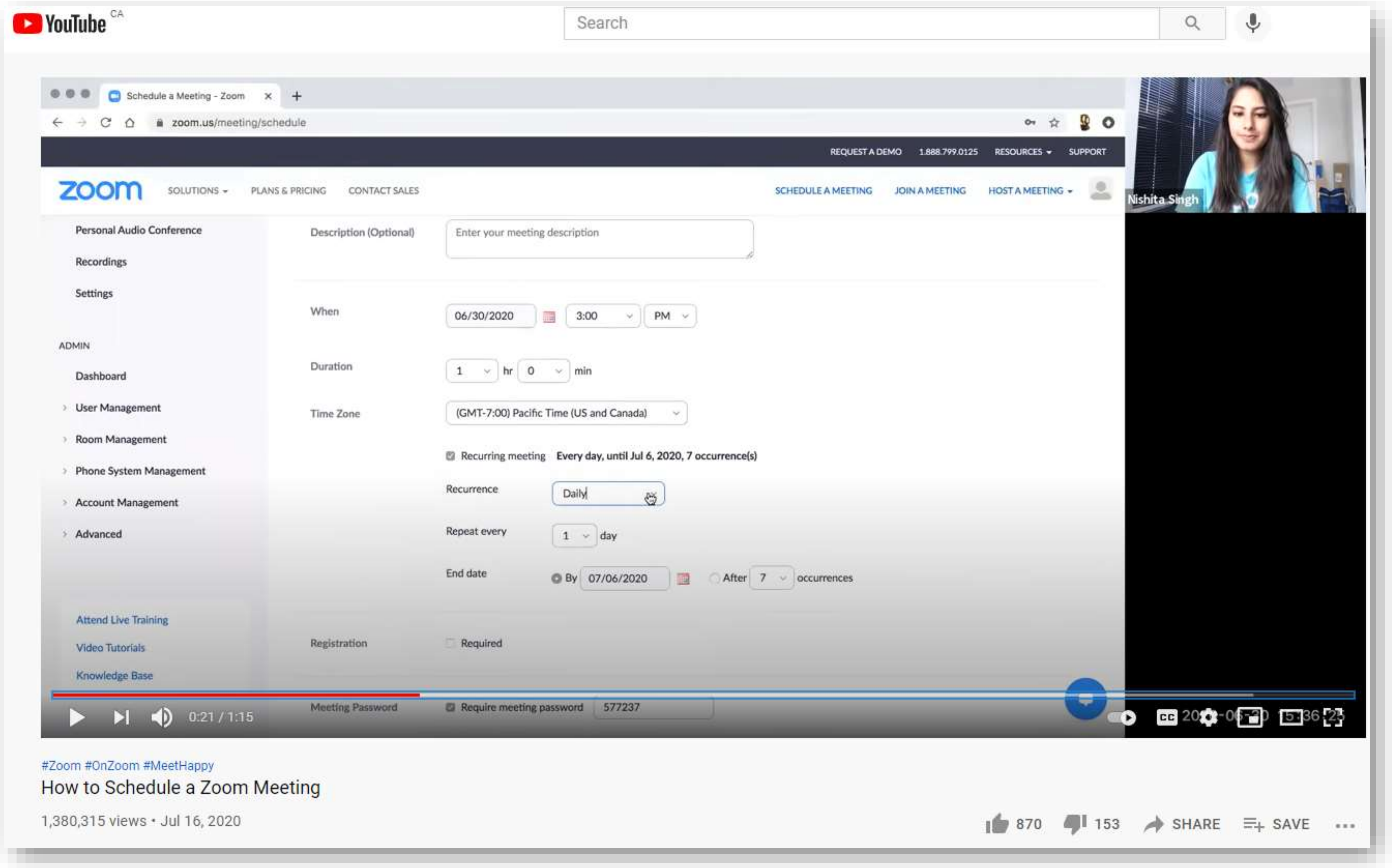
- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੀਟਿੰਗ ਲਿੰਕ ਈਮੇਲ ਕਰੋ



British Columbia
Supported by the Province of British Columbia
iCON InterCultural Online Health Network
Healthy @ Home
UBC THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine


Zoom
Home
Chat
New Meeting
Join
Schedule
Share screen
Call a Room

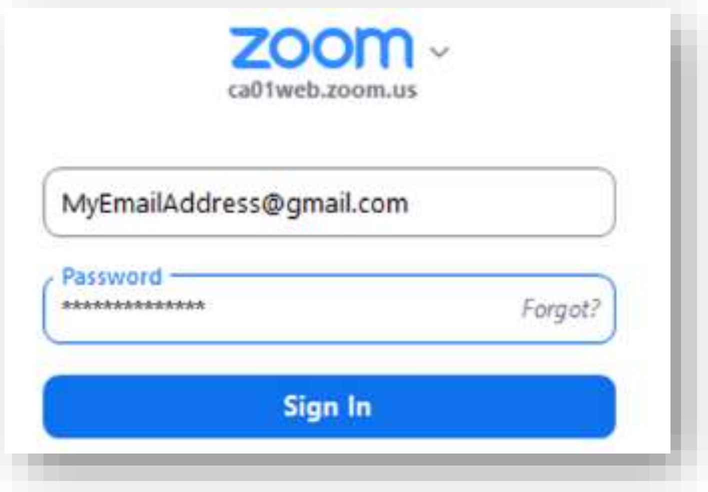
ਵੀਡੀਓ: Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ



Zoom ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ | Zoom ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨਾ | **ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ** | ਸਾਰਾਂਸ਼

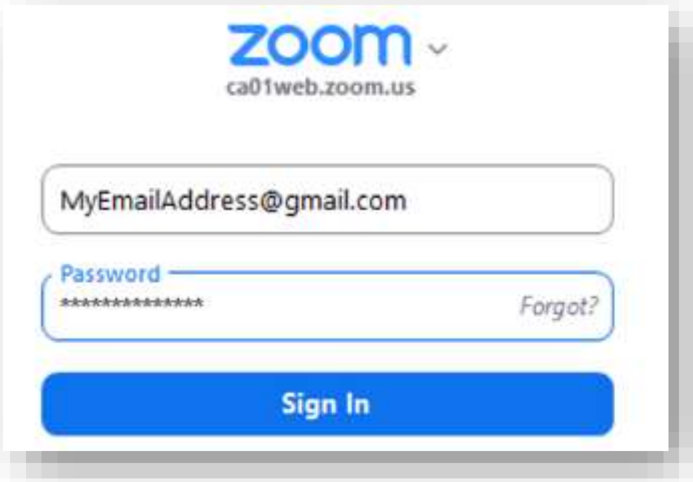
ਬਾਅਦ ਲਈ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰੋ

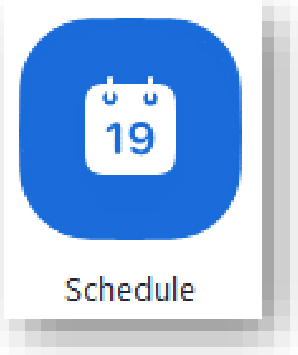


ਬਾਅਦ ਲਈ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰੋ



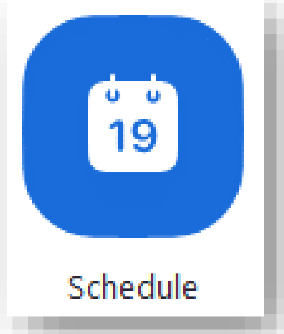
- ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ



ਬਾਅਦ ਲਈ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸਾਰਾਂਸ਼

- Zoom ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰੋ

- ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ

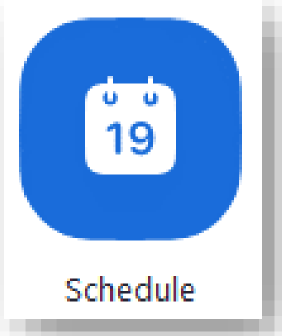


- ਆਪਣੇ ਮੀਟਿੰਗ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਕਾਪੀ ਕਰੋ

ਬਾਅਦ ਲਈ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸਾਰਾਂਸ਼

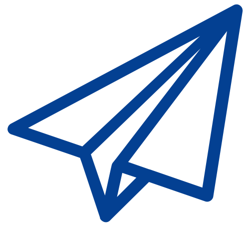
- Zoom ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰੋ

- ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ



- ਆਪਣੇ ਮੀਟਿੰਗ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਕਾਪੀ ਕਰੋ

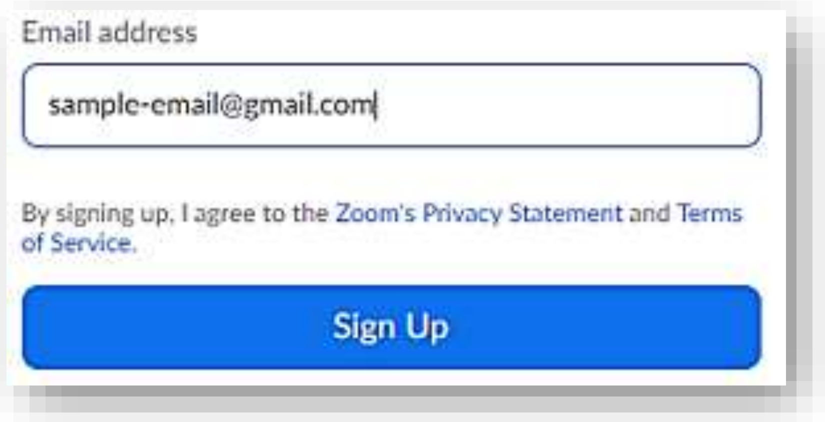
- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੀਟਿੰਗ ਲਿੰਕ ਈਮੇਲ ਕਰੋ



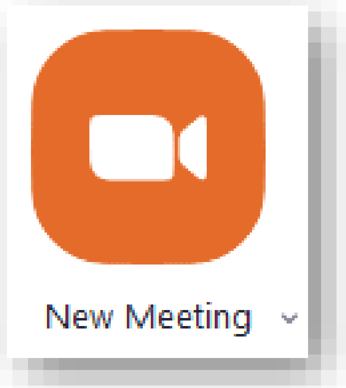
(Montgomery, 2020)

ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ :

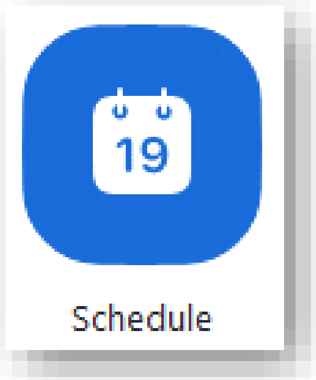
Zoom ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ



ਹੁਣੇ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨਾ

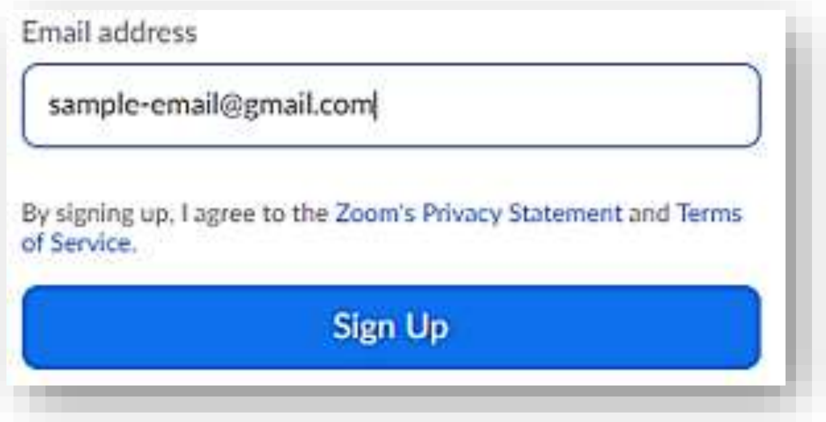


ਬਾਅਦ ਲਈ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ

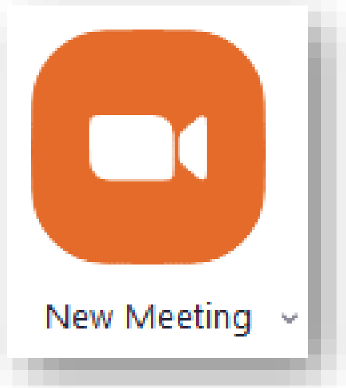


ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ :

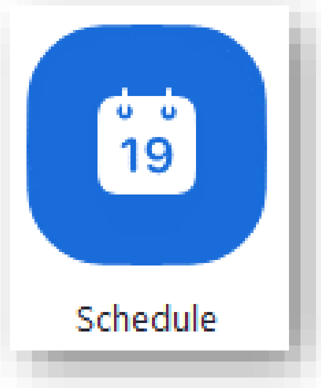
Zoom ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ



ਹੁਣੇ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨਾ



ਬਾਅਦ ਲਈ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ Zoom ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਹੁਨਰ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵੱਲੋਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ?

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

- **iCON** **Zoom** (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!
- **-** (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
- (https://painbc.ca/about/programs/pain-support-wellness-groups)
  - Zoom ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਥੀ ਵੱਲੋਂ ਹੋਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- (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।

ਸਰੋਤ

- Bernazzani, S. (2020, March 5). Zoom ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 20 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ https://www.owllabs.com/blog/zoom ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Boyarsky, K. (2020) Zoom ਵੈਬੀਨਾਰਾਂ ਦੀ ਹੋਸਟਿੰਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। OWLLabs. 30 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ https://www.owllabs.com/blog/zoom-webinar ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Osborne, C. (2020, May 15). ਪੂਰਾ Zoom ਗਾਈਡ: ਮੁੱਢਲੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉੱਨਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੱਕ। 20 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ https://www.zdnet.com/article/zoom-101-a-starter-guide-for-beginners-plus-advanced-tips-and-tricks-for-pros/ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Tillman, M. (Ed.). (2020, ਨਵੰਬਰ 26). Zoom ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਨਾਲ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ। 20 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ https://www.pocket-lint.com/apps/news/151426-what-is-zoom-and-how-does-it-work-plus-tips-and-tricks ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Zoom. 2020. ਆਪਣੀਆਂ Zoom ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। 30 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ https://zoom.us/features ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- Zoom. (n.d.). ਨਵੀਨਤਮ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ / ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ। 20 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/201362233-Upgrade-update-to-the-latest-version ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਇਮੇਜ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸੂਚੀ

- 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
- Montgomery, C. (2020.) *ਕੌਫੀ ਦੇ ਨਾਲ Zoom ਕਾਲ।* https://unsplash.com/photos/smgTvepind4 ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- Sugiharto, I. (2021). [No title]. https://unsplash.com/photos/Eh1xd5xDE-s ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ਵਿਜ਼ੁਅਲਸ। 2020. *Zoom (ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ)* / https://unsplash.com/photos/Y4qzW3AsvqI ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

- ਨੋਟ: ਸਲਾਈਡਾਂ 4-5, 27-33 'ਤੇ ਪੀਟਹਿਰੀਚ, ਐਲ ਦੁਆਰਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕੈਪਚਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।
- ਨੋਟ: ਸਲਾਈਡਾਂ 6-26, 34-43, 45 'ਤੇ iCON 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

© 2020 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ।

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

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