

Tìm hiểu căn bản








Hướng dẫn ngắn gọn về công nghệ



Đạo gàn đây, chúng ta nhận được rất nhiều thông tin từ máy tính bàn, điện thoại và máy tính bảng. Tìm hiểu cách sử dụng những thiết bị này có thể không đơn giản. Đó là lý do vì sao chúng tôi tổng hợp ra phần hướng dẫn này! Dù cho quý vị hiện đang kết nối với bạn bè và gia đình trực tuyến hoặc có một cuộc hẹn ảo với bác sĩ/nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình, hướng dẫn này sẽ giúp ích cho quý vị.

Những biểu tượng (Icon) và ký hiệu (Symbol) thông thường

Quý vị sẽ thường thấy các biểu tượng và ký hiệu giống nhau được sử dụng trên màn hình thiết bị. Những hình ảnh bé xíu mà quý vị thường thấy trên máy tính hay điện thoại thông minh có vai trò như biển báo dẫn đường nhằm giúp quý vị đến nơi mà quý vị muốn đi. Phần này sẽ giúp quý vị tìm hiểu về ý nghĩa của những biểu tượng thông dụng và cách quý vị sử dụng chúng.

Ký hiệu/biểu tượng	Ý nghĩa	Nơi quý vị tìm thấy nó	Nhấn/nhấp khi...
	Nhiều tùy chọn hơn hoặc trình đơn	Thường nằm ở góc trên bên phải của màn hình	Quý vị đang tìm kiếm nhiều tùy chọn trình đơn và các công cụ hơn như in ấn (Print), lưu trữ (Save as), cài đặt (Settings), trợ giúp (Help), v.v.
	Chia sẻ (Share) hoặc tải lên (Upload)	Trên các thiết bị di động (điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng).	Quý vị muốn thực hiện: <ul style="list-style-type: none">• Chia sẻ một mục (vd. một tấm ảnh chụp) cho một ai khác qua văn bản.• Chia sẻ trên mạng truyền thông xã hội (v.d. trên mạng xã hội Facebook).• Sao chép nội dung nào đó từ một chương trình đến một chương trình khác (vd. sao chép đoạn văn bản từ một tin nhắn và lưu nó vào ứng dụng ghi chú).
	Làm mới (Refresh)	Thường nằm ở đầu một trang web.	Có gì đó không hoạt động bình thường trên trang web. Hãy thử tải lại cùng trang web đó.
	Tìm kiếm (Search)	Công cụ này được sử dụng trên trang web, email, các ứng dụng văn phòng và nhiều hơn thế.	Tìm kiếm thông tin trên một trang web hoặc muốn tìm kiếm một thuật ngữ trên một trang thông tin.
	Mạng không dây (Wifi)	Các máy tính bàn và thiết bị di động.	Quý vị muốn biết liệu quý vị có đang kết nối với mạng không dây (Wifi) hay không. Càng nhiều vạch xuất hiện thì tín hiệu của quý vị càng mạnh hơn. Biểu tượng này có thể trông thấy khác nếu quý vị chưa kết nối (vd. nét gạch chéo qua biểu tượng hoặc dấu sao bên cạnh biểu tượng).
	Cài đặt (Settings)	Thường nằm ở một góc của màn hình.	Thay đổi cách thức của điều gì đó mà quý vị hay nhìn thấy hoặc thao tác.
	Danh mục các biểu tượng (Waffle menu)	Các sản phẩm của Microsoft Office và Google.	Quý vị muốn khởi động một chương trình khác (vd. quý vị đang sử dụng phần mềm Outlook và muốn mở phần mềm Word).

Tìm kiếm trực tuyến có thể trợ giúp quý vị

Nếu quý vị cần trợ giúp về công nghệ thông thường, như làm sao sử dụng thiết bị của quý vị hoặc hiểu biết về các biểu tượng và ký hiệu, hãy thử tìm kiếm trực tuyến (sử dụng một trang web tìm kiếm như Google hoặc Bing), tìm kiếm các video hướng dẫn trên YouTube, hoặc tìm trong các trang web Help/FAQ (Trợ giúp/Những câu hỏi thường gặp) của công ty chế tạo ra thiết bị của quý vị.

Hỗ trợ quý vị kết nối

Cuộc hẹn thăm khám bệnh qua điện thoại và video

Bác sĩ/nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị sẽ dùng sự phán đoán của họ để quyết định liệu họ sẽ gặp quý vị trực tiếp hoặc thông qua video hoặc điện thoại. Cuộc hẹn thăm khám bệnh qua video hoặc điện thoại thỉnh thoảng được gọi là telehealth hoặc telemedicine. Những cuộc thăm khám này có thể được thực hiện qua điện thoại, sử dụng video/trò chuyện điện thoại (chat) hoặc thông qua một nền tảng trực tuyến.

Đây là một số mẹo giúp cuộc hẹn thăm khám của quý vị trở nên thuận lợi tốt đẹp

- ▶ Tìm một không gian yên tĩnh, riêng tư để quý vị có thể trò chuyện thoải mái. Nếu có thể, quý vị nên sử dụng tai nghe ôm đầu (headset) hoặc tai nghe đeo tai (headphone).
- ▶ Nếu được, hãy chắc chắn rằng điện thoại hoặc máy tính của quý vị có thiết bị thu hình (camera).
- ▶ Nếu được, hãy chắc chắn rằng camera của quý vị đã sẵn sàng và ổn định, vì thế bác sĩ của quý vị có thể thấy được quý vị một cách rõ ràng.
- ▶ Xin nhớ rằng video sẽ tốn nhiều dữ liệu điện thoại di động nếu quý vị không dùng kết nối Wi-Fi.
- ▶ Chuẩn bị sẵn điện thoại, máy tính bảng hoặc máy tính của quý vị vài phút trước giờ hẹn. Quý vị có thể tải về một ứng dụng dùng để kết nối với bác sĩ của mình.

Lưu ý: Những mẹo nói trên cũng giúp ích nếu quý vị có ứng dụng trò chuyện qua video cùng bạn bè và gia đình!

Những bệnh trạng nào có thể được điều trị qua điện thoại và video?

Nhiều vấn đề có thể được xử lý qua điện thoại hoặc video, đặc biệt nếu bác sĩ của quý vị có thể nhìn thấy quý vị và họ có hồ sơ bệnh án của quý vị. Các bác sĩ có thể giải quyết thường xuyên những sự cố cấp tính, bệnh trạng mãn tính, phòng ngừa và chăm sóc sức khỏe qua điện thoại và video.

Gọi điện thoại, thăm khám qua video hoặc các dịch vụ phục vụ qua trực tuyến?

- ▶ **Thăm khám qua điện thoại:** Thăm khám bệnh qua điện thoại có thể được sử dụng nếu việc đánh giá, chẩn đoán và điều trị các bệnh trạng có thể thực hiện được dựa trên các triệu chứng của bệnh nhân hoặc dựa vào miêu tả của người chăm sóc, cũng như lược sử y tế của bệnh nhân.
- ▶ **Thăm khám qua video:** Trong suốt thời gian thăm khám qua video – hãy sử dụng ứng dụng Facetime, Skype, Google, v.v. Bác sĩ sẽ thực hiện việc kiểm tra sức khỏe trực tuyến dựa trên những lời than phiền hoặc quan ngại và lược sử y tế của bệnh nhân.
- ▶ **Dịch vụ trực tuyến (thăm khám điện tử/e-visit):** Một cuộc thăm khám điện tử là một cuộc trao đổi thông tin y tế trực tuyến giữa một bệnh nhân và bác sĩ thông thường của họ. Cuộc thăm khám này được tổ chức trực tuyến, trao đổi thông tin an toàn qua ứng dụng như MyChart. Bệnh nhân đăng nhập vào cổng thông tin và điền biểu mẫu về những triệu chứng của họ. Biểu mẫu hoàn tất được gửi đến bác sĩ của họ, người mà phụ trách liên hệ bệnh nhân này khi cần.

Cần giúp đỡ?

Nếu quý vị có vấn đề gì khi sử dụng ứng dụng của bác sĩ của mình để kết nối với điện thoại hoặc thăm khám qua video, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị. Nếu quý vị có thắc mắc nào khác, đừng ngại gọi cho chúng tôi theo số 800-224-4840 hoặc TTY 711 (đường dây dành cho người khiếm thính hoặc khuyết tật phát âm) hoặc gửi tin nhắn bảo mật tới careoregon.org/portal