

远程医疗是一种在家中获得行为健康护理的安全便捷的选择。您无需乘坐交通工具、请假或安排他人照顾儿童，也可以参加约诊。这些因素对您的治疗计划很重要。



我如何使用远程医疗？

远程医疗使用电子技术向个人（其与提供者处于不同的地点）提供行为健康护理。使用的技术类型包括：

- 带摄像头的电脑
- 电话
- 平板电脑
- 蜂窝网络或 WIFI 连接




我的个人信息是否安全？

安全。远程医疗是一种与您的提供者进行线上联系的安全可靠方式。就像线下护理一样，您的远程医疗约诊、消息和信息受到隐私法律的保护。远程医疗视频约诊不会被录像。

以下是确保您的信息安全的一些方法：

我们的合作伙伴还建议采取以下措施来确保您的信息安全：

- 仅在地址栏中带有锁定图  标的安全网站输入您的个人信息
- 使用最新版杀毒软件来保护您的设备
- 使用密码来保护您的无线连接
- 避免使用公共 Wi-Fi 来访问远程医疗服务
- 避免使用与家中或家人以外的人共享的设备来访问远程医疗



我如何为远程医疗约诊做准备？

- 给自己充足的时间为约诊做准备。
- 如果使用摄像头，请确保它保持稳定。将您的电脑或笔记本电脑放置在平坦的表面，或者将您的手机或平板电脑固定在书桌或桌子的支架上。
- 对您的约诊保持专注。将您的约诊视为首要任务，避免受到开车、乘车或处理日常杂务等事情的干扰。
- 选择一个足够私密的地方。如果您找不到私密的地方来参加远程医疗约诊，请告知

您的提供者。适合您参加约诊的私密地点包括：

- 您家中的私人房间。
 - 您的汽车（处于停车状态）。
 - 您朋友家中的私人房间
 - 户外（远离其他人）
- 就像定期线下去诊所就诊一样，提供者有时会迟到。请耐心等待您的提供者出现。



如果我遇到问题，该怎么办？

每个人都会遇到技术问题，在很多时候，出现这些问题并不是您的错。如果您在远程医疗约诊期间遇到技术问题，您可以采取以下措施来解决这些问题：

- 重启您的电脑或设备。
- 确保设备已插入电源并已充电。
- 关闭所有其他应用程序。
- 尝试连接不同的设备。
- 检查并确保您的摄像头和麦克风已打开。
- 给您的提供者打电话。应该有人可以帮助您解决技术问题，或帮助您重新安排远程医疗约诊时间。



如果我需要口语翻译员，或者我有视力、听力或言语障碍，该怎么办？

口语翻译员可以加入您的约诊，并帮助您与提供者沟通。如果您需要口语翻译员、使用辅助工具或需要使用其他服务，请告知您的提供者。



使用远程医疗是否涉及风险？

是，远程医疗涉及风险。

- 可能出现互联网问题、声音或视频故障或延迟。
- 在约诊期间请确保您的附近室友或家人的隐私。
- 您的电脑或智能设备上的信息可能存在安全危险。

其他资源



如果您需要紧急护理或处于危机之中：

请联系克拉克默斯郡危机与支持热线 503-655-8585。



如果我没有可靠的互联网连接，该怎么办？

以下资源可能会有所帮助：

- **平价网络连接计划 (ACP)**

ACP 通过为互联网账单费用提供补贴，来帮助低收入家庭负担互联网连接费用。如果您需要向他人咨询有关您的资格或申请状态的情况，请致电 ACP 支持中心 877- 384-2575 或登录网站 affordableconnectivity.gov

- **Lifeline (生命线)**

一项由联邦通讯委员会 (FCC) 支持的政府计划。它为低收入家庭提供每月电话或互联网服务折扣。如需更多信息，或者如果您希望向您邮寄申请，请拨打 800-234-9473 联系 Lifeline 或登录网站 www.fcc.gov/lifeline-consumers

- 您可以在线查找更多计划：www.highspeedinternet.com



我如何学习互联网技能？

- **国家医学图书馆 (NIH)**

allofus.nlm.gov/learn-internet-skills

- **NIH 数字健康素养**

包括免费在线学习模块 allofus.nlm.gov/digital-health-literacy

- **俄勒冈州城市图书馆自学技术**

www.orcity.org/library/teach-yourself-tech



想要了解更多有关远程医疗的信息吗？

- telehealth.hhs.gov

- www.cms.gov