Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ

ਸਿਮ (SIMs) ਅਤੇ ਐਪਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

ਐਪ (App) ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ NHS ਐਪ ਸੈੱਟਅੱਪ ਕਰਨਾ

Luton Family Hubs

Family HUBS

Milton Keynes City Council

NHS Bedfordshire Hospitals NHS Foundation Trust

NHS Milton Keynes University Hospital NHS Foundation Trust

ਸਿਮ (SIMs) ਅਤੇ ਐਪਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

ਸਿਮ ਕਾਰਡਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

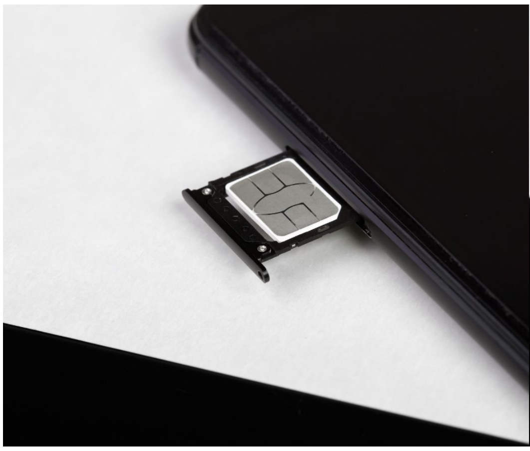
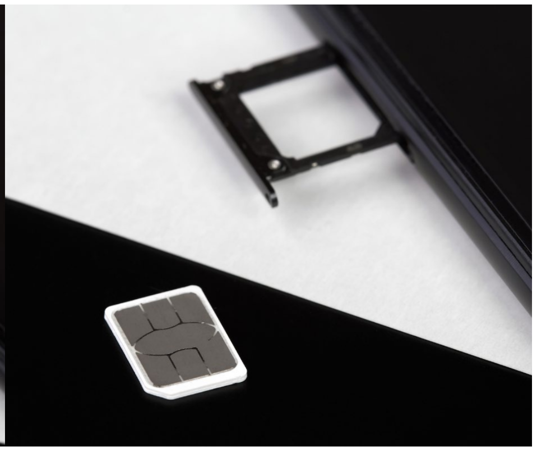
ਸਿਮ (SIM) ਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

1. ਫ਼ੋਨ ਬੰਦ ਕਰੋ:
   a. ਐਂਡਰਾਇਡ (Android): ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਪਾਵਰ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ “ਪਾਵਰ ਆਫ਼” (Power off) ਨੂੰ ਦਬਾਓ।
   b. ਆਈਫ਼ੋਨ (iPhone): ਮਾਡਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਪਾਵਰ ਬਟਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਵਰ ਸਲਾਈਡ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਖਿੱਚੋ।

2. ਸਿਮ (SIM) ਕਾਰਡ ਟ੍ਰੇ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਤਲਾ ਪੈਨਲ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਖੋਖਲਾ ਡੌਂਟ ਹੋਵੇਗਾ।

3. ਸਿਮ (SIM) ਟ੍ਰੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ: ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਰਿਮੂਵਲ ਟੂਲ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਕਲਿੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਿਮ (SIM) ਟ੍ਰੇ ਦੇ ਸੁਰਾਖ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਟ੍ਰੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ।

4. ਸਿਮ (SIM) ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਉਲਟਾ ਦਿਓ।

5. ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਸਿਮ (SIM) ਕਾਰਡ ਟ੍ਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸਿਮ (SIM) ਕਾਰਡ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਹੀ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਸਿਮ (SIM) ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟ੍ਰੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤਿਰਛਾ ਕਿਨਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

6. ਟ੍ਰੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਕਲਿੱਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਕੇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

7. ਉਸੇ ਬਟਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਜੋ ਫ਼ੋਨ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਹੋਰ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੋਡਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ। ਕੈਮਰੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੀ ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸੈਮਸੰਗ (Samsung) **ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼**	**ਐਂਡਰਾਇਡ** (Android) **ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼**	**ਐਪਲ ਆਈਫੋਨ** (Apple iPhone) **ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ**

ਸਰੋਤ: https://www.wikihow.com/Switch-SIM-Cards

ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸਿਮ (SIM) ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਟਾਪ-ਅੱਪ ਕਰਨਾਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਸਿਮ (SIM) ਕਾਰਡ ਅਪ ਕਰਨਾ

O2 **ਸਿਮ** (SIM) **ਕਾਰਡ**:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇੱਕ ਕੋਡ ਮਿਲੇਗਾ ਜੋ 25GB ਡਾਟਾ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਕੋਡ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਮਿਲਣਗੇ।

1. 4444 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।
2. ਫ਼ੋਨ ਟਾਪ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 1 ਚੁਣੋ।
3. ਵਾਊਚਰ ਨਾਲ ਟਾਪ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 2 ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
4. ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ 16-ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਕੋਡ ਦਰਜ ਕਰੋ।
5. ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ।
6. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਟੈਕਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟਾਪ-ਅੱਪ ਸਫਲ ਰਿਹਾ।

Vodafone **ਸਿਮ** (SIM) **ਕਾਰਡ**:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਪ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਮਹੀਨੇ 40GB ਡਾਟਾ, ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਹੋਣਗੇ।

Three **ਸਿਮ** (SIM) **ਕਾਰਡ**:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਪ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਰਤਣ ਲਈ 24GB ਡਾਟਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣਾ ਮੌਜੂਦਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ PAC ਕੋਡ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੋਬਾਈਲ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ PAC ਕੋਡ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਮ (SIM) ਕਾਰਡ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੁਰਾਣਾ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸਿਮ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

O2 ਲਈ: ਆਪਣੇ ਸਿਮ (SIM) ਵਾਲੇ ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ 4445 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ; ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ 0344 8090222 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Three ਲਈ: ਆਪਣੇ ਸਿਮ (SIM) ਵਾਲੇ ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ 500 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ; ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ 0333 338 1001 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Vodafone ਲਈ: ਆਪਣੇ ਸਿਮ (SIM) ਵਾਲੇ ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ 191 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ; ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ 0333 304 0191 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

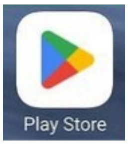
ਐਪ (App) ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨਾ

ਐਪਸ ਜਾਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ NHS ਐਪ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੱਕ ਐਕ੍ਸੈਸ ਕਰਨਾ। ਐਪ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਖੋ।

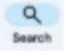
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਐਪਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਬਾਈਲ ਡਾਟਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਟਾ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਂਡਰਾਇਡ (Android):

1. ਆਈਕੋਨ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਕੇ "Play Store" ਐਪ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹੋ।



2. ਖੋਜ ਬਟਨ ਜਾਂ ਮੈਗਨੀਫਾਇੰਗ ਗਲਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।



3. ਉਸ ਐਪ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਐਪਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ "ਐਪ-ਵਿੱਚ" ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਕਲਪਿਕ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
4. ਇੰਸਟਾਲ (ਮੁਫ਼ਤ ਐਪਾਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਐਪ ਦੀ ਕੀਮਤ (ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਾਂ ਲਈ) 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।
5. ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਪ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਈਫ਼ੋਨ

1. ਆਈਕੋਨ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਕੇ "App Store" ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹੋ।

2. ਮੈਗਨੀਫਾਇੰਗ ਗਲਾਸ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

3. ਉਸ ਐਪ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਐਪਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ “ਐਪ-ਵਿੱਚ” ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਕਲਪਿਕ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
4. Get ਜਾਂ ਐਪ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।
5. ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਪ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਐਪਾਂ

ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡਾਂ (ਤਿੰਨ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ) ਨੂੰ “ਸਕੈਨ” ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੋਨ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲਿੰਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੈਪ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓਗੇ।

- NHS **ਐਪ** – ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਐਪ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਤੱਕ ਐਕ੍ਸੈਸ ਕਰਨ, ਅਪਾਇੰਟਮੇਂਟਾਂ ਅਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਤੇ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

- **ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ** (British Red Cross) **ਐਪ** – ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਐਪ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਲਈ ਫਸਟ ਏਡ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਆਪਣੀ NHS ਐਪ ਸੈੱਟਅੱਪ ਕਰਨਾ

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

NHS ਐਪ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਵਰਜ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਵੈੱਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਆਈਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਇਹ Safari ਹੋਵੇਗਾ।

ਐਂਡਰਾਇਡ 'ਤੇ ਇਹ Chrome ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ https://www.nhsapp.service.nhs.uk/login ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤਿੰਨ ਖੜ੍ਹਵੇਂ ਬਟਨਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ (translate) ਆਈਕੋਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।

ਚੁਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ NHS ਲੌਗਇਨ ਬਣਾਉਣਾ

NHS ਐਪ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੱਕ ਐਕ੍ਸੈਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ NHS ਲੌਗਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਈਮੇਲ ਪਤਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਨੰਬਰ।

ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਐਕ੍ਸੈਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- NHS ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਨਾਮ
- ਜਨਮ ਮਿਤੀ

- ਪੋਸਟਕੋਡ
- ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਬੂਤ (ਪਾਸਪੋਰਟ, ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਜਾਂ EU ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੈਧ ਫੋਟੋ ID ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਐਕ੍ਸੈਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣਾ NHS ਲੌਗਇਨ ਸੈੱਟਅੱਪ ਕਰਨਾ

1. ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਜਾਂ NHS ਐਪ ਤੱਕ ਐਕ੍ਸੈਸ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣਾ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਦਰਜ ਕਰੋ।
3. ਇੱਕ ਪਾਸਵਰਡ ਬਣਾਓ।
4. ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੋਡ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

NHS ਐਪ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਐਕ੍ਸੈਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

NHS ਐਪ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਐਕ੍ਸੈਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਪ ਜਾਂ NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਲੌਗਇਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ; ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਐਕ੍ਸੈਸ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ID ਦੀ ਫੋਟੋ ਲੈਣ, ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ NHS ਨੰਬਰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਫੋਟੋ ID ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਯੂਕੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ (ਪੂਰਾ ਜਾਂ ਆਰਜ਼ੀ), ਯੂਕੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਡ, CitizenCard, EU ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ (ਪੂਰਾ), ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ EU ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੋਟੋ ID ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।