आइप्याड ओरियन्टेसन गाइड



Nepali



आइप्याड बारे छोटो जानकारी

तपाईको आइप्याडसँग एप्पलबाटै कागजमा छापेको ह्यान्ड आउट आउंछ | <u>support.apple.com</u> मा एप्पलको पुरा आइप्याड प्रयोगकर्ताको लागि गाइड पाइन्छ | यो गाइडमा त्यहाँ भएकै सूचनाहरु सजिलो भाषामा छ | यसमा तपाईलाई सहयोगी हुन् सक्ने थप जानकारीहरु पनि छन् | नोट: यदि तपाईलाई यस आइप्याड ओरियन्टेसन गाइडमा भएका शब्द वा वाक्य नौलो लग्यो भने, अन्तिम पानामा रहेको *आइप्याड शब्दको अर्थहरू* हेर्नुहोस |



बटन/ पोर्टहरु :

यहाँ आइप्याडको बारे सामान्य जानकारी रहेको ३५ मिनटको युटुब भिडिओ जानकारी छ:

https://bit.ly/iPad-Basics

तपाईको आइप्याड कसरी सेट अप गर्ने

- 1. अन गर्नुहोस : एप्पलको लोगो नआएसम्म आइप्याडको पावर बटन थिच्नुहोस |
- 2. त्यस पछिः तपाईले बिभिन्न भाषामा "Hello" भन्ने शब्द देछनुहुन्छ | स्क्रिनमा देखाईएको निर्देशनहरु पछ्याउँदै सुरु गर्नुहोस | (यदि तपाई दृस्टी बिहिन वा कम देख्ने हुनुहुन्छ भने तपाईले हेलो लेखिएको स्क्रिनबाटै आवाज वा ठुलो अक्षर अन गर्न सक्नुहुन्छ त्यसपछी आफ्नो देशमा थिच्नुहोस [यु.एस) | यसले सूचना कसरी देखिन्छ भन्ने निर्देश गर्छ, जस्तै मिति, समय, ठेगानाहरु र अन्य कुराहरु | त्यसपछी तपाईको सेटअप गर्ने अनुभव सजिलो गर्न र आइप्याड चलाउन सजिलो हुने सजिलोसँग पहुँच दिने निलो एक्स्सेसेबिलिटि बटन थिच्नुहोस



प्रक्रिया जारि राख्न "Set Up Manually" मा थिच्नुहोस

3. **सुरु गर्नुहोस:** तपाईले आइप्याडलाई पुरा सेटअप गर्न वाईफाई नेटवर्क, सेलुलर नेटवर्क, वा आइत्युन्समा जोडिनुपर्छ | आफु जोडिन चाहेको वाईफाई नेटवर्कमा थिच्नुहोस वा फरक माध्यममा थिच्नुहोस |



- 4. टच आइडी बनाउनुहोस्: यो प्रक्रिया द्वारा तपाईले आफ्नो औंला छाप द्वारा आइप्याड संघलान गर्न सुरु गर्न सक्नुहुन्छ र समानहरु किन्न सक्नुहुन्छ | Continue and follow the instructions मा थिच्नुहोस वा "Set Up Later in Settings"मा थिच्नुहोस |
- 5. **पासकोड बनाउनुहोस्:** Seआफ्नो सूचनाको रक्षा गर्न ६ अंकको पासकोड बनाउनुहोस् | औलाको छापले आइप्याड संचालन गर्न र एपप्ल पे जस्ता कार्यहरू गर्न तपाईलाई पासकोड चाहिन्छ | यदि तपाईलाई चार अंकको पासकोड, आफुलाई मन पर्ने प्रकारको पासकोड वा कुनै पनि पासकोड राख्न मन छैन भने "Passcode Options" मा थिच्नुहोस |



6. आफ्नो एपप्ल आइडीबाट साइन इन गर्नुहोस: आफ्नो एपप्ल आइडी र पासवर्ड हल्नुहोस वा "Forgot password or don't have an Apple ID?" मा थिच्नुहोस | यहाँबाट तपाईले आफ्नो एपप्ल आइडी र पासवर्ड पुनः प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, एपप्ल आइडी बनाउन सक्नुहुन्छ वा पछी सेट अप गर्न सक्नुहुन्छ | यदि तपाई एक भन्दा बढी एपप्ल आइडी प्रयोग गर्नु हुन्छ भने, "Use different Apple IDs for iCloud and iTunes?" मा थिच्नुहोस | यसरि साइन इन गर्दा तपाईलाई पुरानो डिभाइस बट रुजु गर्ने कोड मागिन पनि सकिन्छ |



7. स्वचालित अपडेटहरु र अन्य फिचरहरु अन गर्नुहोस: त्यसपछिको स्क्रिनहरुमा तपाईले याप बनाउनेहरुसँग सूचना बाँड्ने कि नबाँड्ने र iOS लाई स्वचिलित रुपमा अपडेट हुने वा नहुने छान्न सक्नुहुन्छ



8. सिरी र अन्य सेवाहरु सेट अप गर्नुहोस: तपाईलाई सिरी वा यस्तै सेवाहरु र फिचरहरु सेट अप गर्न वा चालु गर्न सोधिनेछ | तपाईलाई केहि वाक्यहरु बोल्न लगाइने छ जसले गर्दा सिरीले तपाईको आवाज चिन्न सकोस | यदि तपाई आफ्नो एप्पल आइ.डीबाट साइन इन गर्नु भएको भए र बैकल्पिक एप्पल पे र आइक्लाउड किचेन सेट अप गर्न चाहनु हुन्छ भने आइ प्याडमा ति कदमहरु चाल्नुहोस् |



9. स्क्रिन समय तोक्नुहोस र अन्य डिस्प्ले छनोटहरु: Screen Time ले तपाई र तपाईको बच्चाहरुले आइप्याडमा कति समय व्यथित गर्छन भनेर बताउन्छ | यसले तपाईलाई दैनिक याप प्रयोग गर्ने समय सिमा तोक्न पनि मद्दत गर्छ | तपाईले समय सिमा तोके पछी, तपाईले डिस्प्ले जुम प्रयोग गरेर तपाईको होम स्क्रिनमा रहने आइकन र अक्षरको आकार तोक्न सक्नुहुन्छ |



- 10. **काम सक्नुहोस :** "Get Started" मा थिचेर आइप्याड प्रयोग गर्न सुरु गर्नुहोस | व्यक अप गरेर तपाईको सूचनाको सुरक्षित प्रतिलिपि बनाउनुहोस्, र तपाईको आइप्याड बाकससँग आएको युजर गाइडमा अझ धेरै तरिकाहरु जन्नुहोस |
- 11. **आइप्याड चार्ज गर्नुहोस :** जव ब्याट्री आइकनले थोरै भएको देखाउंछ तब चार्जर जोड्नुहोस | तपाईले आइप्याड चार्ज भैरहेको ब्याट्री आइकनमा बिजुली चम्किएको जस्तो चिन्ह देखेर थाहा पाउनु हुन्छ |



12. आइप्याड बन्द गर्नुहोस: थिच्नु होस् र रोकी रहनुहोस अन /अफ/स्लिप बटन जुन आइप्याडको माथि दायाँ कुनामा हुन्छ | बटन एक स्लाइडर (औलाले दायाँ बायाँ सर्न मिल्ने) नआएसम्म थिची रहनुहोस | Slide to power off स्लाइडरलाई दायाँ कुना सम्म पुर्याउनुहोस् |

सम्झनुहोस, यो र अझ धेरै सूचनाहरु हाम्रो डिजिटल इन्क्लुजन वेबपेजमा छन्

cv-atlab.org/Digital-Inclusion



आइप्याड सेटिंगहरु

होम स्क्रिनमा रहेको सेटिंगस याप यसमा धेरै कुराहरु गर्न सक्ने मेनु हुन्छ

- तपाईको ट्याब्लेटले कसरी कॉम गर्छ भनेर परिवर्तन गर्नुहोस |
- आफ्नो एप्पल आइडी र याप स्टोर सब्स्क्रिप्सन व्यवस्थापन गर्नुहोस |
- निश्चित कुराहरु बन्द गर्नुहोस
- तपाई र तपाईको परिवारले आइप्याड कसरी प्रयोग गर्छन भनेर हेर्नुहोस र नियन्त्रण

गर्नुहोस |

- सूचना, गोप्यता, र पासवर्ड सेट गर्नुहोस
- वाई फाई अन/ अफ गर्नुहोस
- तपाईको परिद्रिस्यमा रहने " वालपेपर " राख्नुहोस
- स्क्रिनको उज्यालोपन परिवर्तन गर्नुहोस
- र अझ धेरै!

	Settings	
	Q Settings	
≁	Airplane Mode	\bigcirc
?	Wi-Fi	gcflearnfree
*	Bluetooth	On
C	Notifications	
8	Control Center	
C	Do Not Disturb	
Ø	General	
AA	Display & Brightness	
*	Wallpaper	
4 3))	Sounds	
	Siri	
8	Touch ID & Passooda	



आइप्याडमा धेरै पहुँच सम्वन्धि फिचरहरु छन् जसले दृस्टी, शारीरिक र चल्ने, सुन्ने, र सिक्ने आवश्यकताहरू र रोजाईहरुलाई टेवा पुर्याउंछ | Settings मा जानुहोस र Accessibility आइकन पत्ता लगाउनुहोस

	Settings		Accessibility		
	Notifications	Acce	ssibility features help you customize your iPad for your individual needs.		
•	Sounds	VISIO	N VoiceOver	off	
C	Do Not Disturb		Zoom	Off	5
8	Screen Time		Magnifier	On	>
ര	General		Display & Text Size		>
B	Control Center	0	Motion		>
	Display & Brightness	9	Spoken Content		>
	Accessibility	9	Audio Descriptions	Off	>
	Wallpaper	PHYS	ICAL AND MOTOR		
2	Siri & Search	8	Touch		>
	Touch ID & Passcode	88	Switch Control	Off	>
	Battery	1	Voice Control	Off	>
0	Privacy	9	Home Button		>
		0	Apple TV Remote		>

त्यसपछी निम्न मध्य कुनै पनि फिचरहरु छानुहोस यी कुराहरुको बारेमा एक एक गरेर दिएको गाइडहरु हाम्रो डिजिटल इन्क्लुजन वेब पेजमा छन्: <u>www.cv-atlab.org/digital-inclusion</u>

भिजन (दृस्टी)	फिजिकल र मोटर (शारीरिक र चलने)	हियरिंग (श्रव्य)
भोइस ओभर (बोल्ने)	टच (छुने)	हियरिंग डिभाइस (श्रव्य यन्त्र)
जुम (नजिक बाट हेर्ने)	फेस आइ.डी. र ध्यान	आवाज चिन्ने
नजिकबाट ठुलो बनाएर हेर्ने	नियन्त्रण परिवर्तन गर्ने	RTT/TYY
डिस्प्ले र अक्षरको आकार	भोइस कन्ट्रोल (आवाज निर्देशन)	श्रव्य दृश्य
चाल	होम वा टप बटन	उल्ट गर्ने वा बोलेको कुरा लेखने
बोलेको सामग्री	एप्पल टि.भी रिमोट	जनरल (साधारण)
श्रव्य ब्याख्या	पोइन्टर कन्ट्रोल	गाइडेड यक्सेस (निर्देशित पहुँच)
	किबोर्डहरु	सिरी
	एप्पल पेन्सिल	पहुँचको लागि छोटो बाटो



यदि तपाई iCloud, Google, वा Outlook जस्ता इमेल सेवा प्रयोग गर्नुहुन्छ भने मेल सेटिंगले तपाईको इमेल र पासवर्डको मध्यमबाट स्वचालित ढंगले तपाईको इमेल अकाउन्ट सेट अप गरिदिन्छ |

- 1. Settings मा जानुहोस 🥯 > तल Mail मा स्क्रोल गर्नुहोस > अनि Accounts मा थिच्नुहोस |
- 2. Add Account **थिच्नुहोस**, अनि आफ्नो इमेल प्रदायक छोन्नुहोस् | (यदि तपाईले आफ्नो इमेल⁻ प्रदायक देखनुभएन भने , Other मा थिचेर आफ्नो अकाउन्ट स्वयं जोड्नुहोस|)

- 3. आफ्नो इमेल ठेगाना र पासवर्ड राख्नुहोस |
- 4. Next मा थिच्नुहोस र मेलले तपाईको खाता रुजु गर्न पर्खनुहोस |
- 5. आफ्नो इमेल खाताबाट सूचनाहरु जस्तो ठेगानाहरु र क्यालेन्डर आदि छान्नुहोस् |
- 6. Save मा थिजुहोस.

3:29	97	.∎ † ∎
	Settings	
A	iTunes & App Store	>
-	Wallet & Apple Pay	>
	Passwords & Accounts	>
	Mail	>
	Contacts	>
	Calendar	>
	Notes	>
•	Reminders	>
•	Voice Memos	>
	Phone	>
	Messages	>
	FaceTime	>
1	Maps	>
	Compass	>
	Measure	>



फेस टाइम यापबाट, तपाईले परिवार र साथीभाईसँग भिडिओ वा श्रव्य कल गर्न सक्नुहुन्छ | अगाडीको क्यामराको मार्फत तपाई मुखा मुख कुरा गर्न सक्नुहुन्छ | पछाडीको क्यामरामा बदलिएर तपाईले आफुले देख्ने कुरा बाँड्न सक्नुहुन्छ |

- 1. Settings मा जानुहोस 🍥 > FaceTime थिच्नुहोस , अनी फेस टाइम खोल्नुहोस |
- 2. अनि तपाई फेस टाइम कलको बीच फोटो खिन्न चाहनुहुन्छ भने FaceTime Live Photos लाई अन गर्नुहोस |
- 3. फेस टाइम प्रयोग गर्न तपाईको फोन नम्बर, एप्पल आइडी वा इमेल ठेगाना राखनुहोस |

9:41	0	.ıl ≎ ■
Settings	FaceTime	
ALLOW FACETIM	IE TO ACCESS	
Siri & S	earch	>
FaceTime		
People can conta FaceTime, using About iMessage	act you on all your devic your phone number or e and FaceTime & Privacy	ees with email address. /
Apple ID: j.ap	pleseed@icloud.co	om
YOU CAN BE RE/	ACHED BY FACETIME A	т
✓ +1 (408) 5	555-0941	
✓ j.applesee	d@icloud.com	
CALLER ID		
✓ +1 (408) 5	555-0941	
j.applesee	d@icloud.com	
FaceTime Live	e Photos	
Allow Live Photos Video call.	s to be captured during	a FaceTime



अनलाइन/ इन्टरनेट सुरक्षा

आइप्याडमा तपाईले धेरै इन्टरनेट ब्राउजर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ | आइप्याड पहिले नै सफारी (माथिको निलो कम्पास आइकन) ब्राउजर सहित आउंछ | तपाईले जुनसुकै ब्राउजर प्रयोग गरे पनि इन्टरनेट सुरक्षाको लागि यहाँ १० तरिका छन्:

- यदि इन्टरनेटको प्रयोग तपाईको लागि नयाँ हो भने तपाईले विश्वास गर्ने कसैलाई सहयोगको लागि आग्रह गर्नुहोस ।
- 2. " चाहिने भन्दा धेरै राम्रो" इमेलमा आउने प्रस्ताबहरू मेट्नुहोस |
- 3. व्यक्तिगत सूचनाहरु अनलाइन कसैलाई पनि नदिनुहोस |
- 4. प्राइभेसि सेटिंग (गोपनीयता सेटिंग) र याप प्राइभेसिं नीतिहरु पढ्नुहोस र बुझ्नुहोस् |
- 5. तपाईको पासवर्ड कहिले पनि अरुलाई नभन्नुहोस (तिनलाई निजि राखनुहोस / आफुले विश्वास गर्ने मानिसलाई मात्र दिनुहोस)
- 6. अनलाइन केहि भन्नु भन्दा अघि सोच्नुहोस | त्यो कुरा धेरै जनासँग बाँडीन सक्छ |
- यदि कसैले अनलाइन केहि भनेको कारण तपाईको चित्त दुख्यो भने, आफुले बिस्वास गर्ने कसैलाई भन्नुहोस ।
- 8. लिंकहरु तपाईलाई विश्वास लाग्ने श्रोतबाट नभएसम्म डाउनलोड वा क्लिक नगर्नुहोस |
- 9. सार्वजनिक वाई फाई (जस्तै कफी पसलको) मा ब्यक्तिगत वा आर्थिक सूचनाहरू वेबसाइटमा नदिनुहोस |
- 10. आफ्नो सफ्टवेयर अपडेट गरि रहनुहोस |

अनलाइन सुरक्षाको बारे थप जान्न, जानुहोस: <u>www.usa.gov/online-safety</u>

सम्झनुहोस, यो सूचना र अझ बढी सूचनाहरु हाम्रो डिजिटल इन्क्लुजन वेब पेज मा छन्:

cv-atlab.org/Digital-Inclusion

आइप्याडमा प्रयोग हुने शब्दहरुको अर्थ

याप "application" को छोटो शब्द. तपाईको आइप्याडको स्क्रिनमा रहेका आइकनहरूले "याप" वा कुनै बिशिस्ट कार्य गर्ने जस्तै इमेल पठाउने वा, इन्टरनेट चलाउने आदि कार्यको प्रतिनिधित्व गर्छन |

एप्पल आइ.डी : तपाईको छनोटको इमेल र पासवर्ड प्रयोग गरि बनाइएको युनिक युजरनेम र पासवर्ड | तपाईको आइप्याड सेटअप गर्न चाहिन्छ र यापहरु, निशुल्क याप सहित डाउनलोड गर्न चाहिन्छ |

ब्लुटुथ: आइप्याडसँग बिभिन्न यन्त्रहरु जस्तै किबोर्ड, स्पिकर, एप्पल पेन्सिल, हेडफोन वा अन्य यन्त्रहरु जोड्ने तार रहित प्रक्रिया | ब्लुटुथ सामग्रीहरु तपाईको आइप्याडमा सेटिंग मेनुमा गई "Bluetooth" ट्याब थिचेर जोड्न सकिन्छ |

हेडफोन ज्याक: आइप्याडको देब्रे माथि पट्टि रहेको गोलो सानो प्वाल जसमा हेडफोनको तार आइप्याडसँग जोड्न सकिन्छ |

होम बटन: आइप्याडको अगाडी बीचमा रहेको १० सेन्टको आकारको गोलो जुन तपाईले प्रयोग गरिरहेको यापबाट बाहिर निस्केर "घर" वा होम स्क्रिनमा फर्कन प्रयोग गरिन्छ- यही नै तपाईका यापहरु पनि रहेका हुन्छन | यसलाई एकचोटी थिचेर तपाईको स्क्रिन " सुतेको" बेला वा अफ रहेको बेलाबाट जगाउन पनि सकिन्छ | होम बटनमा नै तपाईले टच आइ.डी प्रयोग गरेर आइप्याड खोल्दा औंला राख्नुपर्छ |

इन्टरनेट/वेब ब्राउजर : तपाईलाई इन्टरनेट/ वेबमा खोज्न वा प्रयोग गर्न दिने कार्यक्रम वा याप | सबै भन्दा धेरै चल्ने ब्राउजरहरु सफारी, गुगल क्रोम, र फायरफक्स हुन् |

iOS: एप्प्लको आइफोंन र आइप्याडमा चल्ने अपरेटिङ सिस्टम | अपरेटिङ सिस्टम तपाईको कम्प्यूटर वा अन्य उपकर लाई शक्ति प्रदान गर्ने सफ्टवेयर प्याकेजको नाम हो र धेरै जस्तो यसको अन्त्यमा अंक हुन्छ जसले तपाईलाई यसको कुन संस्करण प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ उदाहरणको लागि, अहिले iOS को सबै भन्दा पछिल्लो संस्करण iOS १४.२ हो | तपाईले बेला बेलामा तपाइको अपेरेटिंग सिस्टम अद्यावधिक गर्नुपर्छ र यो सेटिंग मेनु भित्र "General."मा गई गर्न सकिन्छ |

लाईटनिंग पोर्ट: आइप्याडको तल बीचमा रहेको एक सानो चेप्टो प्वाल जहाँ चार्ज गर्ने तार आइप्याडमा जोडिन्छ | एप्पलको नयाँ इअरबड पनि यहाँ जोड्न सकिन्छ |

लाईटनिंग कनेक्टर: आइप्याडलाई चार्ज गर्न वा यसलाई अन्य यन्त्र जस्तै कम्प्युटरसँग जोड्न प्रयोग हुने तार | यसको एक छेउ सानो र चेप्टो हुन्छ र यो लाईटनिंग पोर्टमा छिर्छ | यसको अर्को छेउ ठुलो USB कनेक्टर हो र यो चार्जर वा कम्प्युटर वा अन्य यन्त्रको USB पोर्टमा छिर्छ |

फिसिंग: एक प्रकारको इमेल वा इन्टरनेट जाल | फिसिंग जाल भनेको इमेल वा वेब पेजमा आउने लिंक वा एट्याचमेन्ट हो जसलाई थिचेको खण्डमा तपाईको व्यक्तिगत सूचनाहरू चोर्न सक्छ | यदि तपाईले आफुले नचिनेको कोहिबाट, वा तपाईले दर्ता नगरेको इमेल लिस्टबाट इमेल प्राप्त गर्नु भयो भने, सतर्क हुनुहोस् | संकास्पद लिंकहरु वा एट्याचमेन्टहरुमा क्लिक नगर्नुहोस |

पावर बटन: तपाईको आइप्याडको माथि दायाँ पट्टि रहेको चार कुने चेप्टो बटन | यो बटनलाई स्क्रिन अफ्फ़ भए सम्म/ वा अन भए सम्म थिची राखेर तपाईको आइप्याड खोल्न वा बन्द गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ | एक चोटी मात्र थिच्दा यसले तपाईको आइप्याडको स्क्रीनलाई सुत्न वा उठ्न/ वा बन्द गराउंछ | सिरी: तपाईको आइप्याडमा रहेको एक कार्यक्रम जसमा तपाईले आवाजको मार्फत प्रश्नहरु सोध्न सक्नुहुन्छ वा बाटो देखाउन लगाउन सक्नुहुन्छ | सिरीले मौखिक प्रश्नहरु लिन सक्छ र र कार्यहरु जस्तै यापहरु खोल्ने, फोन कल गर्ने, लेख्ने, वा टेक्स्ट पढिदिने, वा इन्टरनेटबाट प्रश्नहरुको उत्तर खोजिदिने कार्यहरु गर्छ |

टच आइ.डी: Aएप्प्लको एक सुरक्षा सेटिंग जसले तपाईलाई तपाईको आइप्याड औंलाको छापबाटै खोल्न दिन्छ | माथिको सेटअप निर्देशनहरु हेर्नुहोस | तपाईले आफ्नो आइप्याडको सेट अप गरिसकेपछि, यदि चाहनु भए थप औंला छापहरु थप्न सक्नुहुन्छ |

वाई-फाई: ('wireless fidelity' को छोटकरी) एक सेवा जो किनेर आइप्याड, स्मार्टफोन, कम्प्युटर, र प्रिन्टर आदि यन्त्रहरुलाई इन्टरनेटसँग जोड्न सकिन्छ र एकै वाई.फाई सेवा/ नेटवर्क भएको बेलामा एक आर्का संग कुरा गराउन पनि सकिन्छ | तपाईले आफ्नो घरमा वाईफाई सेट अप गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईले यो कफी पसल वा ठुलो पसलहरु (जस्तै ग्रोसरी पसलहरुमा) देख्न सक्नुहुन्छ |

बिशेष धन्यबाद र जस जान्छ:

एप्पल अनलाइन सहयोग <u>support.apple.com</u>. यस आइप्याड ओरियन्टेसनका धेरै कस्तो सामग्रीहरु एप्पल सपोर्टको कार्यमा आधारित छन् |

अगाडी रहेको समुदायहरुलाई कोभिड-१९ बाट परेको असरको जवाफ स्वरुप सिटी अफ पोर्टल्याण्ड र CARES Act प्रोजेक्टले CARES Act Local Relief Funds Ordinance मार्फत , पोर्टल्याण्ड सिटी काउन्सिलले स्वीकृति प्रदान गरेको | यो कोषले आइप्याडहरु, सहयोगी प्रविधि, वितरण, र सयौं पोर्टल्याण्डवासीलाई तालिमको लागि सहयोग गरेको हो | कोभिड-१९ को जवाफी डिजिटल डिभाइड कार्यसमूह र उनीहरुको सबै कार्यहरुका लागि बिशेष धन्यबाद |