

Cómo Prepararse para su Cita de Telesalud Virtual

Para prepararse adecuadamente para su próxima cita de telesalud, considere las siguientes tareas:

Reúna el equipo necesario

- Computadora portátil, teléfono inteligente o tableta completamente cargada con funciones de cámara web y audio.
- Apague todas las notificaciones del teléfono o del escritorio antes de la cita.
- Auriculares o audífonos (opcionales para su privacidad).
- Reúna los medicamentos actuales.

Acomode su entorno

- Encuentre una habitación tranquila en su vivienda para realizar su cita. Evite áreas ruidosas u oscuras de su vivienda; lejos de niños, mascotas y otras distracciones, ya que harán que sea más difícil ver y oír.
- Tenga papel y bolígrafo listos para tomar notas.
- Enchufe su computadora o dispositivo móvil o mantenga los cargadores al alcance de la mano.
- Asegúrese de estar sentado con buena iluminación.
- Privacidad. ¿Comparte su apartamento o vivienda con otras personas? Hágales saber que tiene una cita de telesalud/terapia. Si no hay un espacio interior privado y tranquilo disponible para usted, considere opciones al aire libre seguras/apartadas o en su automóvil o garaje.

Prepárese para su cita

- Verifique su conexión a Internet y asegúrese de que su espacio esté acomodado de manera confortable al menos 15 minutos antes de su cita. Puede sentarse en una silla frente a un escritorio o mesa.
- Cierre las aplicaciones en su teléfono, escritorio, tableta.
- Apague cualquier distracción, como la radio o la televisión.
- Preséntese a su cita con la vestimenta adecuada.
- Utilice el baño antes de su cita.
- Evite llevar comida y bocadillos a su cita. En su lugar, considere una bebida como una botella de agua.
- En los cinco minutos previos a su cita o sesión: respire profundamente, cierre los ojos y tranquilice su mente. Está dedicando tiempo a una autoinversión y ahora solo necesita concentrarse en la sesión de telesalud.
- ¡Haga clic en el enlace que le envió su proveedor!