

Penjejak Kesihatan Soalan Lazim

Kandungan

Penjejak Kecergasan HPB - Pengambilan.....	3
Siapakah yang layak untuk mengambil Penjejak Kecergasan HPB baharu?	3
Bolehkah Warga Asing mengambil penjejak kecergasan HPB?.....	3
Bagaimanakah saya tahu jika saya layak untuk mengambil penjejak kecergasan HPB?	3
Adakah HPB mengedukasi atau menghantar penjejak?	3
Di manakah dan bagaimana saya boleh mengambil Penjejak Kecergasan HPB baharu?	3
Penjejak Kecergasan HPB – Ciri dan Petua Penggunaan	4
Model penjejak kecergasan HPB manakah yang disokong pada aplikasi Healthy 365 pada masa ini?	4
Apakah ciri yang ada pada Penjejak Kecergasan HPB terkini?.....	4
Adakah Penjejak Kecergasan HPB disertakan dengan waranti?	5
Bagaimanakah saya memakai Penjejak Kecergasan HPB saya dengan betul?.....	5
Bagaimanakah untuk menggandingkan dan menyegerakkan Penjejak Kecergasan HPB saya? ...	5
Penyelesaian masalah: isu menggandingkan dan menyegerakkan	6
Berapa lamakah penjejak kecergasan HPB saya menyimpan data kecergasan saya?	6
Bagaimanakah saya menggunakan fungsi Penjejukan Kadar Denyutan Jantung pada penjejak kecergasan HPB saya?	7
Bagaimanakah saya mengedukasi penjejak kecergasan HPB saya?	7
Apakah yang boleh saya lakukan untuk memelihara hayat bateri pada penjejak kecergasan HPB saya?	7
Bagaimanakah saya melaraskan masa pada penjejak kecergasan HPB saya?.....	7
Adakah data kecergasan saya akan dikira jika saya pergi ke negara dengan zon waktu yang berbeza?.....	7
Adakah penjejak kecergasan HPB saya kalis air?	8
Mengapakah model penjejak kecergasan HPB yang berbeza kelihatan menjejaki data kecergasan saya secara berbeza?	8
Penjejak kecergasan HPB saya rosak. Bolehkah saya menukar penjejak kecergasan HPB saya?	8
Bagaimanakah saya tahu jika penjejak saya masih dalam tempoh waranti 12 bulan?	9
Apakah yang perlu saya lakukan untuk menukar Penjejak Kecergasan HPB saya?	9
Saya telah kehilangan atau melupakan penjejak HPB lama saya. Bolehkah saya mengambil penjejak baharu?	9

Di manakah saya boleh membeli Penjejak Kecergasan HPB?.....	9
Saya membeli penjejak kecergasan HPB daripada Penyedia Perkhidmatan yang Sah. Penjejak itu rosak. Bolehkah saya menukar penjejak kecergasan yang rosak itu di Pusat Penjagaan Pelanggan HPB?	9
Peranti dan Aplikasi Penjejakan Serasi Healthy 365 yang Lain.....	9
Apakah peranti/aplikasi penjejakan kecergasan lain yang serasi dengan aplikasi Healthy 365?	9
Apple Health	10
HUAWEI Health	10
Samsung Health	10
Bagaimanakah saya menggandingkan dan menyegerakkan peranti/aplikasi penjejakan kecergasan yang serasi dengan aplikasi Healthy 365?.....	10
Bagaimanakah saya menukar antara sumber penjejakan yang berbeza?.....	11
Saya kehilangan data kecergasan saya. Bagaimanakah itu berlaku?	11
Mengapakah terdapat perbezaan antara data kecergasan yang dipaparkan pada aplikasi Healthy 365 saya dan aplikasi kecergasan lain?.....	11
Apakah yang perlu saya lakukan jika saya menghadapi masalah dengan peranti atau aplikasi penjejakan saya?	11
Sokongan Penjagaan Pelanggan	12

Penjejak Kecergasan HPB - Pengambilan

Siapakah yang layak untuk mengambil Penjejak Kecergasan HPB baharu?

Sesiapa sahaja yang memenuhi semua kriteria ini layak mendapat penjejak kecergasan HPB:

- (a) Warga Singapura atau Penduduk Tetap Singapura;
- (b) 17 tahun ke atas (berdasarkan tahun kelahiran);
- (c) Bukan peserta LumiHealth yang sedia ada
- (d) Tidak mengambil model penjejak kecergasan HPB sebelum ini*

*Pengecualian terpakai. Anda boleh menyemak kelayakan anda pada aplikasi Healthy 365 dengan mengetik "Penjejak Kecergasan HPB" > "Ambil penjejak kecergasan HPB baharu" pada aplikasi Healthy 365.

Pengguna yang layak berhak untuk mengambil satu penjejak kecergasan HPB setiap seorang. Untuk maklumat lanjut tentang cara mengambil penjejak kecergasan HPB, klik [di sini](#).

Bolehkah Warga Asing mengambil penjejak kecergasan HPB?

Hanya warga Singapura atau Penduduk Tetap Singapura, yang berumur 17 tahun ke atas (berdasarkan tahun kelahiran), layak untuk mengambil penjejak kecergasan HPB.

Bagaimanakah cara mengetahui sama ada saya layak untuk mengambil penjejak kecergasan HPB atau tidak?

Anda boleh menyemak kelayakan anda dengan mengetik "Penjejak Kecergasan" > "Ambil Kecergasan HPB baharu" pada aplikasi Healthy 365. Jika anda layak untuk mengambil penjejak kecergasan HPB, anda akan dapat memilih kaedah pengambilan anda.

Adakah HPB mengepos atau menghantar penjejak?

HPB tidak menyediakan perkhidmatan pengeposan atau penghantaran. Penjejak kecergasan HPB boleh diambil melalui mesin layan diri atau di pusat yang ditetapkan oleh HPB. Untuk maklumat lanjut, klik [di sini](#).

Di manakah saya boleh mengambil Penjejak Kecergasan HPB baharu dan bagaimanakah cara pengambilan penjejak tersebut?

Penjejak kecergasan HPB boleh diambil di mesin layan diri atau di pusat yang ditetapkan oleh HPB. Untuk maklumat lanjut, klik [di sini](#).

Penjejak Kecergasan HPB – Ciri dan Petua Penggunaan

Model penjejak kecerdasan HPB manakah yang disokong pada aplikasi Healthy 365 pada masa ini?

Penjejak kecerdasan HPB berikut disokong oleh aplikasi Healthy 365:



Tempo 2 (HR)

Glide HR

Careeach (HR)

AxroFit

AxroFit 2

AxroFit 3

AxroFit 4



Tempo 3C

Tempo 4C

Tempo 5C

Jika penjejak kecerdasan HPB anda tidak lagi disokong oleh aplikasi Healthy 365, sila semak [kelayakan](#) anda bagi mengambil penjejak kecerdasan HPB baharu.

Apakah ciri yang ada pada Penjejak Kecergasan HPB terkini?

Penjejak kecerdasan HPB terkini mempunyai ciri berikut:

1. Hari/Masa
2. Penjejukan langkah
3. Penjejukan kadar denyut jantung
4. Mod senaman, termasuk berjalan, berlari, berbasikal dan lain-lain.
5. Pengukuran Oksigen Darah (SpO₂) SpO₂ mengukur ketepuan oksigen dalam darah yang merupakan peratusan oksigen dalam darah anda.
6. Penjejukan tidur



AxroFit 3

AxroFit 4

Tempo 4C

Tempo 5C

Untuk maklumat lanjut tentang cara menggandingkan dan menyegerakkan penjejak kecerdasan anda, sila rujuk panduan pengguna penjejak kecerdasan anda atau lihat [panduan langkah demi langkah](#).

Adakah Penjejak Kecergasan HPB disertakan dengan waranti?

Semua penjejak kecergasan HPB disertakan dengan tempoh waranti selama 12 bulan dari tarikh pengambilan.

Seperti yang dinyatakan dalam panduan pengguna, penjejak hanya dijamin daripada kerosakan pengilang dan waranti melindungi kerosakan pada bahan dan mutu kerja. Waranti tidak meliputi haus dan lusuh, salah guna yang berlebihan, atau salah guna dan kerosakan yang timbul akibat kegagalan untuk mengikut arahan yang berkaitan dengan penggunaan produk. Ini bermakna isu-isu seperti hayat bateri berkurangan akibat pengecasan berlebihan yang berterusan, calar, tali putus, skrin retak, peresapan air dan pecah tidak akan dilindungi. Aksesori seperti kabel pengecasan, tali pasang tanggal dan pin tali juga tidak dilindungi dalam waranti.

Klik [di sini](#) untuk maklumat lanjut tentang cara menukar penjejak kecergasan HPB anda yang rosak.

Bagaimanakah cara pemakaian Penjejak Kecergasan HPB yang betul?

Pakai penjejak kecergasan HPB dengan kemas pada pergelangan tangan, sekurang-kurangnya dengan jarak kelebaran satu jari daripada tulang pergelangan tangan.



Teruskan memakai penjejak kecergasan HPB semasa anda melakukan aktiviti harian anda. Penjejak kecergasan HPB akan menjejak langkah, kadar denyut jantung dan tempoh tidur secara automatik berdasarkan perubahan dalam pergerakan badan.

Pastikan penerima penjejak kecergasan HPB bersentuhan sepenuhnya dengan kulit. Cuba lap peluh yang ada pada kulit yang bersentuhan dengan penerima penjejak bagi mendapatkan bacaan yang lebih tepat, jika ada.

Apabila tidak memakai penjejak kecergasan, hadapkan skrin ke bawah untuk mengelak daripada penerima di bahagian belakang penjejak kecergasan HPB terjejas.

Bagaimanakah cara menggandingkan dan menyegerakkan Penjejak Kecergasan HPB saya?

Klik di sini untuk [panduan langkah demi langkah](#) tentang cara menyediakan penjejak kecergasan HPB pada aplikasi Healthy 365. Sila ambil perhatian bahawa data kecergasan pada penjejak anda hanya akan direkodkan selepas menggandingkan dan menjalankan penyegerakkan pertama pada aplikasi Healthy 365.

Untuk menukar sumber penjejakan kecergasan anda, lihat [menukar antara mod penjejakan yang berbeza](#).

Penyelesaian masalah: isu penggandingan dan penyegerakkan

Isu penggandingan dan penyegerakkan boleh timbul dalam keadaan berikut:

Masalah	Penyelesaian
Anda telah menggandingkan penjejak terus ke Bluetooth telefon anda (Android sahaja).	Pergi ke “Tetapan > Bluetooth > Pilih penjejak kecergasan yang disambungkan > Teruskan ke Lupakan Peranti/Nyahgandingan” untuk menyahgandingkan.
Aplikasi Healthy 365 anda tidak dikemas kini kepada versi terkini.	Kemas kini aplikasi Healthy 365 anda melalui kedai aplikasi.
Anda tidak menghidupkan Bluetooth telefon anda.	Aktifkan Bluetooth telefon anda melalui tetapan telefon anda.
Penjejak kecergasan diletakkan jauh daripada telefon.	Letakkan penjejak berdekatan dengan telefon anda.
Penjejak kecergasan digandingkan dengan profil lain.	Pada aplikasi Healthy 365 di bawah “Profil”, “Penjejak Saya”, semak jika penjejak anda pada masa ini digandingkan dengan profil anda dengan mengesahkan Nombor Mesra Bluetooth (BFN) pada aplikasi anda terhadap penjejak kecergasan anda. Semak jika penjejak kecergasan telah digandingkan dengan profil Healthy 365 keluarga atau rakan anda.

Jika anda boleh menyegerakkan langkah tetapi bukan MVPA, semak perkara berikut:

- Peranti penjejakan anda serasi dan boleh mengukur kadar denyuta jantung.
- Anda telah merekodkan masa ≥ 10 minit aktiviti fizikal sederhana hingga cergas (MVPA) yang berterusan dengan kadar denyutan jantung $\geq 64\%$ daripada kadar denyut jantung maksimum anda. Berikut ialah formula untuk mengira kadar denyut jantung maksimum anda: $220 - \text{Umur}$.

Klik di sini untuk mendapatkan [panduan penyelesaian masalah](#), atau hubungi Sokongan Penjagaan Pelanggan kami iaitu **1800 2231313**# atau e-mel kepada hpb_mailbox@hpb.gov.sg jika anda memerlukan bantuan.

Bolehkah saya menggandingkan dan menyegerakkan data kecergasan bagi pihak orang lain?

Pengguna boleh membantu rakan atau keluarga mereka yang tidak mempunyai telefon pintar yang serasi untuk menyegerakkan rekod kecergasan mereka dan menebus ganjaran dengan melog masuk profil mereka melalui aplikasi Healthy 365.

1. Log keluar daripada profil anda pada aplikasi Healthy 365 dengan memilih “Profil” > “Tetapan” > “Log keluar”.
2. Benarkan keluarga atau rakan anda untuk log masuk ke akaun mereka menggunakan telefon anda dengan mengikut arahan pada skrin. Untuk arahan langkah demi langkah tentang cara melog masuk, klik [di sini](#).
3. Gandingkan peranti penjejakan kecergasan yang serasi dan segerakkan rekod kecergasan ke profil Healthy 365 pengguna.
4. Selepas penyegerakkan, rekod kecergasan akan dikemas kini kepada profil Healthy 365 pengguna.

Berapa lamakah penjejak kecergasan HPB saya menyimpan data kecergasan saya?

Penjejak kecergasan HPB boleh menyimpan data kecergasan sehingga tujuh hari. Untuk

mengelakkan kehilangan rekod kecergasan, segerakkan penjejak kecergasan anda dengan aplikasi Healthy 365 sekurang-kurangnya sekali setiap tujuh hari.

*Caj masa panggilan dikenakan untuk panggilan mudah alih ke talian perkhidmatan 1800.

Bagaimanakah saya menggunakan fungsi Penjejukan Kadar Denyut Jantung pada penjejak kecergasan HPB saya?

Penjejak kecergasan HPB menjejak kadar denyut jantung secara automatik sepanjang hari, selagi penjejak dihidupkan, mempunyai kuasa bateri yang mencukupi dan dipakai dengan betul pada pergelangan tangan. Kadar denyut jantung diukur dalam denyutan seminit (bpm). Jika anda ingin memantau kadar denyut jantung anda dengan lebih tepat dalam masa nyata, anda boleh mencetuskan fungsi "Mod Senaman" secara manual.

Untuk mencetuskan fungsi "Mod Senaman", ketik skrin penjejak kecergasan HPB di tempat penderia sentuh hingga perkataan "Senaman" dipaparkan. Lakukan "ketik lama" (ketik dan tahan) pada penderia sentuh bagi mencetuskan "Mod Senaman" untuk melihat penjejukan kadar denyut jantung masa nyata.

Sila ambil perhatian bahawa kekal dalam "Mod Senaman" untuk tempoh masa yang lama akan menghabiskan bateri penjejak kecergasan. Sila ingat untuk mematikan fungsi tersebut selepas setiap sesi senaman untuk menjimatkan kuasa bateri.

Bagaimanakah cara mengecas penjejak kecergasan HPB saya?

Penunjuk bateri dipaparkan pada skrin utama penjejak kecergasan HPB anda. Cas apabila penunjuk memaparkan kuasa rendah. Proses pengecasan mengambil masa lebih kurang 2 jam.

Sila rujuk arahan pengecasan yang disediakan dalam panduan pengguna penjejak kecergasan HPB untuk butiran lanjut. Jangan mengecas penjejak secara berlebihan kerana ini akan menyebabkan prestasi bateri merosot lama-kelamaan. Sebarang kerosakan pada bateri akibat pengecasan berlebihan tidak akan dilindungi di bawah waranti untuk penukaran.

Apakah yang boleh saya lakukan untuk menjimatkan hayat bateri pada penjejak kecergasan HPB saya?

Bateri penjejak kecergasan HPB habis lebih cepat jika "Mod Senaman" dicetuskan (pemantauan kadar denyut jantung masa nyata) dan kekal diaktifkan sepanjang hari.

Hayat bateri juga mungkin habis lebih cepat jika dicas secara tidak betul. Cas penjejak dalam tempoh masa tidak melebihi dua jam. Mengecas penjejak kecergasan semalaman akan menyebabkan prestasi bateri merosot dari masa ke masa.

Bagaimanakah saya melaraskan masa pada penjejak kecergasan HPB saya?

Untuk menukar masa pada penjejak kecergasan, gandingkan dan segerakkan penjejak anda ke aplikasi Healthy 365. Aplikasi Healthy 365 mengikut zon waktu Singapura (GMT +8). Masa pada penjejak kecergasan anda akan dikemas kini secara automatik kepada waktu Singapura.

Adakah data kecergasan saya akan dikira jika saya pergi ke negara dengan zon waktu yang berbeza?

Aplikasi Healthy 365 mengikut zon waktu Singapura. Jika telefon mudah alih anda telah ditetapkan semula kepada zon waktu baharu, anda mungkin kehilangan rekod langkah dan tempoh rekod masa MVPA dalam zon waktu yang berbeza. Ini terpakai untuk penjejak kecergasan HPB.

Penjejak/mod penjejukan serasi lain tertakluk kepada algoritma penjejak kecergasan/ mod

penjejakan masing-masing.

Adakah penjejak kecergasan HPB saya kalis air?

Penjejak kecergasan HPB tahan air tetapi tidak kalis air. Tolong jangan berenang atau mandi dengan penjejak kecergasan. Penjejak kecergasan yang telah berhenti berfungsi kerana peresapan air tidak akan dilindungi oleh waranti produk.

Mengapakah model penjejak kecergasan HPB yang berbeza menjejak data kecergasan saya secara berbeza?

Setiap peranti penjejakan mempunyai algoritma penjejakan sendiri dan hanya berfungsi sebagai anggaran kepada kiraan langkah sebenar, MVPA dan tempoh tidur kerana ini dipengaruhi oleh gaya berjalan dan hayunan lengan setiap individu. Oleh itu, seperti semua penjejak kecergasan komersial, setiap model penjejak kecergasan HPB akan mempunyai kepekaan selaras tersendiri yang mungkin mempunyai tahap ketepatan yang berbeza dalam langkah/kadar denyut jantung/tempoh tidur yang dijejak.

Untuk mengurangkan berlakunya bacaan yang tidak tepat, pastikan penjejak dipakai dengan betul pada pergelangan tangan. Untuk maklumat lanjut tentang cara memakai penjejak kecergasan HPB anda, rujuk [bahagian ini](#).

Penjejak Kecergasan HPB - Penukaran dan Pembelian

Penjejak kecergasan HPB saya rosak. Bolehkah saya menukar penjejak kecergasan HPB saya?

Semua penjejak kecergasan HPB disertakan dengan tempoh waranti selama 12 bulan dar tarikh pengambilan. Anda boleh melakukan penukaran satu ke satu bagi penjejak anda yang rosak di [pusat yang ditetapkan oleh HPB](#) kami jika:

- Penjejak anda masih dalam tempoh 12 bulan daripada tempoh waranti sejak tarikh pengambilan.
- Kerosakan yang berlaku dalam syarat waranti (iaitu kerosakan pengilang dan kerosakan pada bahan dan mutu kerja)
- Tidak meliputi aksesori seperti kabel pengecasan dan tali.

Sila ambil perhatian bahawa penjejak hanya dijamin daripada kerosakan pengilang dan waranti melindungi kerosakan pada bahan dan mutu kerja. Waranti tidak meliputi haus dan lusuh, salah guna yang berlebihan atau salah guna dan kerosakan yang timbul akibat kegagalan untuk mengikut arahan yang berkaitan dengan penggunaan produk. Ini bermakna isu-isu seperti hayat bateri berkurangan akibat pengecasan berlebihan yang berterusan, calar, tali putus, skrin retak, peresapan air dan pecah tidak akan dilindungi. Aksesori seperti kabel pengecasan, tali pasang tanggal dan pin tali juga tidak dilindungi dalam waranti.

Sila baca panduan pengguna dalam bungkusan penjejak kecergasan dengan teliti untuk pemahaman yang lebih baik tentang cara menggunakan penjejak kecergasan HPB. Penukaran untuk kerosakan yang timbul akibat salah guna tidak akan dilayan.

Anda boleh menempah janji temu penukaran penjejak pada aplikasi Healthy 365 untuk menukar penjejak kecergasan HPB anda yang rosak. Sila lihat [di sini](#) untuk maklumat lanjut.

Bagaimanakah cara mengetahui jika penjejak saya masih dalam tempoh waranti 12 bulan?

Pengguna dengan penjejak kecergasan HPB yang masih dalam tempoh waranti 12 bulan akan dapat menempah janji temu pada aplikasi Healthy 365 bagi membuat pertukaran satu ke satu untuk penjejak kecergasan HPB mereka yang rosak di [pusat yang ditetapkan oleh HPB](#).

Jika penjejak anda telah melebihi tempoh waranti 12 bulan, anda tidak akan dapat meneruskan untuk menempah janji temu penukaran.

Untuk menyemak sama ada penjejak kecergasan HPB anda masih dalam tempoh waranti 12 bulan, pergi ke 'Profil' > 'Penjejak Kecergasan Saya' dalam aplikasi Healthy 365 anda. Sila ambil perhatian bahawa anda harus digandingkan dengan penjejak kecergasan HPB yang telah anda ambil untuk melakukan semakan ini.

Apakah yang perlu saya lakukan untuk menukar Penjejak Kecergasan HPB saya?

Pengguna boleh menempah janji temu pada aplikasi Healthy 365 untuk menukar penjejak kecergasan HPB mereka yang rosak di [Pusat yang Ditetapkan oleh HPB](#). Sila semak [syarat penukaran](#) sebelum membuat janji temu. Sila ambil perhatian bahawa penukaran dilakukan melalui janji temu sahaja.

Klik [di sini](#) untuk panduan langkah demi langkah tentang cara menukar penjejak kecergasan HPB anda.

Saya telah kehilangan atau melupuskan penjejak HPB lama saya. Bolehkah saya mengambil penjejak baharu?

Jika anda telah kehilangan atau melupuskan penjejak musim terdahulu anda dan ingin mendapatkan penjejak baharu, anda boleh menyemak kelayakan anda dengan mengetik 'Penjejak Kecergasan HPB' dan kemudian 'Ambil Penjejak Kecergasan HPB Baharu' dalam aplikasi Healthy 365.

Di manakah saya boleh membeli Penjejak Kecergasan HPB?

Penjejak kecergasan tersedia untuk pembelian daripada Penyedia Perkhidmatan kami yang Sah. Sila rujuk [senarai penyedia perkhidmatan yang sah](#) kami untuk maklumat lanjut.

Saya membeli penjejak kecergasan HPB daripada Penyedia Perkhidmatan yang Sah. Penjejak itu rosak. Bolehkah saya menukar penjejak kecergasan yang rosak itu di Pusat Penjagaan Pelanggan HPB?

Jika anda telah membeli Penjejak Kecergasan HPB daripada Penyedia Perkhidmatan yang Sah dan penjejak itu rosak, anda boleh menukarnya di Penyedia Perkhidmatan yang Sah yang sama jika penjejak yang rosak itu masih dalam tempoh waranti. Semasa penukaran, anda perlu memberikan penjejak kecergasan yang rosak dan resit pembelian. Sila ambil perhatian bahawa penjejak kecergasan yang rosak ini tidak boleh ditukar di pusat yang ditetapkan oleh HPB.

Peranti dan Aplikasi Penjejakan Serasi Healthy 365 yang Lain

Apakah peranti/aplikasi penjejakan kecergasan lain yang serasi dengan aplikasi Healthy 365?

Selain daripada menggunakan penjejak kecergasan yang dikeluarkan oleh HPB, anda juga boleh menjejak langkah dan tempoh MVPA anda menggunakan penjejak atau aplikasi mudah alih lain yang serasi dengan aplikasi Healthy 365.

Peranti dan aplikasi mudah alih penjejakan kecergasan yang serasi:

- Aplikasi mudah alih Actxa®
- Aplikasi mudah alih Apple Health
- Aplikasi mudah alih Fitbit dengan mana-mana penjejak Fitbit
- Aplikasi mudah alih Garmin Connect™
- Aplikasi mudah alih HUAWEI Health
- Aplikasi mudah alih Polar Flow
- Aplikasi mudah alih Samsung Health

Jika anda menggunakan salah satu daripada peranti penjejakan kecergasan atau aplikasi mudah alih kecergasan yang serasi di atas, peranti anda perlu dapat menjejak kadar denyut jantung untuk menyumbang kepada kategori MVPA.

Apple Health

Apple Health boleh digandingkan dengan berbilang peranti penjejakan. Sila ambil perhatian bahawa aplikasi Healthy 365 hanya mengambil data langkah dan kadar denyut jantung daripada Apple Watch dan telefon.

HUAWEI Health

HUAWEI Health boleh digandingkan dengan berbilang peranti. Sila ambil perhatian bahawa aplikasi Healthy 365 hanya mengambil data langkah dan kadar denyut jantung daripada peranti boleh pakai yang serasi yang digandingkan dengan HUAWEI Health dan telefon.

Samsung Health

Samsung Health boleh digandingkan dengan berbilang peranti. Memandangkan Healthy 365 mengambil data langkah dan kadar denyut jantung daripada satu peranti penjejakan pada Samsung Health, sila pastikan bahawa peranti penjejakan pilihan anda dipilih semasa menggandingkan dengan aplikasi Healthy 365. Jika anda menggunakan penjejak Samsung, sila pastikan mod senaman diaktifkan secara manual semasa merekodkan masa MVPA.

Bagaimanakah cara menggandingkan dan menyegerakkan peranti/aplikasi penjejakan kecergasan yang serasi dengan aplikasi Healthy 365?

Klik [di sini](#) untuk panduan langkah demi langkah tentang cara menyediakan sumber penjejakan lain.

Sila pastikan bahawa:

- Kedua-dua aplikasi Healthy 365 dan aplikasi kecergasan yang serasi telah dikemas kini kepada versi terkini.
- Semua kebenaran untuk aplikasi Healthy 365 bagi mengakses data kecergasan yang berkaitan telah didayakan.
- Aplikasi kecergasan yang serasi membaca dan memaparkan data kecergasan daripada peranti penjejakan pilihan anda.
- Anda telah menyegerakkan data kecergasan anda ke aplikasi penjejakan masing-masing sebelum menyegerakkan ke aplikasi Healthy 365. Sebagai contoh, pengguna Fitbit dikehendaki melancarkan aplikasi mudah alih Fitbit terlebih dahulu untuk menyegerakkan rekod kecergasan mereka, kemudian melancarkan aplikasi Healthy 365. Ini membolehkan aplikasi Healthy 365 mengeluarkan rekod kecergasan terkini daripada Fitbit.

Klik [di sini](#) untuk panduan penyelesaian masalah atau hubungi Sokongan Penjagaan Pelanggan kami iaitu **1800 2231313**[#] atau e-mel kepada hpb_mailbox@hpb.gov.sg jika anda memerlukan bantuan.

Bagaimanakah saya menukar antara sumber penjejakan yang berbeza?

Klik [di sini](#) untuk panduan langkah demi langkah tentang cara menukar antara mod penjejakan.

Untuk mengelakkan kehilangan data kecergasan, sila pastikan anda telah menyejajarkan data kecergasan sedia ada anda sebelum menukar mod penjejakan anda.

Saya kehilangan data kecergasan saya. Bagaimanakah itu berlaku?

Kehilangan data kecergasan boleh berlaku akibat keadaan berikut:

- [Menukar sumber penjejakan](#)
- [Merekodkan data kecergasan dalam zon waktu yang berbeza dengan Singapura](#)
- [Menyejajarkan peranti atau aplikasi penjejakan anda selepas 8 hari atau lebih](#)
- Menukar telefon anda tanpa menyejajarkan data kecergasan anda

Untuk maklumat lanjut tentang cara mengelakkan kehilangan data kecergasan, sila klik senario tersendiri di atas.

Mengapakah terdapat perbezaan antara data kecergasan yang dipaparkan pada aplikasi Healthy 365 saya dengan aplikasi kecergasan lain?

Aplikasi Healthy 365 mempunyai logik dan algoritma dalaman tersendiri untuk mendapatkan dan mengira data kecergasan daripada aplikasi penjejakan lain seperti Apple Health atau Samsung Health. Ini mungkin menyebabkan perbezaan dalam bilangan langkah atau tempoh MVPA yang ditunjukkan pada aplikasi Healthy 365 jika dibandingkan dengan aplikasi kecergasan lain.

Sebagai contoh, anda mungkin digandingkan dengan berbilang peranti penjejakan kecergasan pada Samsung Health. Walaupun aplikasi Samsung Health anda akan menunjukkan jumlah bilangan langkah dan kadar denyut jantung yang direkodkan oleh pelbagai peranti, hanya data kecergasan yang diambil dan dikira oleh aplikasi Healthy 365 akan disegerakkan.

Jika anda menghadapi masalah semasa cuba menyejajarkan data kecergasan anda, anda boleh menyemak [panduan penyelesaian masalah](#) kami atau hubungi Sokongan Penjagaan Pelanggan kami iaitu **1800-223-1313**[#] atau melalui e-mel kepada hpb_mailbox@hpb.gov.sg.

[#]Caj masa panggilan dikenakan untuk panggilan mudah alih ke talian perkhidmatan 1800.

Apakah yang perlu saya lakukan jika saya menghadapi masalah dengan peranti atau aplikasi penjejakan saya?

Sila hubungi penyedia perkhidmatan sah anda yang tersendiri jika anda menghadapi masalah dengan peranti penjejakan anda.

Untuk isu berkaitan aplikasi Healthy 365, seperti penyediaan mod penjejakan kecergasan, penggandingan peranti atau menyejajarkan data kecergasan, anda boleh menghubungi talian penting kami iaitu **1800 2231313**[#] atau e-mel kami di hpb_mailbox@hpb.gov.sg.

Sokongan Penjagaan Pelanggan

Saluran Penjagaan Pelanggan

Kami bersedia untuk membantu. Anda boleh menghubungi talian penting Penjagaan Pelanggan kami iaitu 1800 2231313[#] atau e-mel kami di hpb_mailbox@hpb.gov.sg. Waktu operasi talian penting kami adalah dari Isnin - Jumaat, 8 pagi hingga 6 petang **tidak termasuk** hujung minggu dan cuti umum.

[#]Caj masa panggilan dikenakan untuk panggilan mudah alih ke talian perkhidmatan 1800.