तथ्यपत्र

my Health एप

माई हेल्थ (my health) एप के हो?

my Health एपले तपाईंलाई आफ्नो मोबाइल फोन वा उपकरण प्रयोग गरेर My Health Record का जानकारी पहुँच गर्न, डाउनलोड गर्न, भण्डारण गर्न र साझा गर्न अनुमति दिन्छ। **my Health** एप प्रयोग गर्न इन्टरनेट जडान भएको हुनुपर्छ।

my Health एपका फाइदाहरू के हुन्?

- तपाईंले My Health Record मा सुरक्षित रूपमा पहुँच गर्न र हेर्नको लागि **my Health** एप प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- **my Health** को होम स्क्रिनका टाइलहरूले गर्दा तपाईंले छिटो र सजिलै जानकारी फेला पार्न सक्नुहुन्छ।
- **my Health** चिकित्सा इतिहासको समयरेखाले तपाईंलाई तपाईंको चिकित्सा इतिहासमा छिटो र सजिलो पहुँच दिन्छ।
- तपाईं वर्ष र कोटी अनुसार जानकारी छान्न सक्नुहुन्छ।
- इन्टरनेटको पहुँच भएको ठाउँमा विश्वव्यापी रूपमा **my Health** एपले काम गर्छ।

के My Health Record का सबै विशेषताहरु सो एपमा उपलब्ध छन्?

केही विशेषताहरु उस्तै छन्। तपाईंले My Health Record (myGov मार्फत) र **my Health** दुवैमा प्रमुख स्वास्थ्य जानकारी हेर्न सक्नुहुन्छ। यसमा नैदानिक कागजातहरू, मेडिकेयर कागजातहरू र तपाईंले थप गर्नुभएको महत्त्वपूर्ण जानकारी समावेश हुन्छन्। यदि तपाईं कसैको लागि मनोनीत वा अधिकारप्राप्त प्रतिनिधि हुनुहुन्छ भने, तपाईंले उनीहरूको अभिलेख पनि हेर्न सक्नुहुन्छ।

यद्यपि, हाल तपाईं **my Health** प्रयोग गरेर जानकारी थप्न वा केही अभिलेख सेटिङहरू व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुन्न। तपाईंले जानकारी थप्न वा आफ्नो अभिलेखको सेटिङहरू व्यवस्थापन गर्न myGov मार्फत My Health Record प्रयोग गर्नुपर्छ ।

एपमा कस्ता सुरक्षा सुविधाहरू छन्?

my Health सुरक्षित र सुदृढ छ । तपाईंले आफ्नो उपकरणको सुरक्षाको अतिरिक्त सुरक्षित ६-अंकको पिन स्थापना गर्न सक्नुहुन्छ। अरूसँग उपकरण साझा गर्नुअघि एपबाट लगआउट गर्न नबिर्सनुहोस्। यसले तपाईंको सूचनाको निजीपन र गोपनीयताको सुरक्षा गर्न मद्दत गर्दछ।

यदि तपाईंलाई **my Health** एपको सुरक्षाको बारेमा अन्य कुनै चिन्ता छ भने, तपाईंले तुरुन्तै आफ्नो पिन परिवर्तन गर्नुपर्छ। तपाईंले एपको खाता पृष्ठमा आफ्नो पिन परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले यसलाई ५ मिनेटसम्म प्रयोग गर्नुभएन भने **my Health** ले स्वत: तपाईंलाई एपबाट लगआउट गर्नेछ।

my Health एपबाट मैले के डाउनलोड र साझा गर्न सक्छु?

my Health एपले तपाईंलाई My Health Record बाट कागजातहरू आफ्नो मोबाइल फोनमा डाउनलोड गर्न दिन्छ। तपाईंले खोपको प्रमाणका कागजातहरू जस्ता वस्तुहरू र रगत परीक्षण परिणामहरू जस्ता नैदानिक कागजातहरू डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले यसलाई आफ्नो फोनमा भण्डारण गर्न सक्नुहुन्छ। **my Health ले** तपाईंलाई अन्य मानिस वा संगठनहरूसँग कागजातहरू साझा गर्न पनि अनुमति दिन्छ। प्रत्येक पटक जब तपाईं साझा गर्न एप प्रयोग गर्नुहुन्छ, तपाईंले पप-अप सूचना प्राप्त गर्नुहुनेछ। यसले तपाईंलाई आफ्नो जानकारी साझा गर्दा सावधान रहन सम्झाउनेछ।

मैले **my Health** एप कहाँबाट पाउन सक्छु?

तपाईंले गुगल प्ले (एन्ड्रोइड उपकरणहरूका लागि) वा एप स्टोर (एपल उपकरणहरूका लागि) मा 'my health gov' खोजेर एप डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ। एप डाउनलोड गर्न QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्।

थप स्रोतहरू र सहायता

my Health वेबपेज: www.digitalhealth.gov.au/myhealth

my Health एप अनलाइन सिकाइ:
https://training.digitalhealth.gov.au/mod/page/view.php?id=1035

My Health Record हेल्पलाइन
१८०० ७२३ ४७१ (विकल्प १), दिनको २४ घण्टा, हप्ताको ७ दिन उपलब्ध छ।

अष्ट्रेलियाली डिजिटल स्वास्थ्य निकाय सम्पर्क फाराम: www.digitalhealth.gov.au/contact-us

अनुवाद र दोभाषे सेवा१३१ ४५०
www.tisnational.gov.au/Help-using-TIS-National-services/Contact-TIS-National

राष्ट्रिय रिले सेवा

१३०० ५५५ ७२७

www.accesshub.gov.au