ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਂਦਰਤ ਵਰਚੂਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤ
ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ੂਮ (ZOOM) ਸਬੰਧੀ ਸੇਧ

NHS Greater Glasgow and Clyde

ਇਸ ਸੇਧ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ੂਮ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ (ਸਥਾਪਤ) ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

ਇਹ ਸੇਧ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ੂਮ ਉੱਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਸਟਾਫ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਆਪ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੈਪਟਾਪ, ਪੀਸੀ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ, ਆਈਪੈਡ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਵਰਗੇ ਮੋਬਾਇਲ ਉਪਕਰਨ ਤੋਂ ਜ਼ੂਮ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ੂਮ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਜ਼ੂਮ ਇੱਕ ਐਪ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ੂਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ "ਮੀਟਿੰਗਜ਼ (ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ)" ਵੱਜੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਬਲੇਟਾਂ, ਆਈਪੈਡਾਂ, ਸਮਾਰਟ ਫ਼ੋਨਾਂ, ਲੈਪਟਾਪਾਂ, ਅਤੇ ਪੀਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਸਟਮਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੰਡੋਜ਼, ਐਪਲ ਮੈਕ, ਆਈ.ਓ.ਐੱਸ. ਅਤੇ ਐਂਡਰੋਇਡ।

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ - ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ "ਮੇਜਬਾਨ (ਹੋਸਟ)" - ਕਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ੂਮ ਦੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸੰਸਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਅਸੀਮਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ) 1-2-1 ਮੀਟਿੰਗਾਂ
- 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲਈ, ਕਾਲ **40 ਮਿੰਟਾਂ** ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਪਰ ਤੁਸੀਂ 39ਵੇਂ ਮਿੰਟ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਕਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ (ਸਥਾਪਤ) ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੂਮ ਅਕਾਊਂਟ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

1, ਵਾਰਡ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਉਪਕਰਨ (ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ, ਟੈਬਲੇਟ, ਆਈਪੈਡ, ਲੈਪਟਾਪ ਜਾਂ ਪੀਸੀ) ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ੂਮ ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਕਿਵੇਂ ਭੇਜਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਫ਼ੋਨ, ਟੈਕਸਟ, ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ)। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹੋਣ।

2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੋਬਾਇਲ ਉਪਕਰਨ (ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ, ਆਈਪੈਡ, ਟੈਬਲੇਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਨ ਉੱਤੇ ਜ਼ੂਮ ਐਪ ਲਾਜ਼ਮੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੀ.ਸੀ. ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ੂਮ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨਾ ਵਿਕਲਪਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਬ ਬਰਾਊਜ਼ਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ) ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਸੀ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਉੱਤੇ ਐਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਜ਼ੂਮ ਕਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਗੂਗਲ ਕ੍ਰੋਮ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੂਮ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਗੱਲ ਕਰੋ:

ਜੇਕਰ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ੂਮ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

1. ਆਪਣੇ ਐਪ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ੂਮ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਬਟਨ ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
2. ਸਕਰੀਨ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
3. ਡਾਊਨਲੋਡ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ’ਤੇ, ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਨ ਉੱਤੇ ਜ਼ੂਮ ਆਈਕਨ ਦੇਖੋ:

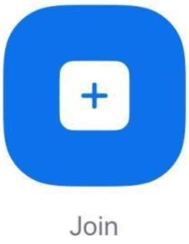
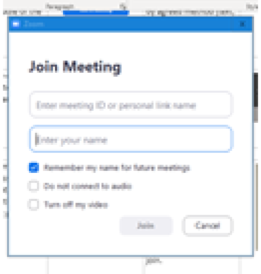
ਜੇਕਰ ਪੀਸੀ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ੂਮ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

1. www.zoom.us ’ਤੇ ਜਾਓ - ਸ੍ਰੋਤ (ਸਫ਼ੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ) - ਜ਼ੂਮ ਕਲਾਇੰਟ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ - ਅਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ
2. ਸਕਰੀਨ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
3. ਡਾਊਨਲੋਡ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ’ਤੇ, ਆਪਣੇ ਡੈਸਕਟਾਪ ਉੱਤੇ ਜ਼ੂਮ ਆਈਕਨ ਦੇਖੋ:

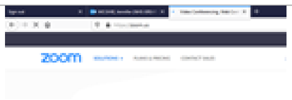
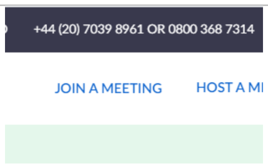
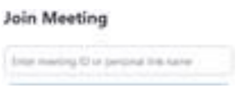
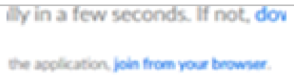
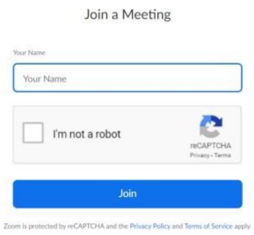
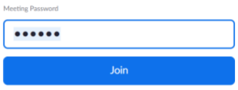
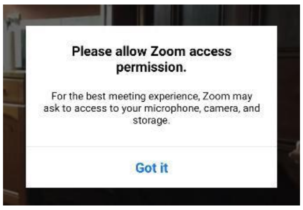
ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ

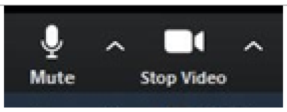
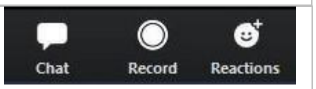
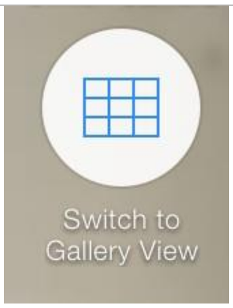
ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਉਪਕਰਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਉਹ ਜ਼ੂਮ ਦੇ ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਵਿਕਲਪਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਏਗਾ: ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਪੁਰਾਣੇ ਪੀਸੀ ਉੱਤੇ ਵੀਡੀਓ ਲਈ ਵੈਬਕੈਮ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ
ਜ਼ੂਮ ਨੂੰ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਣੇ/ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕੋ।

ਵਿਕਲਪ 1: ਜ਼ੂਮ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

1. ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਰਡ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ (ਟੈਕਸਟ, ਫ਼ੋਨ, ਈਮੇਲ ਆਦਿ)। **ਇਹ ਮੀਟਿੰਗ ਆਈ.ਡੀ. ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ** ਹੋਵੇਗਾ।		2. ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਨ ਉੱਤੇ **ਐਪ ਖੋਲ੍ਹੋ**	
3. Join a Meeting (**ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ**) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। **ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।**		4. ਸਬੰਧਤ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਮੀਟਿੰਗ ਆਈ.ਡੀ. ਦਰਜ ਕਰੋ, ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਭਰੋ ਅਤੇ join (**ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ**) ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।	
5. ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮਿਲਣ ’ਤੇ meeting password (**ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਪਾਸਵਰਡ**) ਦਰਜ ਕਰੋ ਅਤੇ Join Meeting (**ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ**) ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ		**ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੁਣ ਹੇਠਾਂ ਵਿਕਲਪ 2 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ...**	

ਵਿਕਲਪ 2 : ਵੈਬ ਬਰਾਊਜ਼ਰ ਤੋਂ ਜ਼ੂਮ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ)

1. ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਰਡ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ (ਟੈਕਸਟ, ਫ਼ੋਨ,ਈਮੇਲ ਆਦਿ)। **ਇਹ ਮੀਟਿੰਗ ਆਈ.ਡੀ. ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ** ਹੋਵੇਗਾ।		2. www.zoom.us 'ਤੇ ਜ਼ੂਮ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਓ	
3. **Join a Meeting** (ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਦੇ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।		4. ਸਬੰਧਤ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਮੀਟਿੰਗ ਆਈ.ਡੀ. ਦਰਜ ਕਰੋ, ਅਤੇ **join (ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ) ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।**	
5. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਆਈ.ਡੀ. ਦਰਜ ਕਰ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ **join from your browser (ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ)** ਲਈ ਸਕਰੀਨ ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਵਿਕਲਪ ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ		6. ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰੋ, "ਮੈਂ ਰੋਬੋਟ ਨਹੀਂ ਹਾਂ" ਚੈੱਕ ਬਾੱਕਸ ਉੱਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ, ਫੇਰ **join (ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ) ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।**	
7. ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮਿਲਣ 'ਤੇ **meeting password (ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਪਾਸਵਰਡ)** ਦਰਜ ਕਰੋ ਅਤੇ **Join Meeting (ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ)** ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ		**ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੁਣ ਹੇਠਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ...**	
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਆਈ.ਡੀ. ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਦਰਜ ਕਰ ਲਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲਗਭਗ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ!		1. ਸੇਵਾ ਸ਼ਰਤਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ **ਸਕਰੀਨ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ; **ਕੈਮਰੇ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫ਼ੋਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਆਗਿਆ** ਦਿਓ; ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਨ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ	

2. ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮਿਲਣ ’ਤੇ, **join with computer/device audio (ਕੰਪਿਊਟਰ/ਉਪਕਰਨ ਆਡੀਓ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ** (ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ)		3. ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸਕਰੀਨ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਮੇਜਬਾਨ** ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ **ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ** ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। **ਨਿਯੰਤ੍ਰਣਾਂ**, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਵਿਕਲਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, **ਨੂੰ ਦੇਖਣ** ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਦਬਾਓ।	
4. **ਆਡੀਓ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ** ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ? ਆਡੀਓ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਵਿਕਲਪ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਕਰੀਨ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ: ਮਿਸਾਲ ਲਈ **ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਉਪਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ**, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ		5. ਤੁਹਾਡੀ **ਕੰਟਰੋਲ ਬਾਰ** ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ-ਕਾਲ ਚੈਟ ਅਤੇ ਇਮੋਜੀ (ਡਿਜੀਟਲ ਚਿੱਤਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।	
6. ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ’ਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਕਰੀਨ ਉੱਤੇ **Gallery View (ਗੈਲਰੀ ਵਿਊ)** ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਫ਼ੋਨਾਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।		7. ਸੰਪਰਕ ਕੱਟਣ ਲਈ, ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ **Leave (ਛੱਡਣ)** ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ!	

ਟਰਬਲਸ਼ੂਟਿੰਗ (ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨਾ)

ਅਗਲੇਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? https://support.zoom.us/ ’ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ **ਗੈਟਿੰਗ ਸਟਾਰਟਡ** ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: virtual.visit@ggc.scot.nhs.uk