



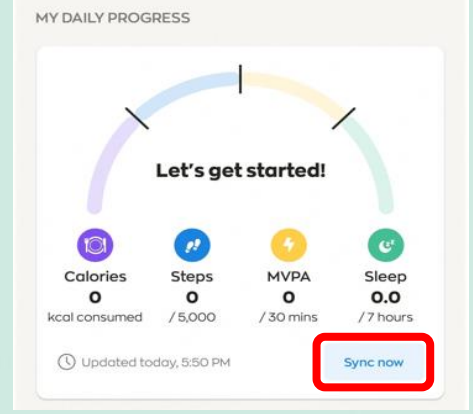
Healthy 365 App User Guide



1. தூங்கும் நேரத்தை ஒத்திசைவாக்குவது எப்படி?

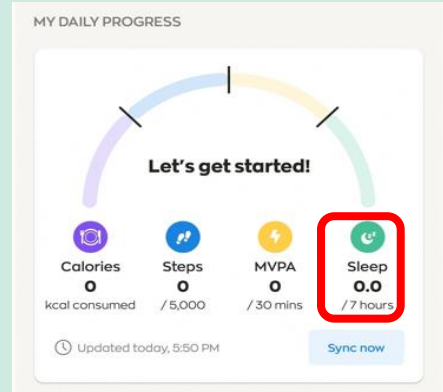
Healthy 365 செயலியுடன் இணைசேர்க்கப்பட்ட உங்களது அணியத்தக்கச் சாதனம், தூக்கத்தைக் கண்காணிக்கக்கூடியதாக இருந்தால், நீங்கள் டேஷ்போர்டில் உள்ள 'Sync now' விசையை அழுத்தி (வலதுபக்கப் படத்தில் உள்ளபடி) உங்கள் தூக்கத்தைக் கண்காணிக்கலாம்.

Fitbit பயன்படுத்துவோர், ஒத்திசைவாக்குவதற்காக Healthy 365 செயலியைத் திறப்பதற்கு முன், உங்கள் கைக்கடிகாரத்தை Fitbit செயலியுடன் முதலில் ஒத்திசைவாக்கவும்.

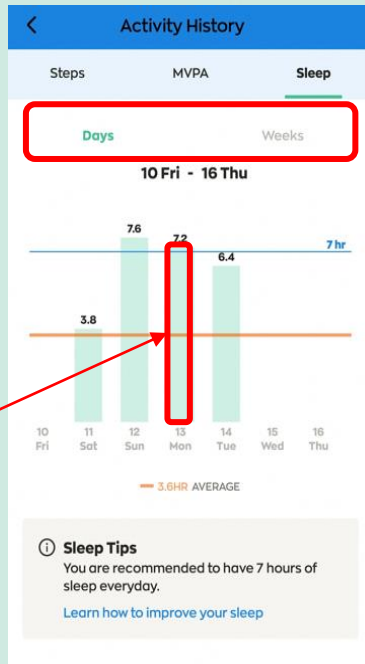


2. தூக்கப் பதிவுகளைப் பார்வையிடுவது எப்படி?

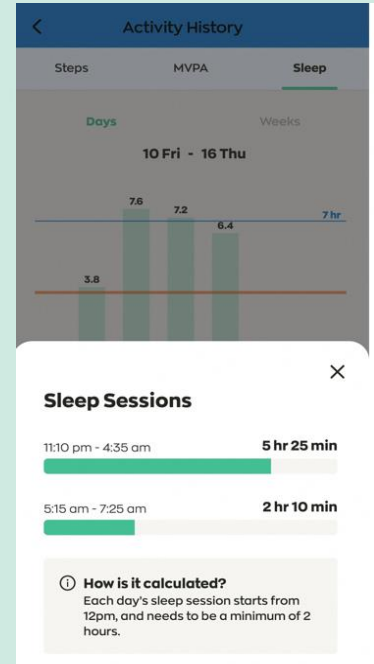
படிநிலை 1: உங்களது தூக்க வரலாற்றைப் பார்வையிட, "My Daily Progress" டேஷ்போர்டில் உள்ள தூக்கச் சின்னத்தின் மீது தட்டவும்.



படிநிலை 2: உங்களது கடந்தகாலத் தூக்க விவரங்களைப் பார்வையிட, நாட்களை அல்லது வாரங்களை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.



படிநிலை 3: நீங்கள் ஒவ்வொரு பட்டை மீதும் தட்டி, உங்களின் தினசரி தூக்கத்தைப் பற்றிய விவரங்களையும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.





Healthy 365 App User Guide

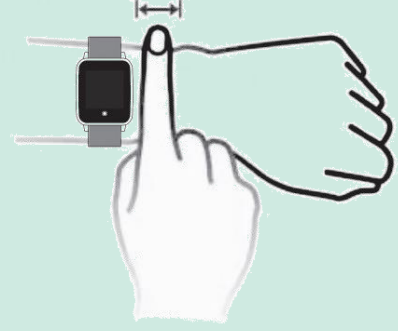


3. தூக்கத்தைத் துல்லியமாகக் கண்காணிக்க சில குறிப்புகள்

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள், உடல் அசைவிலும் இதயத் துடிப்பிலும் ஏற்படும் மாற்றங்களின் அடிப்படையில், தூங்கும் நேரத்தைத் தாமாகக் கண்காணிக்கும். தூக்கத்தைத் துல்லியமாகக் கண்காணிக்க, பின்வரும் குறிப்புகளைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்:

1. சாதனத்தில் போதுமான மின்சக்தி இருப்பதை உறுதி செய்யவும். சாதனத்தைத் தொடக்கவும். தூக்கக் கண்காணிப்பு இயக்கத்தைச் செயல்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை.
2. சாதனத்தின் பின்பகுதியில் உள்ள உணர்கருவி சுத்தமாகவும், உலர்வாகவும், அந்நியப் பொருட்கள் இல்லாமலும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

3. உங்கள் மணிக்கட்டு எலும்பிலிருந்து குறைந்தது 1 விரல் அகலத் தூரத்தில் சாதனத்தைக் கச்சிதமாக அணியவும். சாதனம் அதிக இறுக்கமில்லாமல், கணக்காகப் பொருந்தியிருக்கும் வகையில் வாரை இறுக்கவும். சாதனத்தின் அடிப்பகுதியில் உள்ள உணர்கருவி உங்கள் சருமத்தின் மீது படுவதை இது உறுதிப்படுத்தும்.



4. தூங்குவதற்குமுன் குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்குச் சாதனத்தை அணிந்திருக்கவும். தூங்கி எழுந்த பிறகு, குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்குச் சாதனத்தைத் தொடர்ந்து அணிந்துகொண்டே அன்றாட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவும். ஆனால், இந்தச் சாதனத்தில் நீர்காப்பு இல்லை என்பதால் இதை அணிந்துகொண்டு நீந்தவோ குளிக்கவோ கூடாது.

5. உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அணியாத சமயங்களில், சாதனத்தின் உணர்கருவி சேதமடைவதைத் தவிர்க்க, அதன் திரை கீழ்நோக்கிய நிலையில் வைத்திருக்கவும்.



தூக்கக் கண்காணிப்பு குறித்து அடிக்கடி கேட்கப்படும் இன்னும் பல கேள்விகளுக்கு இங்கே அழுத்தவும்