

## Macluumaadka ku saabsan Telehealth

Macluumaadka soo socda waxay ku saabsan yihiin teknolojiyada shirarka fiidiyowga. Fadlan si taxadar leh u akhri ee noo sheeg hadii aad wax su'aalo ah qabtid. Markaad ogolaato waxa ku qoran dukumintiga Foomka Ogolaanshaha, Wuxuu matalayaa heshiis dhexdeena ah.

Zoom waa goob lagu fududeeyay khadka wicitaanada fiidiyowga. Tani waa adeeg bilaash (qarash la'aan) kuu ah. Markaan kuugu soo dirno e-mayl xiriirka Zoom, toos ayaad u isticmaali kartaa.

### Shuruudaha

- Waxaad u baahan doontaa Wi-Fi ama Qat (Data) iyo kombiyuutar kamarad leh ad u isticmaasho Zoom si aan isku aragno. Hadii kumbiyuutarkaaada usan lahayn kamarad, fadlan nagala hadal marka aan balanta wareysiga sameeyneeyno. Kalkaaliyaha cilmi-baarista ayaa diyaar u ah inuu kaa caawiyo wixii dhibaato farsamo ah.
- Waxaan sidoo kale kuu soo diri doonaa xiriiriyeyaal (links) xogwaraysiyada intanetka ah. Mar labaad, Kalkaaliyaha cilmi-baarista ayaa kuu sharxi doono habka aad u dhameeystiri lahayd.
- Fadlan sidoo kale waxaad na siisaa taleefana qof kuu dhaw (laga yaabo qof wareegada ku jira/kula dagan) kaasoo ku caawin karo hadii ad u baahatid inta lagu jiro wareysiga.

### Duubista

Anaga ma duubeeyno wareysiga Zoom adigana sidoo kale ha duubin

### Amniga

Jaamacada Otago waxey bixisaa softiweer Zoom oo buuxa kaasoo ay ku jiraan (ka mid yihiin) astaamaha amniga sida ilaalinta passworka iyo qolk sugitaanka si loo xakameeyo cidda ka soo qeyb geli karta kulanka.

### Faa'idooyinka iyo Halista uu leeyahay Telehealth

Telehealth waxaa loola jeedaa baaritaanka iyo adeegyada caafimaadka iyadoo la isticmaalayo wadahadalka fiidiyowga iyadoo lakala fogyahay. Mid ka mid ah faa'idooyinka Telehealth waa in kaqeybgalayaasha iyo wareystayaasha ay ka qeybqaadan karaan howlaha ayagoon meel isla joogin. Telehealth, si kastaba ha noqotee, waxuu u baahanyahay aqoon farsamo labada dhinacba si looga faaideysto. In kasta uu Telehealth leeyahay faa'idooyin, hadana waxaan ubaahanahay inaan sheegno qataraha qaaraha ka imaan kara.

- Khataraha suurta galka ah ee sir ahaanshaha

Maadaama fadhiyada Telehealth ay ka dhacaan meel ka baxsan goob lawada joogo (sida gurigaaga), waxaa suurto galikarta inay dad kale maqlaan wareysigeena. Waa kuu muhiim inaad adiga hubiso oo aad raadsato meel gaar ah oo aan isku wareysano, halkaasoo aan lagu faragelin doonin, ama aan lagu maqli doonin (siiba carruurta). Anaga dhinaceena, waxaan qaadi doonaa talaabo kasta oo aan ku hubin karno asturnaantaada, oo ay ka mid tahay adeegsiga makarafonka dhagaha iyo qol gaar ah inaa kuugula hadalno.

- Arimaha la xiriira teknolojiyada

Waxaa jira siyaabo badan oo arrimaha teknolojiyadda u saamayn karaan Telehealth, oo eey ka mid tahay inuu teknolojiyadu shaqeeyn waayaan inta lagu jiro wareysiga. Hadii taasi dhacdo, waan kusoo wici doonaa oona ku hagi doonaa si loo xalliyo arrimaha teknolojiyada, haddii loo baahdana dib ayaan u dhigi karnaa wareysiga.

- Qarsoodinimada, maaraynta dhibaatooyinka iyo wax ka qabashada

Wax kasta oo aad nala wadaagto waa qarsoodi mashruuca daraasadda lalamana wadaagi doono wax kabaxsan kooxda. Waxa kaliya ee ka reeban waa hadii aad nala wadaagto inaad qatar weyn ku jirto naftaada, ama qof kale ama lagu wax yeelayo, markaas waxaan u baahan nahay inaan ka wada hadalno sidii aan kuugu heli lahayn caawimaad. Xaaladdaas oo kale, waxaan la xiriiri karnaa qofka taageerada kuu ah aad magacaawday. Fadlan na soo ogeysii haddii aad wax su'aalo ah ka qabtid waxyaabaha ka reeban asturnaanta.