

Cách sử dụng Zoom để thực hiện các cuộc gọi video.



Zoom là gì?

Zoom là một trong những nền tảng hội nghị video phổ biến nhất thế giới. Nó cho phép người dùng xem và nói chuyện với bất cứ ai, ở bất kỳ đâu trên thế giới, trong thời gian thực.

Người dùng có thể thực hiện cuộc gọi video với một người khác hoặc tham gia một cuộc gọi video nhóm với những người khác. Hàng triệu người sử dụng Zoom mỗi ngày vì nhiều lý do, như tổ chức các cuộc họp kinh doanh, tham dự các lớp học trực tuyến, tham gia các cuộc hẹn khám sức khỏe và kết nối với bạn bè và gia đình.

Cũng như với bất cứ ứng dụng trực tuyến nào khác, điều quan trọng là quý vị phải biết cách sử dụng Zoom an toàn.

Quý vị cần những gì để sử dụng Zoom

- kết nối internet
- Một thiết bị 'thông minh'
- Một gói dữ liệu di động hoặc gia đình

Kết nối internet

Zoom sử dụng cùng một lúc các chức năng video và âm thanh trên thiết bị của quý vị. Vì vậy nó cần kết nối internet tốc độ cao, ổn định để đảm bảo chất lượng tốt. Nếu có kết nối chậm, quý vị có thể nhận thấy nó có hình ảnh video bị trễ hoặc chậm hoặc âm thanh bị méo mó.

Thiết bị

Quý vị sẽ cần một thiết bị 'thông minh' (có hỗ trợ internet) như máy tính để bàn, máy tính xách tay, iPad hoặc điện thoại di động. Quan trọng là quý vị sẽ cần một camera được tích hợp trong thiết bị của quý vị, hoặc quý vị có thể gắn một camera riêng vào máy tính gia đình của mình.

Gói dữ liệu

Zoom có thể sử dụng nhiều dữ liệu của quý vị và nó tăng lên khi có nhiều người tham gia cuộc gọi. Vì vậy, hãy kiểm tra để đảm bảo quý vị có đủ dữ liệu.

Bắt đầu

Nếu quý vị sử dụng máy tính để bàn hoặc máy tính xách tay.

1. Mở trình duyệt mạng trên thiết bị của quý vị và nhập <https://zoom.us/> vào địa chỉ hoặc thanh tìm kiếm.
2. Nhấp vào nút 'ĐĂNG KÝ MIỄN PHÍ' (SIGN UP IT'S FREE) để tạo một tài khoản.

Làm theo hướng dẫn và nhập vào chi tiết cá nhân của quý vị bao gồm: ngày sinh, tên và địa chỉ email. Quý vị cũng sẽ được yêu cầu tạo một mật khẩu. Nhớ tạo một mật khẩu mạnh và an toàn.

3. Sau đó, Zoom sẽ gửi đến địa chỉ email của quý vị một liên kết xác nhận - quý vị sẽ cần phải nhấp vào để kích hoạt tài khoản của mình.
4. Sau khi tài khoản của quý vị được kích hoạt, hãy tải 'ứng dụng khách hàng trên máy tính để bàn' xuống máy tính của quý vị để bắt đầu sử dụng Zoom.

Nếu quý vị sử dụng một thiết bị di động

1. Vào Play Store hoặc App Store.
2. Tìm ứng dụng họp Zoom.
3. Tải xuống và cài đặt ứng dụng, làm theo lời nhắc.

Sử dụng Zoom

Sau khi đăng nhập, quý vị hãy sử dụng trình đơn trên trang chủ để di chuyển xung quanh và tùy chỉnh tài khoản Zoom của mình. Quý vị có thể truy cập và thay đổi thông tin hồ sơ của mình, cài đặt quyền riêng tư và mật khẩu, cũng như tạo các cuộc họp và kiểm tra các lời mời.

Người chủ trì cuộc họp

- Yêu cầu cuộc họp và gửi email mời đi.
- Kiểm soát ai có thể tham gia cuộc họp, ai có thể nói và khi nào cuộc họp kết thúc
- Có thể gửi mật mã cho người tham gia để những người không được mời không thể tham gia
- Có thể thay đổi cài đặt bảo mật để bảo vệ người tham gia bằng cách khóa cuộc họp, ẩn ảnh hồ sơ người tham gia và tắt tin nhắn trò chuyện

Thành viên cuộc họp

- Được mời tham gia cuộc họp bằng email, bao gồm ngày và giờ, một liên kết đến 'phòng họp' và một số (nhận diện) ID cuộc họp

- Có thể được gửi một mật mã để tham gia, nếu là cuộc họp hạn chế

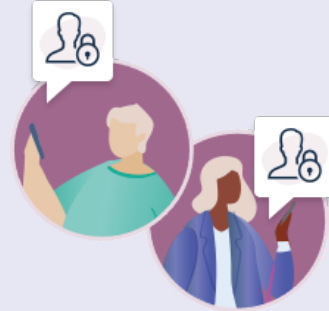
Mẹo: Để tổ chức một cuộc họp, hãy nhấp vào 'Lên lịch một cuộc họp' ('Schedule a Meeting') ở trên cùng bên phải màn hình và làm theo lời nhắc để mời những người trong Danh sách liên lạc của quý vị tham gia. Tại khâu này, quý vị cũng có thể thêm vào các chi tiết cuộc họp của mình, như chủ đề và ngày và giờ dự kiến. Zoom sẽ tự động tạo một ID cuộc họp duy nhất cùng với mật mã.

Trong thời gian họp

- Sử dụng các cài đặt để chọn camera hoặc micrô quý vị muốn sử dụng.
- Quý vị có thể cho người khác xem màn hình của mình, 'trò chuyện' với những người khác bằng cách gõ một tin nhắn, và chia sẻ cảm xúc của quý vị bằng các biểu tượng cảm xúc và biểu tượng khác.
- Tắt tiếng micrô khi quý vị không muốn người khác nghe thấy quý vị hoặc tiếng ồn xung quanh quý vị.
- Tắt camera nếu quý vị không muốn những người khác nhìn thấy mình.
- Sử dụng cài đặt camera để thay đổi hình nền của quý vị nếu không muốn những người khác biết quý vị đang ở đâu - chọn một trong những hình nền ảo của Zoom hoặc tải lên một hình ảnh của chính quý vị.
- Nếu muốn sử dụng bộ lọc để thay đổi nhan sắc của mình, quý vị nhấp vào mũi tên bên cạnh biểu tượng video để chọn một tùy chọn - nhấp vào biểu tượng video để thay đổi lại.

Các tính năng truy cập

- Phụ đề chi tiết
- Phím tắt trên bàn phím
- Tự động chuyển thành văn bản
- Hỗ trợ người đọc màn hình



Để biết thêm thông tin về các tùy chọn truy cập của Zoom, truy cập zoom.us/accessibility.

Giữ an toàn trên Zoom

Một mật khẩu mạnh giúp bảo vệ quý vị khỏi gian lận tài chính và trộm cắp danh tính. Không chia sẻ nó với bất cứ ai.

Sử dụng ID cuộc họp ngẫu nhiên

- ID Cuộc họp Cá nhân (PMI) là một số có 10 chữ số duy nhất được gắn với mỗi chủ tài khoản. Nó cung cấp quyền truy cập vào phòng họp ảo của họ.
- Nếu quý vị sử dụng PMI của mình để lên lịch một cuộc họp, bất cứ người tham gia nào có số đó đều có thể dùng nó để tham gia bất cứ cuộc họp nào quý vị chủ trì sau này, trừ khi quý vị khóa cuộc họp.
- Cách an toàn hơn là lên lịch cho mỗi cuộc họp mới bằng một số ID được tạo ngẫu nhiên.
- Quý vị có thể thay đổi các cài đặt PMI của mình trong hồ sơ tài khoản của mình.

Không chia sẻ công khai các chi tiết cuộc họp

Chỉ gửi liên kết cuộc họp và mật khẩu cho người tham gia qua email. Đừng gửi nó bằng bất cứ cách khác hoặc chia sẻ nó trên truyền thông xã hội.

Tránh chia sẻ thông tin cá nhân

Nếu quý vị sử dụng Zoom để gọi cho bạn thân và gia đình, thì thông thường nó cũng an toàn như khi quý vị nói chuyện trực tiếp. Nhưng quan trọng là quý vị phải cẩn thận nếu đang kết nối với những người quý vị không biết rõ. Không chia sẻ các chi tiết cá nhân như số điện thoại, địa chỉ nhà hoặc thông tin tài chính của quý vị khi gọi điện thoại hoặc nhắn tin trong Zoom.

Hãy nghĩ về những gì mọi người có thể nhìn thấy

Hãy nhớ rằng những người khác trong cuộc gọi Zoom có thể nhìn thấy mọi thứ trong camera của quý vị, trừ khi quý vị sử dụng hình nền ảo. Quý vị cũng nên đóng mọi cửa sổ trên màn hình mà quý vị muốn giữ riêng tư, đặc biệt là những cái hiển thị các chi tiết tài chính cá nhân của quý vị.

Kiểm tra âm thanh

Hãy nhớ kiểm tra xem micrô của quý vị có bật không. Thường tốt nhất quý vị nên tắt tiếng khi không nói, để tránh vô tình chia sẻ bất cứ trò chuyện cá nhân nào hoặc làm gián đoạn cuộc họp.

Để biết thêm thông tin về cách sử dụng Zoom, truy cập: beconnected.esafety.gov.au/how-to-use-zoom

Để biết thêm thông tin về quyền riêng tư và bảo mật của Zoom, truy cập zoom.us/docs/en-us/privacy-and-security.html

MẸO: Quý vị có đang sử dụng Zoom để giữ liên lạc với con cái của quý vị không? Tìm lời khuyên thiết thực trong An toàn trực tuyến cho người già và người chăm sóc, có tại

esafety.gov.au/seniors/online-safety-grandparents-carers

Dành thời gian khám phá Be Connected

Be Connected là một trang mạng toàn diện với các tài nguyên miễn phí được thiết kế đặc biệt để hỗ trợ người cao tuổi Úc kết nối trực tuyến an toàn và tự tin khám phá thế giới kỹ thuật số. Trang này cũng hữu ích cho các gia đình và tổ chức cộng đồng muốn giúp đỡ các thành viên cao tuổi trong cộng đồng có thể tiếp cận tất cả các lợi ích của internet.

beconnected.esafety.gov.au

