



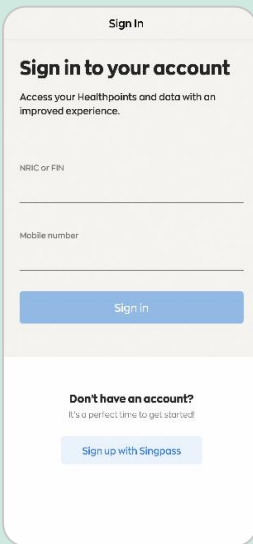
## Cara mengambil penjejak kecergasan HPB anda



### Langkah 1

Muat turun atau kemas kini ke versi terkini aplikasi Healthy 365\*.

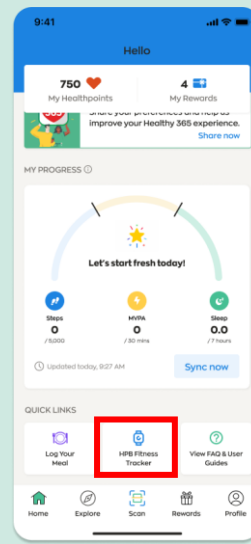
\*Versi terkini aplikasi Healthy 365 memerlukan sekurang-kurangnya Android 6 atau iOS 10.



### Langkah 2

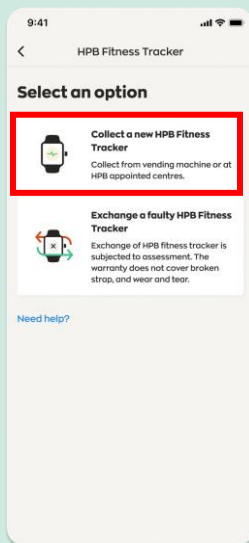
Cipta atau pulihkan profil anda dengan mengikut arahan pada skrin.

Nota: Semua profil Healthy 365 mesti disahkan menggunakan Singpass. Klik [di sini](#) untuk panduan langkah demi langkah tentang proses pengesahan Singpass.



### Langkah 3

Pergi ke "Laman Utama" di bahagian "Pautan Pantas", ketik "Penjejak kecergasan HPB".



### Langkah 4

Ketik "Ambil penjejak kecergasan HPB baharu".



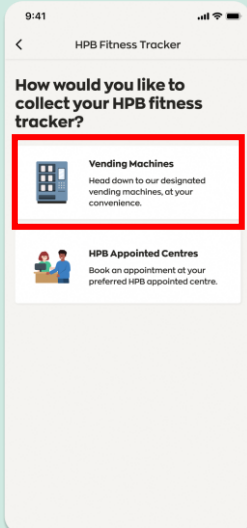
### Langkah 5

Pilih kaedah pengambilan anda, dengan mengetik "Ambil sendiri" ATAU "Lantik seseorang untuk mengambil bagi pihak saya".

Jika anda melantik seseorang untuk mengambil bagi pihak anda, sila teruskan ke langkah 12.

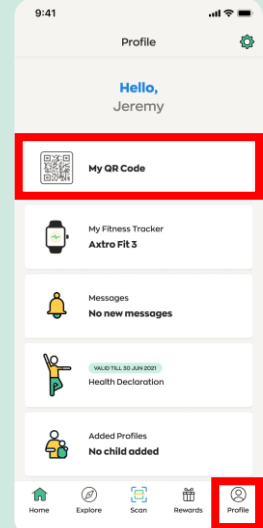
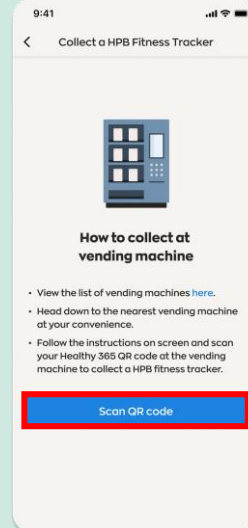


## Kaedah 1: Ambil sendiri di mesin layan diri



### Langkah 6a

Ketik "Mesin Layan Diri" jika anda ingin mengambil penjejak anda di mesin layan diri kami yang telah ditetapkan. Tiada janji temu awal diperlukan. Lihat senarai mesin layan diri yang tersedia di sini.



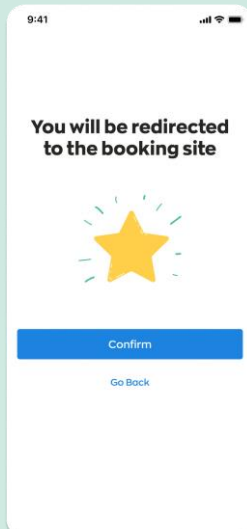
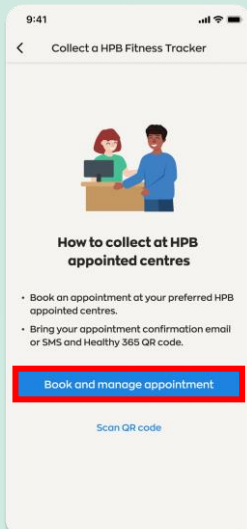
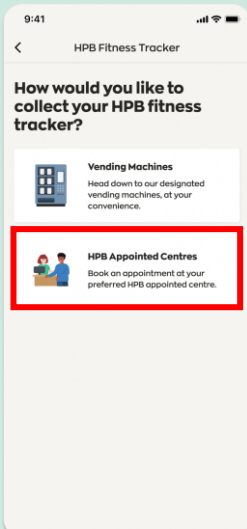
### Langkah 6b

Pergi ke mesin layan diri pilihan anda dan ikut arahan pada skrin.

Imbas kod QR Healthy 365 anda di mesin layan diri untuk mengambil koleksi penjejak kecergasan HPB anda.

Anda boleh mengakses kod QR Healthy 365 anda dengan menetik "Imbas kod QR" pada halaman ini atau pergi ke "Profil" > "Kod QR saya".

## Kaedah 2: Ambil sendiri di pusat pengambilan yang ditetapkan

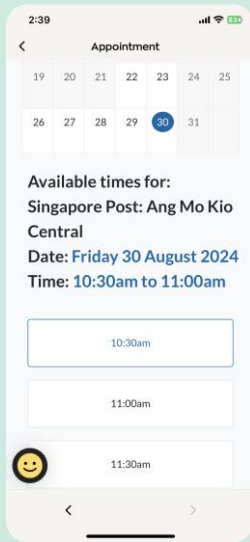
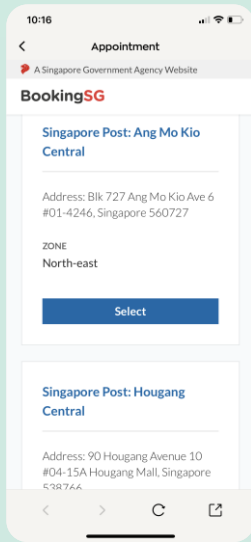


### Langkah 7

Jika anda ingin mengambil penjejak anda di pusat yang ditetapkan oleh HPB, ketik "Pusat yang Ditetapkan oleh HPB" untuk menempah janji temu pengambilan di lokasi pilihan anda.

Ketik "Tempah dan urus janji temu".

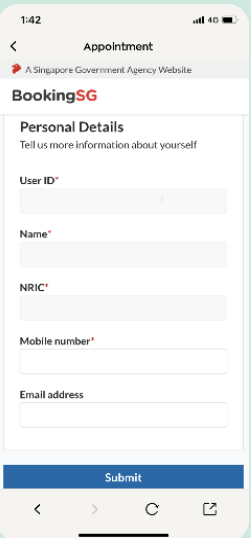
Anda akan diubah hala ke laman tempahan.



### Langkah 8

Di laman tempahan janji temu, pilih lokasi pilihan anda. Sebagai alternatif, anda boleh mengetik "Apply Filter" untuk mengehadkan carian anda mengikut julat tarikh dan zon lokasi.

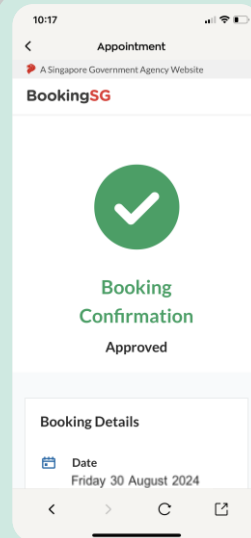
Pilih tarikh dan slot masa yang anda inginkan.



### Langkah 9

Berikan butiran peribadi anda untuk mengesahkan janji temu anda.

Nota: Jika anda ingin menerima e-mel pengesahan, berikan alamat e-mel yang sah.

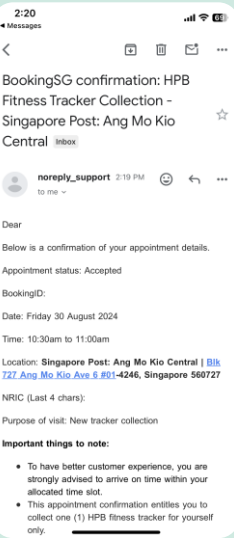
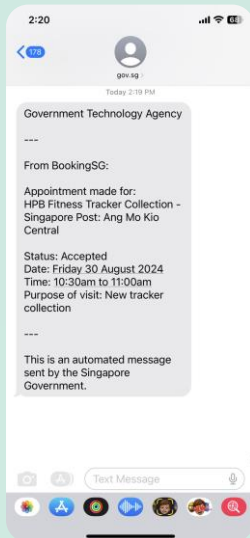


### Langkah 10

Janji temu anda berjaya dibuat!

Anda akan menerima butiran pengesahan pengambilan anda melalui SMS dan e-mel, jika anda memberikan alamat e-mel yang sah.

Sila semak folder sampah/spam anda jika anda tidak menerima e-mel pengesahan dalam peti masuk anda.



### Langkah 11

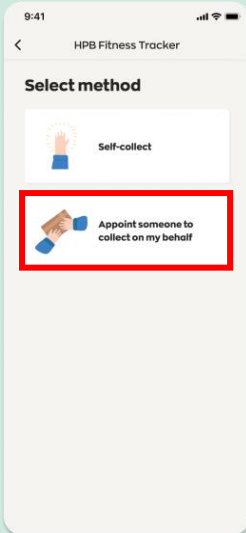
Pada hari janji temu anda, sila bawa bersama:

(i) Peranti mudah alih dengan aplikasi Healthy 365 dipasang (Anda perlu menunjukkan kod QR Healthy 365 anda)

(ii) SMS atau e-mel pengesahan janji temu



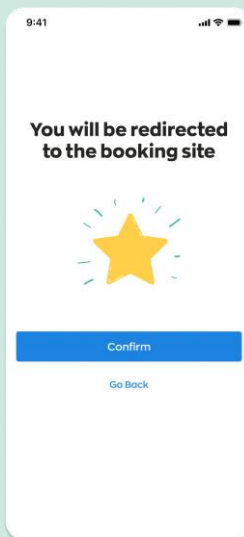
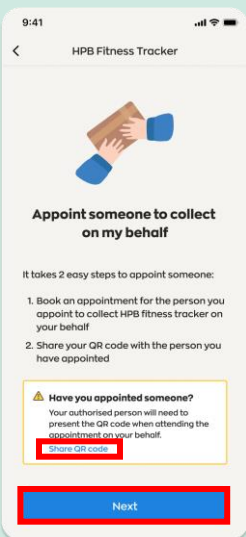
## Kaedah 3: Lantik seseorang untuk mengambil bagi pihak anda



### Langkah 12

Untuk melantik seseorang bagi mengambil penjejak kecergasan HPB anda bagi pihak anda, ketik "Lantik seseorang untuk mengambil bagi pihak saya".

Nota: Melantik seseorang untuk mengambil bagi pihak anda hanya tersedia di pusat yang ditetapkan oleh HPB.



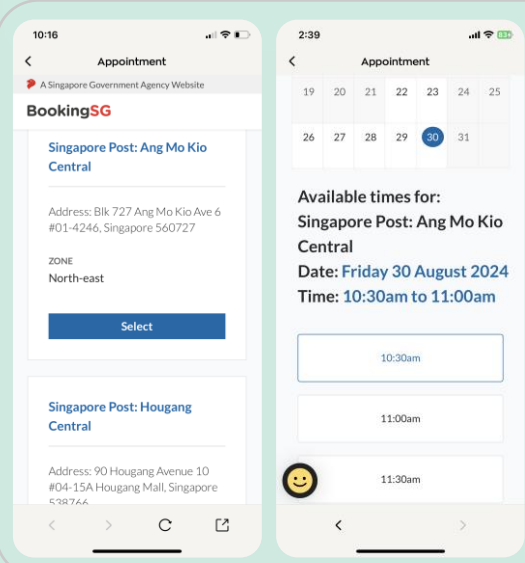
### Langkah 13a

Ketik "Seterusnya" untuk menempah janji temu di pusat yang kami lantik.

Anda akan diarahkan ke laman tempahan.

### Langkah 13b (pilihan)

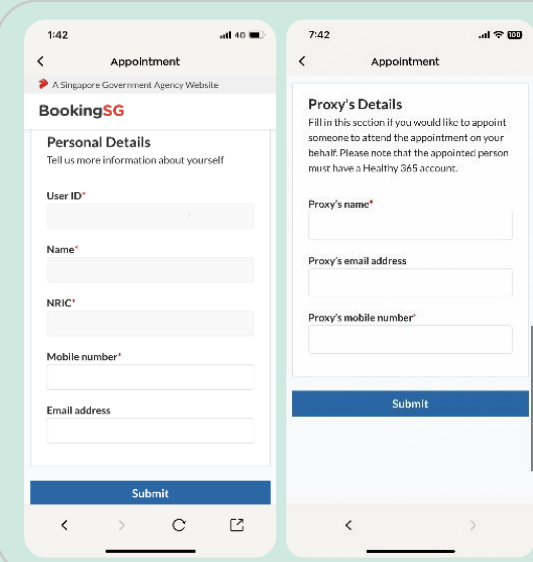
Jika anda telah menempah janji temu dan melantik seseorang, ketik "Kongsi kod QR". Kod QR boleh dikongsi dengan orang yang anda lantik melalui platform pemesejan yang telah anda pilih.



### Langkah 14

Di laman tempahan janji temu, pilih lokasi pilihan anda. Sebagai alternatif, anda boleh menetik "Apply Filter" untuk menghadkan carian anda mengikut julat tarikh dan zon lokasi

Pilih tarikh dan slot masa yang anda inginkan.

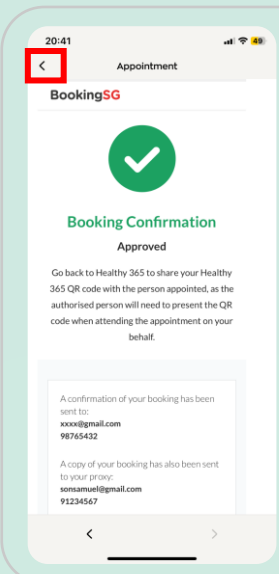


### Langkah 15

Berikan butiran peribadi anda untuk mengesahkan janji temu anda.

Anda akan dikehendaki memberikan nama dan nombor telefon mudah alih orang yang anda lantik lantik (iaitu proksi). Proksi yang anda lantik mesti berdaftar dengan Healthy 365 untuk mengambil penjejak bagi pihak anda.

Nota: Jika anda dan/atau orang yang dilantik oleh anda ingin menerima e-mel pengesahan, berikan alamat e-mel yang sah.



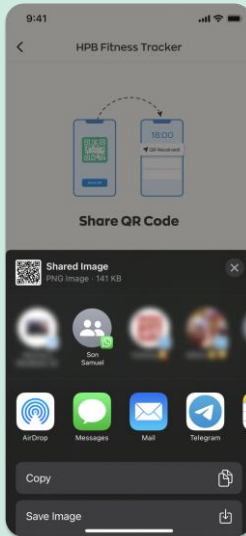
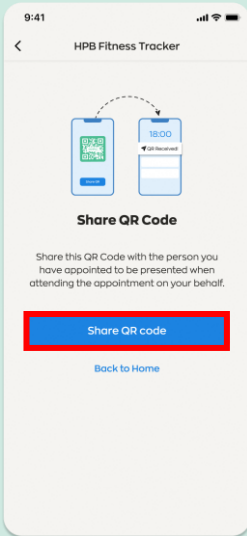
### Langkah 16

Janji temu anda berjaya dibuat!

Anda dan orang yang anda lantik akan menerima butiran pengesahan janji temu pengambilan melalui SMS dan e-mel, jika anda memberikan alamat e-mel.

Sila semak folder sampah/spam anda jika anda tidak menerima e-mel pengesahan dalam peti masuk anda.

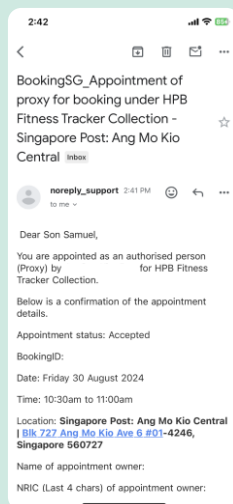
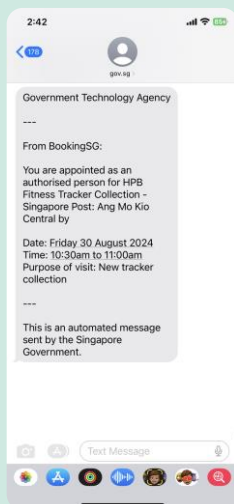
Ketik "<" di bahagian atas sebelah kiri skrin untuk kembali ke aplikasi Healthy 365.



### Langkah 17

Kongsi kod QR anda dengan orang yang dilantik melalui platform pemesejan pilihan anda.

Nota: Kod QR yang dikongsi hanya sah selama 30 hari dari tarikh perkongsian.



### Langkah 18

Pada hari janji temu, orang yang anda lantik mesti menunjukkan:

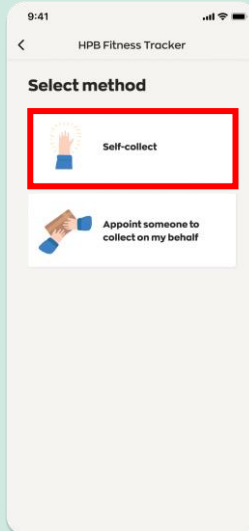
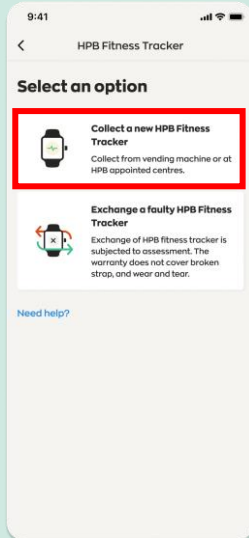
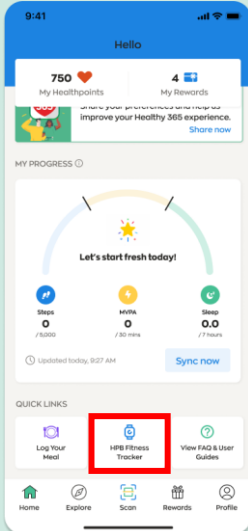
(i) Kod QR Healthy 365 anda, yang telah dikongsi melalui platform pemesejan pilihan anda

(ii) SMS atau e-mel pengesahan janji temu

(iii) Peranti mudah alih dengan aplikasi Healthy 365 dipasang (Orang yang anda lantik perlu menunjukkan kod QR Healthy 365 miliknya)



# Cara untuk menukar atau membatalkan janji temu



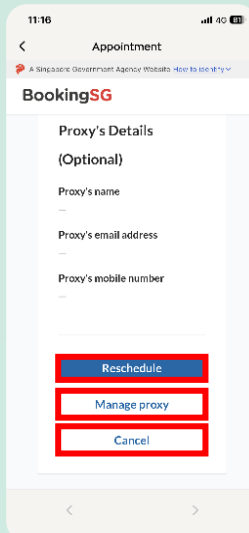
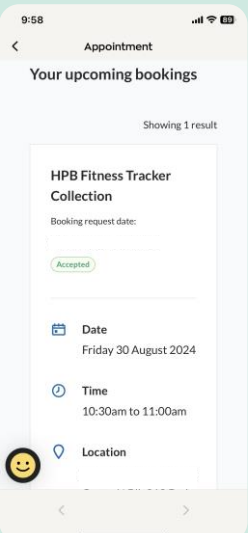
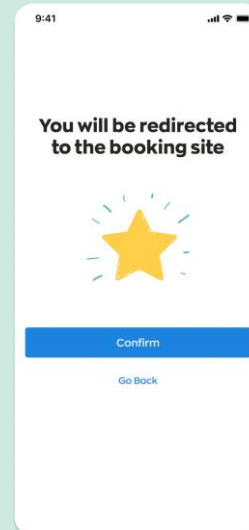
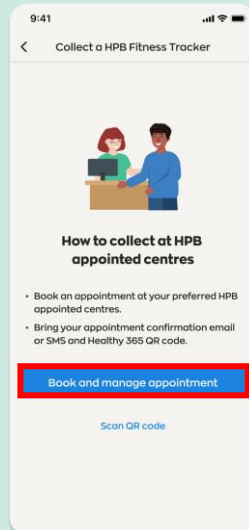
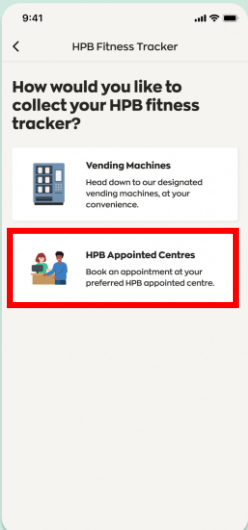
Bagi mendapatkan butiran janji temu anda daripada aplikasi Healthy 365,

- (i) Pergi ke "Laman Utama" di bahagian "Pautan Pantas", pilih "Penjejak kecergasan HPB"
- (ii) Ketik "Ambil penjejak kecergasan HPB baharu" > "Ambil sendiri" > "Pusat yang Ditetapkan oleh HPB" > "Tempah dan urus janji temu"

Anda akan diubah hala ke laman tempahan janji temu.

Di laman tempahan temu janji, ketik pada:

- (i) "Reschedule" untuk menukar janji temu anda,
- (ii) "Manage Proxy" jika anda telah melantik seseorang untuk mengambil penjejak anda bagi pihak anda dan ingin menukar butiran orang yang dilantik oleh anda, atau
- (iii) "Cancel" untuk membatalkan janji temu anda.



Jika anda membuat perubahan pada janji temu anda, sila rujuk butiran pengesahan janji temu terkini.