

## Healthy 365 செயலிபற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

- A. சிங்பாஸ் Myinfo பயன்படுத்தி Healthy 365 கணக்குக்குப் பதிவு செய்தல் அல்லது உறுதிப்படுத்துதல்** ..... 4
1. Healthy 365 செயலி ஏன் சிங்பாஸ் Myinfo-ஐ பயன்படுத்துகிறது?..... 4
  2. நான் சிங்பாஸ் Myinfo பயன்படுத்தி உறுதிப்படுத்தும்போது என்னென்ன சுயவிவரங்கள் மீட்டெடுக்கப்படும்? ..... 4
  3. சிங்பாஸ் பயன்படுத்தி Healthy 365 கணக்குக்குப் பதிவு செய்வது அல்லது தற்போதைய கணக்கை உறுதிப்படுத்துவது எப்படி?..... 5
  4. என்னிடம் சிங்பாஸ் கணக்கு இல்லாவிட்டால் நான் என்ன செய்வது?..... 5
  5. சிங்பாஸ் உறுதிப்படுத்தலைப் பூர்த்தி செய்ய எனது திறன்பேசியில் சிங்பாஸ் செயலியை நான் நிறுவ வேண்டுமா?..... 6
  6. என்னிடம் திறன்பேசி இல்லை, ஆனால் சிங்பாஸ் கணக்கு இருக்கிறது. நான் Healthy 365 கணக்கை உருவாக்க முடியுமா?..... 6
  7. நான் வெளிநாட்டிலிருந்து வந்திருக்கிறேன். நான் சிங்பாஸ் கணக்குக்குப் பதிவு செய்து, Healthy 365 கணக்கை உருவாக்க முடியுமா? ..... 6
  8. எனது சிங்பாஸ் Myinfo தகவலை மாற்றுவது அல்லது சிங்பாஸ் கடவுச்சொல்லைச் சீரமைப்பது எப்படி?..... 7
  9. எனது சிங்பாஸ் Myinfo விவரங்கள் பின்னர் புதுப்பிக்கப்பட்டால், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்திடம் நான் தெரியப்படுத்த வேண்டுமா? ..... 7
  10. எனது சிங்பாஸ் கணக்கில் பிரச்சனைகள் உள்ளன. நான் என்ன செய்வது?..... 8
  11. சிங்பாஸ் பயன்படுத்தி எனது Healthy 365 கணக்கை உருவாக்கிய பிறகு / உறுதிப்படுத்திய பிறகு எனது சுயவிவரத்தில் திருத்தம் செய்ய முடியுமா?..... 8
  12. எனது சிங்பாஸ் கணக்கில் உள்ள FIN/NRIC அடையாள எண், எனது தற்போதைய Healthy 365 கணக்கிலுள்ள அடையாள எண்ணிலிருந்து மாறுபட்டுள்ளது. நான் என்ன செய்வது?..... 9
  13. எனது சிங்பாஸ் Myinfo-ல் உள்ள FIN/NRIC பிறந்த தேதியில் “நாள்” மற்றும்/அல்லது “மாதம்” இல்லாவிட்டால் என்ன செய்வது? ..... 9
  14. நான் சிங்பாஸ் Myinfo பயன்படுத்தி எனது Healthy 365 கணக்கை உறுதிப்படுத்தாவிட்டால் என்ன நடக்கும்?..... 10
  15. என் கணக்கு உறுதிப்படுத்தப்படாமல் இருக்கையில், எனது Healthy 365 கணக்கிலுள்ள Healthpoints புள்ளிகள் / மின்பற்றுச்சீட்டுகள் என்னவாகும்?..... 10
  16. என் கணக்கு உறுதிப்படுத்தப்படாமல் இருக்கையில், எனது Healthy 365 கணக்கில் நிகழ்ச்சிகளுக்கு நான் செய்துள்ள முன்பதிவுகள் என்னவாகும்?..... 10
- B. Healthy 365 செயலியில் 15 வயதுக்குக் குறைவானோரின் தகுதிநிலையில் மாற்றம்**..... 11
1. நான் இன்னும் 15 வயதை எட்டாததால் Healthy 365 செயலியைப் பயன்படுத்த முடியாத நிலையில், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கு (எ.கா. துடிப்பான குடும்பத் திட்டம்) எப்படிப் பதிவு செய்வது?..... 11

2. நான் இன்னும் 15 வயதை எட்டாததால் Healthy 365 செயலியைப் பயன்படுத்த முடியாதென்பதால், பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கு என் உறவினர்கள் அல்லது தாத்தா பாட்டி என்னுடன் பதிவு செய்ய முடியுமா?.....	12
3. நான் 15 வயதை அடைந்தவுடன் Healthy 365 கணக்கைப் பயன்படுத்த முடியுமா?	12
4. நான் 15 வயதை அடைந்துவிட்டேன். ஆனால், அதற்குப் பிறகு எனது கைப்பேசி எண்ணை மாற்றிவிட்டேன். நான் Healthy 365 செயலியில் உட்பதிவு செய்து எனது சுயவிவரங்களைப் புதுப்பிப்பது எப்படி?.....	13
<b>C. உங்களது Healthy 365 கணக்கை நிர்வகித்தல்</b> .....	13
1. நான் Healthy 365 செயலியிலிருந்து விலகுவது எப்படி?.....	13
<b>D. Healthy 365 செயலியில் உள்ள நிகழ்ச்சிகளில் பங்கெடுத்தல்</b> .....	13
1. நான் ஒரு சவாலில் சேர்வது எப்படி?.....	13
2. நான் எனது கணக்கைப் பயன்படுத்தி Healthy 365 செயலியில் என் நண்பர்கள் / குடும்பத்தினர் சார்பில் சவாலில் சேரலாமா?.....	14
<b>E. Healthy 365 செயலியின் தொழில்நுட்பக் கேள்விகள்</b> .....	14
1. நான் விருப்பப்படும் மொழியை Healthy 365 செயலியில் சொந்தமாகச் செயல்படுத்துவது எப்படி?.....	14
உங்களது Healthy 365 செயலியை Apple App Store அல்லது Google Playstore செயலி விநியோகத் தளத்தில் கிடைக்கும் அண்மைப் பதிப்புக்குப் புதுப்பித்திருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும். நீங்கள் விருப்பப்படும் மொழியைச் செயலியில் செயல்படுத்த பின்வரும் படிநிலைகளைப் பின்பற்றவும்:.....	14
2. Healthy 365 செயலியில் குறிப்பிட்ட சில பகுதிகள் மட்டுமே மொழிபெயர்க்கப்பட்டிருப்பது ஏன்?.....	15
3. Healthy 365 செயலியைப் பயன்படுத்த இணையத் தொடர்பு தேவையா?.....	15
4. நான் தற்செயலாக Healthy 365 செயலியை நீக்கிவிட்டேன். இப்போது நான் என்ன செய்வது?.....	15
5. "Send Diagnostic Report" ("சீர்நிலை அறிக்கையை அனுப்பவும்") என்பது என்ன?.....	15
6. என்னால் Healthy 365 செயலியில் உட்பதிவு செய்ய முடியவில்லை. நான் என்ன செய்வது?.....	16
<b>F. முகப்புத் திரையையும் பயன்பாட்டு முறையையும் புரிந்து கொள்ளுதல்</b> .....	16
1. முகப்புத் திரை ஏன் வித்தியாசமாகத் தோன்றுகிறது?.....	16
2. "My Daily Progress" ("எனது அன்றாட முன்னேற்றம்") பகுதியை எங்கே கண்டுபிடிப்பது?.....	16
3. "Recommended For You" ("உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை" பகுதியை எங்கே கண்டுபிடிப்பது?.....	17
4. கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு அல்லது பரிமாற்றம் செய்வதற்கு முன்பதிவு செய்வது எப்படி?.....	17
<b>G. "My Daily Progress" ("எனது அன்றாட முன்னேற்றம்") பகுதி</b> .....	18
1. "My Daily Progress" ("எனது அன்றாட முன்னேற்றம்") பகுதி எதற்கானது?.....	18

2. "My Daily Progress" ("எனது அன்றாட முன்னேற்றம்") பகுதியில் என்னென்ன நடவடிக்கைகள் கண்காணிக்கப்படுகின்றன?.....	18
3. ஒவ்வொரு பட்டைக்கும் எனது அன்றாட இலக்கை அடைவது எப்படி?.....	18
4. நான் உண்ணும் உணவைப் பதிவு செய்வது எப்படி?.....	19
5. நான் உட்கொள்ளும் கலோரிகளைக் கண்காணிப்பது எப்படி?.....	21
6. எனது காலடிகள், MVPA நிமிடங்கள், தூக்க நேரம் ஆகியவற்றை நான் எப்படிக் கண்காணிப்பது? .....	22
7. எனது டேஷ்போர்டைத் திறப்பதில் பிழை ஏற்படுவது ஏன்?.....	25
8. எனது டேஷ்போர்டில் உள்ள காலடிகள், MVPA, தூக்கச் சின்னங்களில் சாம்பல் நிறமடிக்கப்பட்டிருப்பது ஏன்?.....	25
9. எனது அன்றாட நடவடிக்கைகளைக் கண்காணிப்பதற்கு எனக்கு வெகுமதி கிடைக்குமா?.....	26
10. எனது உணவு விவரப்பதிவுகள், காலடிகள், MVPA மற்றும் தூக்க நேரம் ஆகியவற்றை எனது அன்றாட முன்னேற்றத்தில் கண்காணிப்பதற்கு, தேசிய நடை சவால்™, Eat, Drink, Shop Healthy சவால் போன்ற சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியச் சவால்களில் நான் பங்கேற்க வேண்டுமா?.....	26
11. எனது அன்றாட நடவடிக்கைகளின் இலக்குகள் எவ்வாறு நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன?.....	26
12. எனது அன்றாட நடவடிக்கைகளின் இலக்குகளை நான் மாற்றலாமா?.....	27
<b>H. நடவடிக்கை வரலாற்றைப் பார்வையிடுதல்</b> .....	27
1. எனது நடவடிக்கை வரலாற்றைப் பார்வையிடுவது எப்படி? .....	27
<b>I. "Recommended For You" ("உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை") அம்சம்</b> .....	28
1. "Recommended For You" ("உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை") அம்சம் எதற்கானது?.....	28
2. எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள், வளங்கள் அனைத்தையும் பார்வையிடுவது எப்படி?.....	28
3. ஒரு நிகழ்ச்சி / வளம் எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுவதைத் தடுப்பது எப்படி?...28	
4. எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்படாத நிகழ்ச்சியை / வளத்தை நான் பார்ப்பது எப்படி? 29	
5. எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள் மற்றும்/அல்லது வளங்கள் என் குடும்பத்தாருக்கு / நண்பர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுபவற்றிலிருந்து மாறுபட்டிருப்பது ஏன்? .....	29
6. "My Events" ("எனது நிகழ்ச்சிகள்") பகுதியின்கீழ் உள்ள "Recommended" ("பரிந்துரைக்கப்படுபவை") பகுதி எதற்கானது?.....	29
7. அங்கு எத்தகைய நிகழ்ச்சிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன?.....	30
8. நான் சுட்டிக்காட்டிய விருப்பங்களின் அடிப்படையில் எந்தவொரு நிகழ்ச்சியும் பரிந்துரைக்கப்படாதது ஏன்?.....	30

## A. சிங்பாஸ் Myinfo பயன்படுத்தி Healthy 365 கணக்குக்குப் பதிவு செய்தல் அல்லது உறுதிப்படுத்துதல்

5 ஜனவரி 2023 முதல், புதிய மற்றும் ஏற்கனவே இருக்கும் Healthy 365 கணக்குகள் அனைத்தும் சிங்பாஸ் Myinfo பயன்படுத்தி உறுதி செய்யப்படவேண்டும். இந்த உறுதிப்படுத்தலை ஒருமுறை செய்தால் போதுமானது. அதன்பின், உங்களது NRIC/FIN அடையாள எண்ணையும் கைப்பேசி எண்ணையும் பயன்படுத்தி Healthy 365 செயலியில் உட்பதிவு செய்யலாம்.

### 1. Healthy 365 செயலி ஏன் சிங்பாஸ் Myinfo-ஐ பயன்படுத்துகிறது?

தரவு நிர்வாக நடைமுறைகளை வலுப்படுத்துவதற்கான ஒட்டுமொத்த அரசாங்க இயக்கத்தை முன்னிட்டு, ஏற்கனவே Healthy 365 செயலியைப் பயன்படுத்திவரும் அனைவரும் 5 ஜனவரி 2023 முதல் சிங்பாஸ் பயன்படுத்தி தங்களது கணக்கை உறுதிப்படுத்தவேண்டும்.

எல்லா Healthy 365 கணக்குகளையும் சிங்பாஸ் மூலம் ஒருமுறை உறுதிப்படுத்துவதன்வழி, உத்தேச மோசடியிலிருந்து (எ.கா. ஆள்மாறாட்டம்) பயனர்கள் பாதுகாக்கப்படுவார்கள்.

மேலும், Healthy 365 செயலியைப் புதிதாகப் பயன்படுத்தத் தொடங்குவோர், சிங்பாஸ் பயன்படுத்தி புதிய Healthy 365 கணக்குக்குப் பதிவு செய்யும்போது, அத்தியாவசியமான சுயவிவரங்கள் Healthy 365 செயலியில் அவர்களுக்காக நிரப்பப்பட்டிருக்கும் என்பதால் பதிவு செய்வதும் எளிதாக இருக்கும்.

### 2. நான் சிங்பாஸ் Myinfo பயன்படுத்தி உறுதிப்படுத்தும்போது என்னென்ன சுயவிவரங்கள் மீட்டெடுக்கப்படும்?

நாங்கள் உங்களது பெயர், NRIC/FIN அடையாள எண், பிறந்த தேதி, பாலினம், வீட்டு முகவரி, திருமண நிலை, இனம், கைப்பேசி எண், மின்னஞ்சல் முகவரி ஆகிய விவரங்களை Myinfo-ல் இருந்து மீட்டெடுப்போம். சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்திடம் சமர்ப்பிக்கப்படும் உங்களது தனிப்பட்ட விவரங்கள் அனைத்தும் <https://www.hpb.gov.sg/privacy-statement> இணையத்தளத்தில் உள்ள HPB தனியுரிமை அறிக்கையின்படியும் ("தனியுரிமை அறிக்கை"), <https://go.gov.sg/h365-privacystatement> இணையத்தளத்தில் உள்ள Healthy 365 தனியுரிமை அறிக்கையின்படியும் கையாளப்படும்.

### 3. சிங்பாஸ் பயன்படுத்தி Healthy 365 கணக்குக்குப் பதிவு செய்வது அல்லது தற்போதைய கணக்கை உறுதிப்படுத்துவது எப்படி?

Healthy 365 செயலியின் புதுப்பிக்கப்பட்ட பதிப்பு 5 ஜனவரி 2023 முதல் செயலி விநியோகத் தளத்தில் (App store) கிடைக்கும். சிங்பாஸ் Myinfo பயன்படுத்தி உறுதிப்படுத்த, செயலியின் அண்மைப் பதிப்பைப் பதிவிறக்கவும்.

உங்களிடம் சிங்பாஸ் கணக்கு இல்லாவிட்டால், [A4. என்னிடம் சிங்பாஸ் கணக்கு இல்லாவிட்டால் நான் என்ன செய்வது?](#) கேள்வியைப் பார்க்கவும்.

திரையில் தோன்றும் படிநிலைகளைப் பின்பற்றி புதிய கணக்கை உருவாக்கவும் அல்லது தற்போதைய Healthy 365 கணக்கை உறுதிப்படுத்தவும். படிப்படியான வழிகாட்டியை <https://www.healthhub.sg/programmes/healthyliving> இணையத்தளத்தில் “Your 101 to Healthy 365” பகுதியிலிருந்து பதிவிறக்கலாம்.

உங்களது Healthy 365 செயலியில் ஒருமுறை செய்யும் சிங்பாஸ் உறுதிப்படுத்தலைப் பூர்த்தி செய்தவுடன், நீங்கள் i) திரையில் தோன்றும் QR குறியீட்டைத் தட்டுவதன்வழி உங்களது சிங்பாஸ் செயலியைத் திறந்து, அல்லது ii) உங்கள் கைப்பேசியில் சிங்பாஸ் செயலி நிறுவப்படாதிருந்தால் உங்களது பயனர் அடையாளப் பெயரையும் கடவுச்சொல்லையும் பயன்படுத்தி உங்களது சிங்பாஸ் கணக்கினுள் உட்பதிவு செய்யலாம்.

\* கைப்பேசி எண், மின்னஞ்சல் முகவரி, திருமண நிலை ஆகியவை மட்டுமே திருத்தக்கூடிய பகுதிகளாக இருக்கும் என்பதையும், எதிர்காலத்தில் Healthy 365 செயலியில் உட்பதிவு செய்வதற்கு உங்கள் கைப்பேசி எண் பயன்படுத்தப்படும் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ளவும். சிங்பாஸ் அல்லது Myinfo சேவையுடன் இணைவதில் சிரமங்கள் ஏற்பட்டால், அச்சமயத்தில் சிங்பாஸ் சேவை செயல்பாட்டில் இல்லாதிருக்கலாம் என்பதால் பிற்பாடு மீண்டும் முயற்சி செய்து பார்க்கவும்.

### 4. என்னிடம் சிங்பாஸ் கணக்கு இல்லாவிட்டால் நான் என்ன செய்வது?

15 வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுமுள்ள சிங்கப்பூர் குடிமக்கள், நிரந்தரவாசிகள் அல்லது வெளிநாட்டு அடையாள எண் (FIN) வைத்திருப்பவர்கள் சிங்பாஸ் கணக்குக்குப் பதிவு செய்யலாம். நீங்கள் <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> இணையத்தளத்தில் உங்கள் தகுதிநிலையைச் சரிபார்த்து, சிங்பாஸ் கணக்குக்குப் பதிவு செய்யலாம்.

இதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் ஏதாவதொரு சிங்பாஸ் முகப்புக்கும் நேரில் செல்லலாம். உங்களது அசல் NRIC அல்லது FIN அடையாள அட்டை போன்ற தேவையான பத்திரங்களை நீங்கள் எடுத்துச் செல்லவேண்டும். சிங்பாஸ் முகப்புகளின் பட்டியலை

<https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/counter-locations> இணையத்தளத்தில் காணலாம்.

உங்களுக்கு மேற்கொண்டு உதவி தேவைப்பட்டால், தயவுசெய்து [support@Singpass.gov.sg](mailto:support@Singpass.gov.sg) மின்னஞ்சல் முகவரியில் அல்லது +65 6335 3533 என்ற எண்ணில் சிங்பாஸ் உதவிச் சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளவும். இச்சேவை திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8 மணியிலிருந்து இரவு 8 மணி வரையிலும், சனிக்கிழமைகளில் காலை 8 மணியிலிருந்து பிற்பகல் 2 மணி வரையிலும் செயல்படும். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் பொது விடுமுறை நாட்களிலும் செயல்படாது.

## 5. சிங்பாஸ் உறுதிப்படுத்தலைப் பூர்த்தி செய்ய எனது திறன்பேசியில் சிங்பாஸ் செயலியை நான் நிறுவ வேண்டுமா?

உங்கள் வசதிக்காகச் சிங்பாஸ் செயலியை உங்கள் திறன்பேசியில் பதிவிறக்கம் செய்யப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஆனால், நீங்கள் அவ்வாறு செய்ய விரும்பாவிட்டால் அல்லது உங்கள் திறன்பேசியில் சிங்பாஸ் செயலியை நிறுவ முடியாவிட்டால், உங்களது சிங்பாஸ் அடையாளப் பெயரையும் கடவுச்சொல்லையும் பயன்படுத்தி Healthy 365 செயலியில் ஒருமுறை செய்யும் சிங்பாஸ் உறுதிப்படுத்தலை நீங்கள் பூர்த்தி செய்யலாம்.

## 6. என்னிடம் திறன்பேசி இல்லை, ஆனால் சிங்பாஸ் கணக்கு இருக்கிறது. நான் Healthy 365 கணக்கை உருவாக்க முடியுமா?

Healthy 365 கணக்கை உருவாக்குவதற்குத் திறன்பேசி தேவை. உங்களிடம் திறன்பேசி இல்லாவிட்டால், குடும்பத்தாரின் அல்லது நண்பரின் திறன்பேசியைப் பயன்படுத்தி Healthy 365 கணக்குக்கு நீங்கள் பதிவு செய்யலாம். அவ்வாறு செய்ய, உங்கள் குடும்பத்தார் அல்லது நண்பர் தனது சொந்த Healthy 365 கணக்கிலிருந்து முதலில் வெளியேறவேண்டும். அதற்குப் பிறகு, உங்கள் பெயரில் Healthy 365 கணக்குக்கு நீங்கள் பதிவு செய்யலாம்.

## 7. நான் வெளிநாட்டிலிருந்து வந்திருக்கிறேன். நான் சிங்பாஸ் கணக்குக்குப் பதிவு செய்து, Healthy 365 கணக்கை உருவாக்க முடியுமா?

15 வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுமுள்ள நிரந்தரவாசிகள் அல்லது வெளிநாட்டு அடையாள அட்டை (FIN) வைத்திருப்பவர்கள் சிங்பாஸ் கணக்குக்குப் பதிவு செய்யலாம். நீங்கள் <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> இணையத்தளத்தில் உங்கள் தகுதிநிலையைச் சரிபார்த்து,

சிங்பாஸ் கணக்குக்குப் பதிவு செய்யலாம். உங்களிடம் சிங்பாஸ் கணக்கு இருக்கும் வரை நீங்கள் Healthy 365 கணக்கை உருவாக்க முடியும்.

உங்களுக்கு மேற்கொண்டு உதவி தேவைப்பட்டால், தயவுசெய்து [support@Singpass.gov.sg](mailto:support@Singpass.gov.sg) மின்னஞ்சல் முகவரியில் அல்லது +65 6335 3533 என்ற எண்ணில் சிங்பாஸ் உதவிச் சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளவும். இச்சேவை திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8 மணியிலிருந்து இரவு 8 மணி வரையிலும், சனிக்கிழமைகளில் காலை 8 மணியிலிருந்து பிற்பகல் 2 மணி வரையிலும் செயல்படும். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் பொது விடுமுறை நாட்களிலும் செயல்படாது.

## 8. எனது சிங்பாஸ் Myinfo தகவலை மாற்றுவது அல்லது சிங்பாஸ் கடவுச்சொல்லைச் சீரமைப்பது எப்படி?

- உங்களது சிங்பாஸ் கடவுச்சொல்லை <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> இணையத்தளத்தில் சீரமைக்கலாம்.
- சிங்பாஸ் கணக்கில் பதிவு செய்யப்பட்ட உங்களது கைப்பேசி எண்ணை / மின்னஞ்சல் முகவரியை / கடவுச்சொல்லைப் புதுப்பிக்க, <https://www.Singpass.gov.sg/main/> எனும் சிங்பாஸ் இணையத்தளத்திற்குச் சென்று, உங்கள் கணக்கில் உட்பதிவு செய்யுங்கள். 'My Account' ("என் கணக்கு") என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து, திரையில் தோன்றும் வழிகாட்டலைப் பின்பற்றவும்.

Myinfo சேவையிலிருந்து மீட்டெடுக்கப்பட்ட தகவல் தவறாக இருந்தால் அல்லது உங்களுக்கு மேற்கொண்டு உதவி தேவைப்பட்டால், தயவுசெய்து [support@Singpass.gov.sg](mailto:support@Singpass.gov.sg) மின்னஞ்சல் முகவரியில் அல்லது +65 6335 3533 என்ற எண்ணில் சிங்பாஸ் உதவிச் சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளவும். இச்சேவை திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8 மணியிலிருந்து இரவு 8 மணி வரையிலும், சனிக்கிழமைகளில் காலை 8 மணியிலிருந்து பிற்பகல் 2 மணி வரையிலும் செயல்படும். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் பொது விடுமுறை நாட்களிலும் செயல்படாது.

## 9. எனது சிங்பாஸ் Myinfo விவரங்கள் பின்னர் புதுப்பிக்கப்பட்டால், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்திடம் நான் தெரியப்படுத்த வேண்டுமா?

சிங்பாஸ் Myinfo விவரங்களில் பின்னர் செய்யப்படும் புதுப்பிப்புகள் உங்களது Healthy 365 கணக்கில் தாமாகவே புதுப்பிக்கப்படாது. நீங்கள் Healthy 365 செயலியின் முகப்புத் திரையில் "Profile" ("சுயவிவரம்") மீது தட்டுவதன்வழி புதுப்பிக்கலாம்.

- அடிப்படைத் தகவலின்கீழ், "View More" ("மேலும் பார்க்கவும்") மீது தட்டவும்.

- b) உங்களது கைப்பேசி எண், மின்னஞ்சல் முகவரி, திருமண நிலை ஆகிய விவரங்களை Healthy 365 செயலியில் நேரடியாகப் புதுப்பிக்கலாம் (குறிப்பு: எதிர்காலத்தில் Healthy 365 செயலியில் உட்பதிவு செய்வதற்கு உங்களது புதிய கைப்பேசி எண் பயன்படுத்தப்படும்).
- c) மற்ற விவரங்களைப் புதுப்பிக்க, "Update with Singpass" ("சிங்பாஸ் பயன்படுத்தி புதுப்பிக்கவும்") மீது தட்டவும்.
- d) சிங்பாஸ் கணக்கில் உட்பதிவு செய்து, "I Agree" ("நான் சம்மதிக்கிறேன்") என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதன்வழி உங்கள் விவரங்களை அணுக அனுமதி தரவும்.
- e) நிறைவு செய்ய "Confirm" ("உறுதிப்படுத்தவும்") மீது தட்டவும் - நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள கைப்பேசி எண்ணுக்கு ஒருமுறை பயன்படுத்தும் 4 இலக்க மறை எண் (OTP) குறுந்தகவல்வழி அனுப்பி வைக்கப்படும். அந்த எண்ணை உள்ளிட்டு, "Submit" ("சமர்ப்பிக்கவும்") மீது தட்டவும்.
- f) நீங்கள் இவ்வாறு செய்து முடித்தவுடன் Myinfo-ல் உள்ள அண்மை விவரங்களுடன் உங்களது Healthy 365 கணக்கின் சுயவிவரங்கள் புதுப்பிக்கப்படும்.

## 10. எனது சிங்பாஸ் கணக்கில் பிரச்சனைகள் உள்ளன. நான் என்ன செய்வது?

சிங்பாஸ் என்பது அரசாங்கத் தொழில்நுட்ப அமைப்பு நிர்வகிக்கும் ஓர் உறுதிப்பாட்டுச் சேவையாகும். சிங்பாஸ் மற்றும் அதன் இரட்டை மறைச்சொல் சேவையைப் பயன்படுத்தும் அரசாங்க அமைப்புகளில் ஒன்று சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம். உங்களுக்குச் சிங்பாஸ் கணக்கில் ஏதாவது பிரச்சனைகள் இருந்தால் (எ.கா. சிங்பாஸ் வாயிலாக உட்பதிவு செய்ய இயலவில்லை, சிங்பாஸ் சாதனம் தொலைந்துவிட்டது, சிங்பாஸ் கடவுச்சொல் மறந்துவிட்டது, குறுந்தகவல்வழி OTP பெற இயலவில்லை), தயவுசெய்து [support@Singpass.gov.sg](mailto:support@Singpass.gov.sg) முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும் அல்லது +65 6335 3533 என்ற எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

## 11. சிங்பாஸ் பயன்படுத்தி எனது Healthy 365 கணக்கை உருவாக்கிய பிறகு / உறுதிப்படுத்திய பிறகு எனது சுயவிவரத்தில் திருத்தம் செய்ய முடியுமா?

ஆம், சிங்பாஸ் Myinfo பயன்படுத்தி உறுதிப்படுத்திய பிறகு, உங்கள் கைப்பேசி எண், மின்னஞ்சல் முகவரி, திருமண நிலை ஆகியவற்றில் நீங்கள் திருத்தம் செய்ய முடியும். [A9. எனது சிங்பாஸ் Myinfo விவரங்கள் பின்னர் புதுப்பிக்கப்பட்டால், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்திடம் நான் தெரியப்படுத்த வேண்டுமா? கேள்வியைப் பார்க்கவும்.](#)



12. எனது சிங்பாஸ் கணக்கில் உள்ள FIN/NRIC அடையாள எண், எனது தற்போதைய Healthy 365 கணக்கிலுள்ள அடையாள எண்ணிலிருந்து மாறுபட்டுள்ளது. நான் என்ன செய்வது?

தயவுசெய்து [HPB\\_mailbox@hpb.gov.sg](mailto:HPB_mailbox@hpb.gov.sg) முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பி எங்களிடம் தெரியப்படுத்தவும். நாங்கள் சரிபார்த்து உறுதிப்படுத்தும் தொடர் நடவடிக்கையை மேற்கொண்டு உங்களுக்கு உதவி புரிவோம்.

13. எனது சிங்பாஸ் Myinfo-ல் உள்ள FIN/NRIC பிறந்த தேதியில் “நாள்” மற்றும்/அல்லது “மாதம்” இல்லாவிட்டால் என்ன செய்வது?

உங்களது Healthy 365 செயலியின் தனிநபர் தகவல் பகுதியில் சிங்பாஸ் Myinfo-ல் உள்ள உங்களது பிறந்த தேதி விவரங்கள் (உங்களது FIN/NRIC அடையாள அட்டையில் உள்ள பிறந்த தேதி விவரங்கள்) தாமாக நிரப்பப்படும்.

சில பயனர்களின் சிங்பாஸ் Myinfo பிறந்த தேதி விவரங்களில் “நாள்” மற்றும்/அல்லது “மாதம்” இல்லாதது பற்றி எங்களுக்குத் தெரியும். Healthy 365 செயலியின் நிகழ்ச்சிகளில் / நடவடிக்கைகளில் பங்குபெற “ஆண்டு” மட்டுமே அவசியம் என்பதால், சிங்பாஸ் Myinfo பிறந்த தேதி விவரங்களில் “நாள்” மற்றும்/அல்லது “மாதம்” இல்லாத பயனர்களும் Healthy 365 செயலியை அணுகவும் வழக்கம்போல் பயன்படுத்தவும் அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

குறிப்பு: உங்களது சிங்பாஸ் Myinfo பிறந்த தேதி விவரங்களில் “நாள்” மற்றும்/அல்லது “மாதம்” இல்லாவிட்டால், உங்களது Healthy 365 செயலியின் தனிநபர் தகவல் பகுதியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பிறந்த தேதி, நீங்கள் உண்மையில் பிறந்த தேதியிலிருந்து மாறுபடக்கூடும். உங்களது சிங்பாஸ் Myinfo பிறந்த தேதி விவரங்களில் “நாள்” இல்லாவிட்டால், Healthy 365 செயலியின் செயலியக்கம் தாமாகவே தனிநபர் தகவல் பகுதியில் “01” என்பதைப் பிறந்த நாளாகக் குறிப்பிடும். உங்களது சிங்பாஸ் Myinfo பிறந்த தேதி விவரங்களில் “மாதம்” இல்லாவிட்டால், Healthy 365 செயலியின் செயலியக்கம் தாமாகவே தனிநபர் தகவல் பகுதியில் “ஜனவரி” என்பதைப் பிறந்த மாதமாகக் குறிப்பிடும். எடுத்துக்காட்டாக, சிங்பாஸ் Myinfo பிறந்த தேதி விவரங்களில் நீங்கள் பிறந்த ஆண்டு 1945 என்று மட்டுமே குறிப்பிடப்பட்டிருந்தால், Healthy 365 சுயவிவரத்தில் பிறந்த தேதி “01 ஜனவரி 1945” என்று காட்டப்படும். இது Healthy 365 செயலியின் செயலியக்கம் தாமாக உருவாக்கும் தேதி. இதனால் மற்ற செயலிகளில் உள்ள உங்களது விவரங்கள் பாதிக்கப்படாது.

14. நான் சிங்பாஸ் Myinfo பயன்படுத்தி எனது Healthy 365 கணக்கை உறுதிப்படுத்தாவிட்டால் என்ன நடக்கும்?

உறுதிப்படுத்தப்படாத பயனர்களால் Healthy 365 செயலியைப் பயன்படுத்த முடியாது. எனவே, உங்களால் Healthy 365 செயலியில் உடற்பயிற்சித் தகவலை ஒத்திசைவு செய்யவோ, வெகுமதிகளை மீட்கவோ, QR குறியீடுகளை ஸ்கேன் செய்யவோ, சவால்களில் சேரவோ, நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்கவோ, உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு அல்லது பரிமாற்றம் செய்வதற்கு முன்பதிவு செய்யவோ முடியாது.

Healthy 365 செயலியைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்த, தயவுசெய்து 7 பிப்ரவரி 2023 தேதிக்குள் உங்கள் கணக்கை உறுதிப்படுத்தவும். உங்கள் கணக்கை உறுதிப்படுத்துவதற்கான படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு, [A3. சிங்பாஸ் பயன்படுத்தி Healthy 365 கணக்குக்குப் பதிவு செய்வது அல்லது தற்போதைய கணக்கை உறுதிப்படுத்துவது எப்படி?](#) கேள்வியைப் பார்க்கவும்.

15. என் கணக்கு உறுதிப்படுத்தப்படாமல் இருக்கையில், எனது Healthy 365 கணக்கிலுள்ள Healthpoints புள்ளிகள் / மின்பற்றுச்சீட்டுகள் என்னவாகும்?

உங்கள் கணக்கில் ஏற்கனவே உள்ள Healthpoints புள்ளிகள் / மின்பற்றுச்சீட்டுகள் காலாவதி தேதி வரை தொடர்ந்து செல்லுபடியாகும்.

உங்களது Healthpoints புள்ளிகளை / மின்பற்றுச்சீட்டுகளைத் தொடர்ந்து மீட்டெடுக்க, தயவுசெய்து 7 பிப்ரவரி 2023 தேதிக்குள் உங்கள் கணக்கை உறுதிப்படுத்தவும். உங்கள் கணக்கை உறுதிப்படுத்துவதற்கான படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு, [A3. சிங்பாஸ் பயன்படுத்தி Healthy 365 கணக்குக்குப் பதிவு செய்வது அல்லது தற்போதைய கணக்கை உறுதிப்படுத்துவது எப்படி?](#) கேள்வியைப் பார்க்கவும்.

16. என் கணக்கு உறுதிப்படுத்தப்படாமல் இருக்கையில், எனது Healthy 365 கணக்கில் நிகழ்ச்சிகளுக்கு நான் செய்துள்ள முன்பதிவுகள் என்னவாகும்?

நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்கனவே செய்துள்ள முன்பதிவுகள் உங்களது Healthy 365 கணக்கில் தொடர்ந்து நீடித்திருக்கும். ஆனால், அதற்குப் பிறகு Healthy 365 செயலியில் உட்பதிவு செய்து உங்கள் வருகையை உங்களால் பதிவு செய்ய முடியாவிட்டால், Healthy 365 செயலி வாயிலாக வருகையை ஸ்கேன் செய்ய முடியாததால், வராதிருந்ததற்கான தண்டனை உங்களுக்கு விதிக்கப்படும்.

12 ஜூலை 2021 முதல், Healthy 365 செயலி வாயிலாக முன்பதிவு செய்த நேரடி நிகழ்ச்சிக்கு வராமலிருக்கும் பங்கேற்பாளர்களுக்குத் தண்டனை விதிக்கப்படும். Healthy 365 செயலியில்

எந்தவொரு நேரடி நிகழ்ச்சிக்கும் 7 நாட்களுக்கு முன்பதிவு செய்யவிடாமல் தடை செய்யும் இந்தத் தண்டனை, ஆகக் கடைசியாகப் பங்கேற்பாளர் வராமலிருந்த நிகழ்ச்சியின் நேரத்திலிருந்து நடப்புக்கு வரும். இந்த 7 நாள் தண்டனைக் காலத்தின்போது, நீங்கள் முன்பதிவு செய்திருந்த ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு நீங்கள் செல்லாவிட்டால், ஆகக் கடைசியாக வராமலிருந்த நிகழ்ச்சி நடைபெற்ற நாளிலிருந்து மேலும் 7 நாட்களுக்குத் தண்டனைக்காலம் நீட்டிக்கப்படும்.

Healthy 365 செயலியைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி, 5 ஜனவரி 2023 தேதியிலிருந்து உங்களால் முடிந்தவரை கூடிய விரைவில் உங்களது Healthy 365 செயலியை அண்மைப் பதிப்புக்குப் புதுப்பிக்குமாறு பெரிதும் பரிந்துரைக்கிறோம். உங்கள் கணக்கை உறுதிப்படுத்துவதற்கான படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு, [A3. சின்பாஸ் பயன்படுத்தி Healthy 365 கணக்குக்குப் பதிவு செய்வது அல்லது தற்போதைய கணக்கை உறுதிப்படுத்துவது எப்படி?](#) கேள்வியைப் பார்க்கவும்.

## B. Healthy 365 செயலியில் 15 வயதுக்குக் குறைவானோரின் தகுதிநிலையில் மாற்றம்

5 ஜனவரி 2023 முதல், புதிய மற்றும் ஏற்கனவே இருக்கும் Healthy 365 கணக்குகள் அனைத்தும் சின்பாஸ் Myinfo பயன்படுத்தி உறுதி செய்யப்படவேண்டும். Healthy 365 கணக்கை உருவாக்கவும், செயலியைப் பயன்படுத்தவும் தகுதிபெறும் வயது மாற்றப்பட்டுள்ளது. எனவே, 15 வயதுக்குக் குறைவானவர்கள் 15 வயதை அடையும் வரை Healthy 365 செயலியில் ஒரு கணக்குக்குப் பதிவு செய்யவோ அல்லது உட்பதிவு செய்யவோ முடியாது.

1. நான் இன்னும் 15 வயதை எட்டாததால் Healthy 365 செயலியைப் பயன்படுத்த முடியாத நிலையில், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கு (எ.கா. துடிப்பான குடும்பத் திட்டம்) எப்படிப் பதிவு செய்வது?

உங்கள் பெற்றோர் ஒரு பிள்ளையை அழைத்துச் செல்லக்கூடிய நிகழ்ச்சிக்கு அவர்களைப் பதிவு செய்யச் சொல்லி, பெற்றோருடன் சேர்ந்து செல்லுங்கள்.

பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பதிவு செய்வதற்கான வழிமுறை:

- a) Healthy 365 செயலியின் முகப்புத் திரையில் "Explore" ("ஆராயவும்") மீது தட்டவும்.
- b) "Events" ("நிகழ்ச்சிகள்") மீது தட்டவும்
- c) நீங்கள் பதிவு செய்ய விரும்பும் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சியின் அங்கத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

d) "Book Now" ("இப்போதே பதிவு செய்யவும்") மீது தட்டவும்

ஒவ்வொரு பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிக்கும் 1 பெரியவரும் 1 பிள்ளையும் பதிவு செய்யலாம். அங்கத்தில் கலந்துகொள்ள முன்பதிவு செய்த பெற்றோர், பிள்ளையுடன் அங்கத்திற்கு வரவேண்டும்.

பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிக்கான புதிய பதிவு முறை 2023 பிப்ரவரி துவக்கத்தில் நடப்புக்கு வரும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும். தேதி நெருங்கும்போது புதிய பதிவு விவரங்களைச் செயலியில் அல்லது <https://www.healthhub.sg/programmes/letsmoveit/workout-classes#workout-classes> இணையத்தளத்தில் காணலாம்.

2. நான் இன்னும் 15 வயதை எட்டாததால் Healthy 365 செயலியைப் பயன்படுத்த முடியாதென்பதால், பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கு என் உறவினர்கள் அல்லது தாத்தா பாட்டி என்னுடன் பதிவு செய்ய முடியுமா?

அவர்கள் Healthy 365 செயலியின் பயனர்களாக இருக்கும் வரையில், அவர்களால் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்யவும், அங்கத்திற்கு உங்களை அழைத்துச் செல்லவும் முடியும். ஆனால், 2023 பிப்ரவரி துவக்கத்தில் நடப்புக்கு வரும் புதிய பதிவு முறையின்படி, சிங்பாஸ் MyInfo வாயிலாக உறவுமுறையை உறுதிப்படுத்திய பெற்றோர் / சட்டப்பூர்வக் காப்பாளர்கள் மட்டுமே 15 வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளைகளுக்காகப் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பதிவு செய்யமுடியும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

தேதி நெருங்கும்போது புதிய பதிவு விவரங்களைச் செயலியில் அல்லது <https://www.healthhub.sg/programmes/letsmoveit/workout-classes#workout-classes> இணையத்தளத்தில் நீங்கள் பார்க்கலாம்.

3. நான் 15 வயதை அடைந்தவுடன் Healthy 365 கணக்கைப் பயன்படுத்த முடியுமா?

நீங்கள் சிங்பாஸ் கணக்கைப் பெற்றவுடன் உங்களது Healthy 365 கணக்கைப் பயன்படுத்த முடியும்.

15 வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுமுள்ள சிங்கப்பூர் குடிமக்கள், நிரந்தரவாசிகள் அல்லது வெளிநாட்டு அடையாள எண் (FIN) வைத்திருப்பவர்கள் சிங்பாஸ் கணக்குக்குப் பதிவு செய்யலாம். நீங்கள் <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> இணையத்தளத்தில் உங்கள் தகுதிநிலையைச் சரிபார்த்து, சிங்பாஸ் கணக்குக்குப் பதிவு செய்யலாம்.

நீங்கள் சிங்பாஸ் கணக்கைப் பெற்றவுடன், [A3. சிங்பாஸ் பயன்படுத்தி Healthy 365 கணக்குக்குப் பதிவு செய்வது அல்லது தற்போதைய கணக்கை உறுதிப்படுத்துவது எப்படி?](#) கேள்வியில் உள்ள படிப்படியான வழிகாட்டியைப் பின்பற்றி, உங்களது Healthy 365 கணக்கில் உட்பதிவு செய்யலாம்.

4. நான் 15 வயதை அடைந்துவிட்டேன். ஆனால், அதற்குப் பிறகு எனது கைப்பேசி எண்ணை மாற்றிவிட்டேன். நான் Healthy 365 செயலியில் உட்பதிவு செய்து எனது சுயவிவரங்களைப் புதுப்பிப்பது எப்படி?

நீங்கள் கைப்பேசி எண்ணை மாற்றிவிட்டதால், உங்கள் சுயவிவரத்தை அணுகுவதற்குத் தேவையான ஒருமுறை பயன்படுத்தும் கடவுச்சொல்லை (OTP) பெற முடியாவிட்டால், Healthy 365 செயலியின் உட்பதிவுத் திரையில் "Need help?" ("உதவி தேவையா?") என்பதை அழுத்தி, "I have changed my mobile number" ("நான் எனது கைப்பேசி எண்ணை மாற்றிவிட்டேன்") என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதன்பின் திரையில் தோன்றும் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றி சிங்பாஸ் Myinfo பயன்படுத்தி Healthy 365 கணக்கை உறுதிப்படுத்தியபின், உங்கள் கைப்பேசி எண்ணைப் புதுப்பிக்கலாம். இதற்குப் பிறகு, மறுபடியும் செயலியில் உட்பதிவு செய்ய முயலவும். இம்முறை உங்களுக்குக் குறுந்தகவல்வழி OTP கிடைக்கவேண்டும்.

## C. உங்களது Healthy 365 கணக்கை நிர்வகித்தல்

1. நான் Healthy 365 செயலியிலிருந்து விலகுவது எப்படி?

நீங்கள் Healthy 365 செயலியின் அமைப்பியலில் (settings) "Withdraw from Healthy 365" ("Healthy 365 செயலியிலிருந்து விலகவும்") என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதன்வழி அல்லது [HPB\\_Mailbox@hpb.gov.sg](mailto:HPB_Mailbox@hpb.gov.sg) முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புவதன்வழி விலகிக்கொள்ளலாம்.

## D. Healthy 365 செயலியில் உள்ள நிகழ்ச்சிகளில் பங்கெடுத்தல்

1. நான் ஒரு சவாலில் சேர்வது எப்படி?

உங்கள் திறன்பேசி இணையத்துடன் இணைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்தபின், பின்வருமாறு செய்யவும்:

- Healthy 365 செயலியின் முகப்புத் திரையில் "Explore" ("ஆராயவும்") மீது தட்டவும்.
- "Challenges" ("சவால்கள்") அட்டை மீது தட்டவும்
- நீங்கள் விரும்பும் சவாலைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

- d) நுழைவுக் குறியீடு இருந்தால் அதனை உள்ளிடவும், இல்லாவிடில் “Join now” (“இப்போதே சேரவும்”) என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

## 2. நான் எனது கணக்கைப் பயன்படுத்தி Healthy 365 செயலியில் என் நண்பர்கள் / குடும்பத்தினர் சார்பில் சவாலில் சேரலாமா?

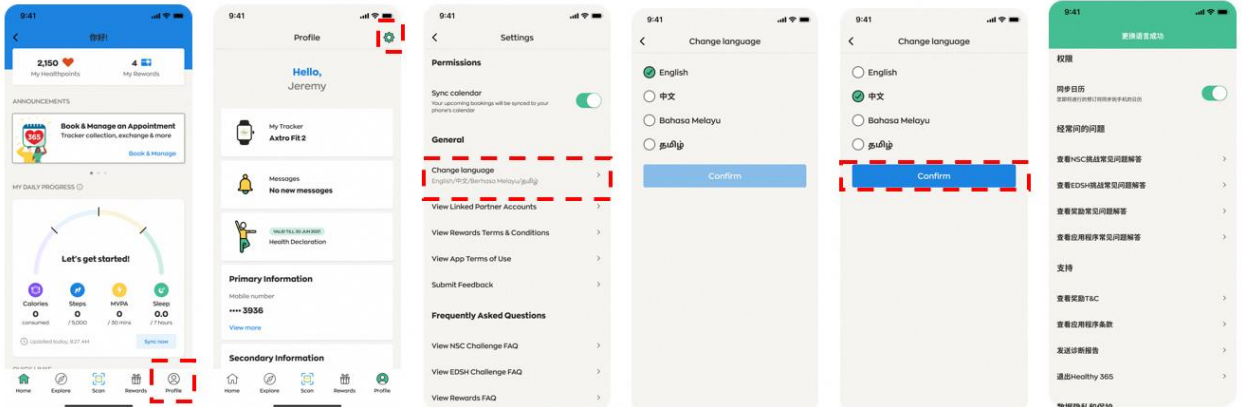
இல்லை, ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாகச் சேரவேண்டும். ஒரு திறன்பேசியில் ஒரே சமயத்தில் ஒரு கணக்கில் மட்டுமே உட்பதிவு செய்திருக்க முடியும். உங்கள் நண்பர் அல்லது குடும்பத்தார் சேர்வதற்கு, நீங்கள் முதலில் உங்கள் கணக்கிலிருந்து வெளியேறி, அவரது கணக்கில் உட்பதிவு செய்து சவாலில் சேரவேண்டும்.

## E. Healthy 365 செயலியின் தொழில்நுட்பக் கேள்விகள்

### 1. நான் விருப்பப்படும் மொழியை Healthy 365 செயலியில் சொந்தமாகச் செயல்படுத்துவது எப்படி?

உங்களது Healthy 365 செயலியை Apple App Store அல்லது Google Playstore செயலி விநியோகத் தளத்தில் கிடைக்கும் அண்மைப் பதிப்புக்குப் புதுப்பித்திருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும். நீங்கள் விருப்பப்படும் மொழியைச் செயலியில் செயல்படுத்த பின்வரும் படநிலைகளைப் பின்பற்றவும்:

- முகப்புத் திரையில் “Profile” (“சுயவிவரம்”) மீது தட்டவும்
- பற்சக்கர (Gear) சின்னத்தின் மீது தட்டவும் (திரையின் வலதுபக்க மேல்முனையில் இருக்கும்)
- “Change language” (“மொழியை மாற்றவும்”) மீது தட்டவும்
- நீங்கள் விருப்பப்படும் மொழியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- “Confirm” (“உறுதிப்படுத்தவும்”) மீது தட்டவும்



## 2. Healthy 365 செயலியில் குறிப்பிட்ட சில பகுதிகள் மட்டுமே மொழிபெயர்க்கப்பட்டிருப்பது ஏன்?

Healthy 365 செயலியில் குறிப்பிட்ட சில திரைகள் தமிழ், சீனம், மலாய் ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கின்றன. செயலியைப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறை பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பது இன்னும் அதிகமான பயனர்களுக்குச் செளகரியமாக இருப்பதற்காக இம்மொழிகள் வழங்கப்படுகின்றன.

செயலி பற்றி பயனர்கள் தெரிவிக்கும் கருத்துகளை நாங்கள் தொடர்ந்து கண்காணிக்கிறோம். பயனர்களுக்கு மேம்பட்ட ஆதரவளிக்க, எதிர்காலத்தில் மேலும் பல திரைகள் மொழிபெயர்க்கப்படலாம்.

## 3. Healthy 365 செயலியைப் பயன்படுத்த இணையத் தொடர்பு தேவையா?

Healthy 365 செயலியின் எல்லா அம்சங்களுக்கும் இணையத் தொடர்பு (தரவுத் திட்டம் அல்லது WI-FI இணைப்பு) தேவை. சவால்களுக்குப் பதிவு செய்தல், உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் திறன்பேசியுடன் ஒத்திசைவாக்குதல், ஈட்டிய புள்ளிகளைப் பதிவேற்றி வெகுமதிகளை மீட்டெடுத்தல் போன்றவை இதில் உள்ளடங்கும்.

## 4. நான் தற்செயலாக Healthy 365 செயலியை நீக்கிவிட்டேன். இப்போது நான் என்ன செய்வது?

தயவுசெய்து Apple அல்லது Android செயலி விநியோகத் தளத்திலிருந்து மறுபடியும் செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து, உங்களது Healthy 365 கணக்கைப் பயன்படுத்தி உட்பதிவு செய்து தரவையும் உங்கள் முன்னேற்றத்தையும் மீட்கவும்.

## 5. "Send Diagnostic Report" ("சீர்நிலை அறிக்கையை அனுப்பவும்") என்பது என்ன?

உங்கள் கைப்பேசியில் என்னென்ன பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டுள்ளன என்பதைச் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் கண்டறிவதற்கு இது வழிகோலாகிறது. எங்களது வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு அதிகாரி ஆலோசனை கூறினால் மட்டுமே நீங்கள் சீர்நிலை அறிக்கையை அனுப்பவேண்டும்.



## 6. என்னால் Healthy 365 செயலியில் உட்பதிவு செய்ய முடியவில்லை. நான் என்ன செய்வது?

நீங்கள் பயன்படுத்துவது Healthy 365 செயலியின் பழைய பதிப்பாக இருக்கலாம். தயவுசெய்து செயலி விநியோகத் தளத்திலிருந்து Healthy 365 செயலியின் அண்மைப் பதிப்பைப் பதிவிறக்கம் செய்து, திரையில் தோன்றும் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவும்.

நீங்கள் கைப்பேசி எண்ணை மாற்றிவிட்டதால் ஒருமுறை பயன்படுத்தும் கடவுச்சொல்லை (OTP) பெற முடியாவிட்டால், Healthy 365 செயலியின் உட்பதிவுத் திரையில் "Need help?" ("உதவி தேவையா?") என்பதை அழுத்தி, "I have changed my mobile number" ("நான் எனது கைப்பேசி எண்ணை மாற்றிவிட்டேன்") என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதன்பின் திரையில் தோன்றும் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றி சின்பாஸ் Myinfo பயன்படுத்தி Healthy 365 கணக்கை உறுதிப்படுத்தியபின், உங்கள் கைப்பேசி எண்ணைப் புதுப்பிக்கலாம். இதற்குப் பிறகு, மறுபடியும் செயலியில் உட்பதிவு செய்ய முயலவும். இம்முறை உங்களுக்குக் குறுந்தகவல்வழி OTP கிடைக்கவேண்டும்.

## F. முகப்புத் திரையையும் பயன்பாட்டு முறையையும் புரிந்து கொள்ளுதல்

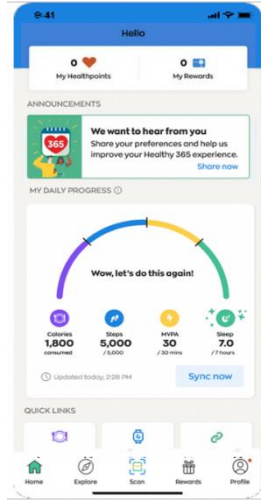
### 1. முகப்புத் திரை ஏன் வித்தியாசமாகத் தோன்றுகிறது?

செயலி பயனர்களின் அனுபவத்தை மேம்படுத்த இரு புதிய அம்சங்களுடன் முகப்புத் திரை புதுப்பிக்கப்பட்டுள்ளது - அவைதான் "My Daily Progress" ("எனது அன்றாட முன்னேற்றம்") மற்றும் "Recommended For You" ("உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை").

### 2. "My Daily Progress" ("எனது அன்றாட முன்னேற்றம்") பகுதியை எங்கே கண்டுபிடிப்பது?

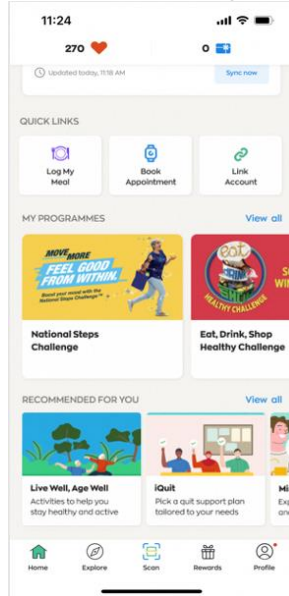
நீங்கள் Healthy 365 செயலியைத் திறந்தவுடன், முகப்புத் திரையில் உங்களது கலோரிகள், காலடிகள், MVPA, தூக்கம் ஆகியவற்றைக் கண்காணிக்கும் ஒருங்கிணைந்த டேஷ்போர்டின் ஒரு பகுதியாக "My Daily Progress" இடம்பெற்றிருக்கும். அப்பகுதி உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், நீங்கள் Healthy 365 செயலியின் அண்மைப் பதிப்புக்குப் புதுப்பித்துவிட்டீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.





### 3. “Recommended For You” (“உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை” பகுதியை எங்கே கண்டுபிடிப்பது?)

நீங்கள் Healthy 365 செயலியைத் திறந்தவுடன், முகப்புத் திரையில் மாறிமாறி காண்பிக்கப்படும் பரிந்துரைக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் வளங்களின் ஒரு பகுதியாக "Recommended For You" பகுதி தோன்றும். அப்பகுதி உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், நீங்கள் Healthy 365 செயலியின் அண்மைப் பதிப்புக்குப் புதுப்பித்துவிட்டீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.



### 4. கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு அல்லது பரிமாற்றம் செய்வதற்கு முன்பதிவு செய்வது எப்படி?

முகப்புத் திரையின் “Quick Links” (“விரைவு இணைப்புகள்”) பகுதியில் “Book Appointment” (“முன்பதிவு செய்யவும்”) மீது தட்டி, முன்பதிவின் வகையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

மேல்விவரங்களுக்கு:

- [உங்களது இலவச HPB தேசிய நடை சவால்™ உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முன்பதிவு செய்வது எப்படி](#)

- [உங்களது HPB தேசிய நடை சவால்™ உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்ற முன்பதிவு செய்வது எப்படி](#)

## G. “My Daily Progress” (“எனது அன்றாட முன்னேற்றம்”) பகுதி

### 1. “My Daily Progress” (“எனது அன்றாட முன்னேற்றம்”) பகுதி எதற்கானது?

“My Daily Progress” (“எனது அன்றாட முன்னேற்றம்”) என்பது Healthy 365 செயலியில் உள்ள ஒரு டேஷ்போர்ட். உங்களது சுகாதார இலக்குகளை அடைவதற்காக நாள் முழுவதும் நீங்கள் ஈடுபடும் பல்வேறு நடவடிக்கைகளை இது கண்காணிக்கிறது. Healthy 365 செயலியின் தற்போதைய பயனர்களுக்கு, “My Daily Progress” என்பது, காலடிகளையும் நடுத்தரம் முதல் கடுமையான உடற்பயிற்சி நடவடிக்கையில் (MVPA) ஈடுபடும் நிமிடங்களையும் கண்காணிக்கும் “Activity Summary” (“நடவடிக்கை சுருக்கம்”) பகுதியின் மேம்படுத்தப்பட்ட வடிவமாகும். “My Daily Progress” பகுதியுடன், நீங்கள் உண்ணும் உணவைப் பதிவு செய்வதன்வழி அன்றாடம் உட்கொள்ளும் கலோரிகளை நீங்கள் கண்காணிக்கலாம். அதோடு, நீங்கள் எடுத்து வைக்கும் காலடிகள், MVPA நிமிடங்கள், தூங்கும் நேரம் ஆகியவற்றையும் கண்காணிக்கலாம்.

வெவ்வேறு நிறங்களிலான நான்கு நடவடிக்கைப் பட்டைகள் உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணித்து சுருக்கமாகப் படைத்துக் காட்டும். நீங்கள் உண்ணும் உணவில் கவனமாக இருப்பதும், அதிகமாக நடமாடுவதும், உடற்பயிற்சி செய்வதும், தினமும் போதுமான நேரம் தூங்குவதும் உங்கள் இலக்காக இருக்கவேண்டும்.

### 2. “My Daily Progress” (“எனது அன்றாட முன்னேற்றம்”) பகுதியில் என்னென்ன நடவடிக்கைகள் கண்காணிக்கப்படுகின்றன?

“My Daily Progress” (“எனது அன்றாட முன்னேற்றம்”) பகுதியில் நான்கு நடவடிக்கைப் பட்டைகள் காட்டப்படும்.

- **ஊதா** நிற உணவுப் பட்டை, ஒரு நாளின் வெவ்வேறு நேரங்களில் நீங்கள் பதிவு செய்த உணவுகளையும், அந்த உணவுகளில் உட்கொண்ட கலோரிகளையும் காட்டும்
- **நீல** நிறக் காலடிகள் பட்டை, நீங்கள் எடுத்துவைத்த காலடிகளின் எண்ணிக்கையைக் காட்டும்
- **மஞ்சள்** நிற MVPA பட்டை, நீங்கள் எட்டிய MVPA நிமிடங்களைக் காட்டும்
- **பச்சை** நிறத் தூக்கப் பட்டை, நீங்கள் எத்தனை மணிநேரம் தூங்கினீர்கள் என்பதைக் காட்டும்

### 3. ஒவ்வொரு பட்டைக்கும் எனது அன்றாட இலக்கை அடைவது எப்படி?

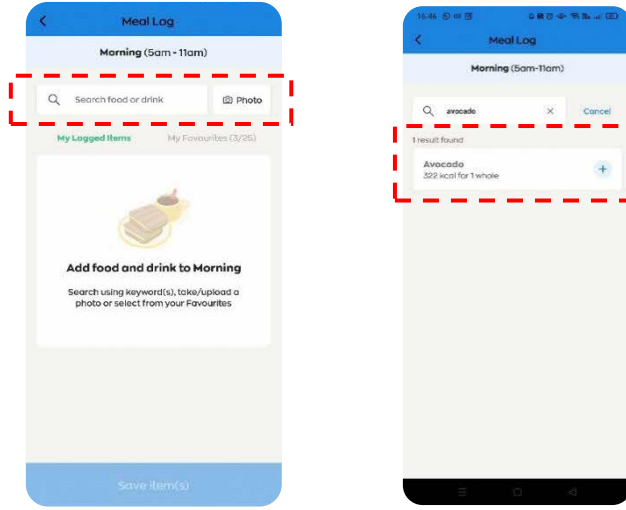
- ஒரு நாளில் குறைந்தது 3 வெவ்வேறு நேரங்களில் உண்ணும் உணவைப் பதிவு செய்து உங்களது **உணவுப்** பட்டையைப் பூர்த்தி செய்யவும். நீங்கள் பதிவு செய்த உணவுகளின் கலோரிகள் காட்டப்படும்.
- ஒரு நாளில் 5,000 காலடிகள் எடுத்துவைத்து உங்களது **காலடிகள்** பட்டையைப் பூர்த்தி செய்யவும்.
- ஒரு நாளில் குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு MVPA உடற்பயிற்சி செய்து உங்களது **MVPA** பட்டையைப் பூர்த்தி செய்யவும்.
- ஒரு நாளில் குறைந்தது 7 மணிநேரம் தூங்கி உங்களது **தூக்கப்** பட்டையைப் பூர்த்தி செய்யவும். ஒவ்வொரு நாளின் தூக்கமும் நண்பகல் 12 மணியிலிருந்து மறுநாள்

காலை 11.59 மணி வரை கணக்கிடப்படும். தொடர்ச்சியாகக் குறைந்தது 2 மணிநேரம் நீடிக்கும் தூக்கம் மட்டுமே பதிவு செய்யப்படும்.



#### 4. நான் உண்ணும் உணவைப் பதிவு செய்வது எப்படி?

- உணவு விவரப்பதிவுக் கருவியின் தேடல் இயக்கம், 3,000க்கும் மேற்பட்ட உள்ளூர் உணவு வகைகளும் பானங்களும் உள்ளடங்கிய தரவுத்தளத்தில் இயங்குகிறது.
- நீங்கள் உணவு உண்ட அல்லது பானம் பருகிய நாளுக்குச் செல்லவும். இன்றைய அல்லது நேற்றைய உணவுகளை நீங்கள் பதிவு செய்யலாம்.
- நீங்கள் உணவு உண்ட அல்லது பானம் பருகிய நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- உங்கள் உணவை அல்லது பானத்தை 2 வழிகளில் தேடலாம்:
  - தேடல் பகுதியில் முக்கிய சொற்களைச் சொந்தமாக உள்ளிடலாம். அந்தச் சொற்களுக்குப் பொருந்தும் உணவு வகைகள் அல்லது பானங்களின் பட்டியல் காண்பிக்கப்படும். அதிலிருந்து நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.
  - “Photo” (“புகைப்படம்”) இயக்கத்தைப் பயன்படுத்தி உணவை அல்லது பானத்தைப் படமெடுக்கலாம் / பதிவேற்றலாம்.  
  
நீங்கள் சமர்ப்பித்த புகைப்படத்துடன் பொருந்தும் 5 உணவு வகைகள் அல்லது பானங்கள் வரை காண்பிக்கப்படும். தேடலின் முடிவுகள் புகைப்படத்துடன் பொருந்தாவிட்டால், நீங்கள் முக்கிய சொற்களைப் பயன்படுத்தி தேடவேண்டியிருக்கும்.
- தேடல் முடிவுகளின் அடிப்படையில், உங்களது உணவு, பானப் பொருட்களின் கலோரிகளை நீங்கள் பார்வையிடலாம்.



f. உங்கள் உணவை அல்லது பானத்தை 2 வழிகளில் நேரப் பிரிவில் சேர்க்கலாம்:

- தேடலின் முடிவுகள் காண்பிக்கப்படும்போது, நீங்கள் சேர்க்க விரும்பும் பொருளுக்குப் பக்கத்தில் உள்ள “+” சின்னத்தை அழுத்தவும் [பொருட்களைத் தேடும் வழிமுறையை மேற்காணும் பகுதி (d)-ல் பார்க்கவும்]
- “My Favourites” (“எனக்குப் பிடித்தவை”) பகுதியில், பொருளுக்குப் பக்கத்தில் உள்ள “+” சின்னத்தை அழுத்தவும்.  
நீங்கள் “My Favourites” பகுதியின்கீழ் உங்களுக்குப் பிடித்த பொருட்களை ஏற்கனவே சேர்த்திருந்தால் இதைச் செய்யமுடியும்.

ஒரு பொருளை உங்களுக்குப் பிடித்ததாக்குவது எப்படி:

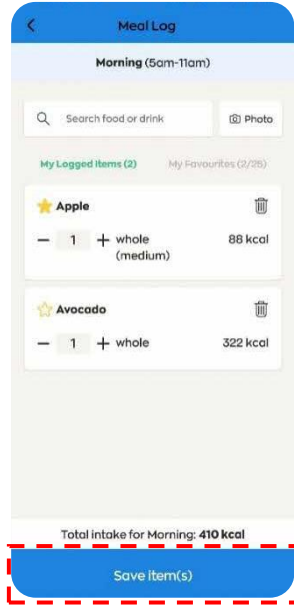
- நீங்கள் உணவு உண்ட அல்லது பானம் பருகிய நேரப் பிரிவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- உணவை அல்லது பானத்தைத் தேடவும்.
- “My Logged Items” (“நான் பதிவுசெய்த பொருட்கள்”) பகுதியின்கீழ் பொருளைச் சேர்க்க, அதற்குப் பக்கத்தில் உள்ள “+” சின்னத்தை அழுத்தவும்.
- அந்தப் பொருளை உங்களுக்குப் பிடித்த பொருளாகச் சேர்க்க, அதற்குப் பக்கத்தில் உள்ள நட்சத்திர சின்னத்தை அழுத்தவும். அது “My Favourites” பகுதியின்கீழ் சேர்வதை நீங்கள் பார்க்கலாம். பிடித்தவற்றின் எண்ணிக்கை ஒன்று அதிகரிக்கும்.

பிடித்த பொருள் ஒன்றை நீக்குவது எப்படி:

- நீங்கள் உணவு உண்ட அல்லது பானம் பருகிய நேரப் பிரிவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- “My Favourites” பகுதிக்குச் செல்லவும்.
- அந்தப் பொருளுக்குப் பக்கத்தில் உள்ள நட்சத்திர சின்னத்தை அழுத்தி, உங்களுக்குப் பிடித்தவை பட்டியலிலிருந்து அதனை நீக்கிவிடலாம். அதை “My Favourites” பகுதியின்கீழ் நீங்கள் பார்க்கமாட்டீர்கள். பிடித்தவற்றின் எண்ணிக்கை ஒன்று குறையும்.

g. உங்கள் உணவின் அல்லது பானத்தின் எண்ணிக்கையை அல்லது அளவை மாற்றுவதற்கு “+” மற்றும்/அல்லது “-” சின்னத்தின் மீது தட்டவும்.

h. உங்கள் பொருட்களைச் சேர்த்த பிறகு, “Save item(s)” (“பொருட்களைச் சேமித்துவைக்கவும்”) மீது தட்டவும்.

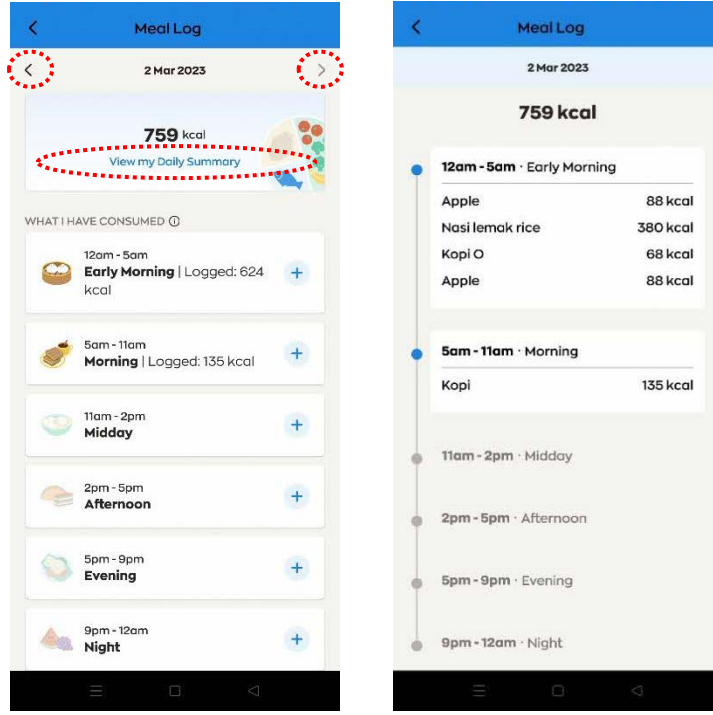


- i. ஒரு பானத்தைச் சேர்க்க அல்லது இன்னும் பல பொருட்களைப் பதிவு செய்யச் சொல்லும் தகவல் தோன்றும்.
- j. உங்கள் பதிவை நீங்கள் சமர்ப்பித்தவுடன், செயலியின் மேல்பகுதியில் **பச்சை** நிறத்தில் “success” (“வெற்றி”) பதாகை காண்பிக்கப்படும். நீங்கள் உட்கொண்ட உணவு அல்லது பான வகைகளின் கலோரிகள், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நேரப் பிரிவில் பதிவாகியிருக்கும்.
- k. உணவு விவரப்பதிவுக் கருவியின் உச்சியில் மொத்த கலோரிகளின் எண்ணிக்கையையும் நீங்கள் பார்க்கலாம்.

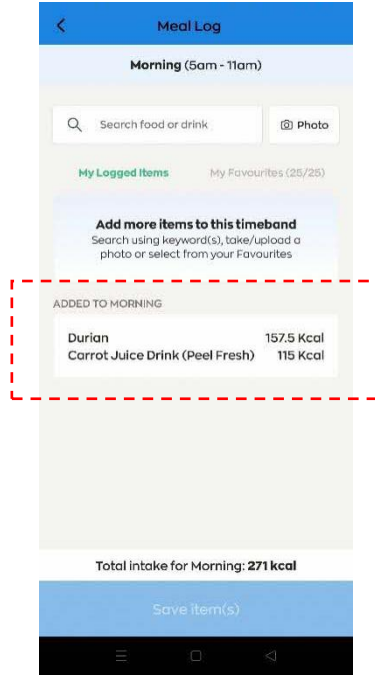
## 5. நான் உட்கொள்ளும் கலோரிகளைக் கண்காணிப்பது எப்படி?

நீங்கள் உட்கொள்ளும் கலோரிகளையும் முந்திய பதிவுகளையும் 2 வழிகளில் நீங்கள் பரிசீலிக்கலாம்:

- a. உச்சியில் உள்ள “< >” தேதி அம்புக்குறிகளைப் பயன்படுத்தி குறிப்பிட்ட தேதியைத் தேர்ந்தெடுத்தபின், “View my Daily Summary” பகுதிக்குச் செல்லவும். தற்போதைய தேதியிலிருந்து கடந்த 30 நாட்கள் வரை நீங்கள் பார்வையிடலாம்.



- b. நீங்கள் நேற்று அல்லது இன்று செய்த அண்மைப் பதிவுகளுக்கு, குறிப்பிட்ட நேரப் பிரிவுக்குச் சென்று, "My Logged Items" > "Added to <time band>" பகுதியின்கீழ் உங்கள் உணவு அல்லது பான வகைகளைப் பார்வையிடலாம்.



## 6. எனது காலடிகள், MVPA நிமிடங்கள், தூக்க நேரம் ஆகியவற்றை நான் எப்படிக் கண்காணிப்பது?

முதலில், உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை Healthy 365 செயலியில் செயல்படுத்தவும்.

பின்வரும் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் Healthy 365 செயலியில் ஆதரிக்கப்படும்:



உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை Healthy 365 செயலி இனியும் ஆதரிக்காவிட்டால், புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள நீங்கள் தகுதி பெறுகிறீர்களா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

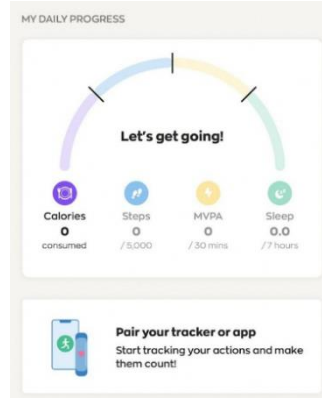
சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் வழங்கும் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் தவிர, Healthy 365 செயலியுடன் பொருந்தும் மற்ற கண்காணிப்புச் சாதனங்களை அல்லது கைப்பேசி செயலிகளைப் பயன்படுத்தியும் உங்களது காலடிகளையும் MVPA நேரத்தையும் நீங்கள் கண்காணிக்கலாம்:

- Actxa® கைப்பேசி செயலி
- Apple Health கைப்பேசி செயலி
- ஏதாவதொரு Fitbit ட்ராக்கருடன் Fitbit கைப்பேசி செயலி
- Garmin Connect™ கைப்பேசி செயலி
- HUAWEI Health கைப்பேசி செயலி
- Polar Flow கைப்பேசி செயலி
- Samsung Health கைப்பேசி செயலி

மேற்காணும் பொருத்தமான உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் அல்லது கைப்பேசி செயலிகளில் ஒன்றை நீங்கள் பயன்படுத்தினால், MVPA நிமிடங்களைப் பதிவு செய்ய, உங்கள் கருவி இதயத்துடிப்பைக் கண்காணிக்கக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.

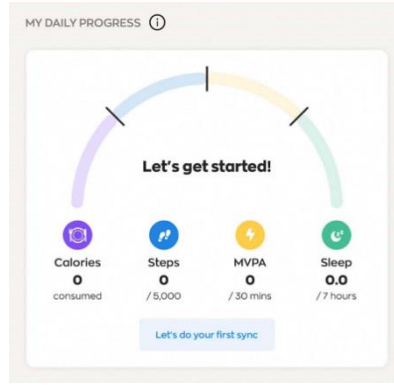
நீங்கள் இதற்குமுன் எந்தவோர் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தையும் செயல்படுத்தாதிருந்தால், Healthy 365 செயலியின் முகப்புத் திரையில் ஒரு தகவலைக் காண்பீர்கள்.





அந்தத் தகவல் மீது தட்டிய பிறகு, திரையில் தோன்றும் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றி உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைச் செயல்படுத்தவும்.

உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் செயல்படுத்தப்பட்டவுடன், அதை அணிந்துகொண்டு உடல்சார்ந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடத் தொடங்குங்கள். “Sync now” (“இப்போதே ஒத்திசைவாக்கவும்”) விசையைத் தட்டுவதன் மூலம் உங்களது உடற்பயிற்சித் தரவுகளை Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைவாக்கவும்.



உங்கள் தரவு ஒத்திசைவு செய்யப்பட்டவுடன், “My Daily Progress” பகுதியின்கீழ் உள்ள டேஷ்போர்டில் காலடிகள் மற்றும்/அல்லது MVPA பட்டைகள் நகர்வதையும், இலக்குகளை நீங்கள் அடையும்போது நிறைவடைவதையும் காண்பீர்கள்.

தூக்கத்தைக் கண்காணிக்க, Healthy 365 செயலியில் தூக்கத்தை ஒத்திசைவு செய்வதை உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் ஆதரிக்கவேண்டும்.

பின்வரும் அணியக்கூடிய சாதனங்கள் மட்டுமே தூக்க நேரக் கண்காணிப்பை ஆதரிக்கின்றன:

- சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள்: Axtro Fit 3, Tempo 4C மற்றும் Tempo 5C
- Apple கைக்கடிகாரம் (தொடர் 3 அல்லது அதற்குப் பிந்தியது)
- Samsung கைக்கடிகாரம் (Galaxy Fit2 அல்லது அதற்குப் பிந்தியது)
- தூக்கக் கண்காணிப்பை ஆதரிக்கும் Fitbit, HUAWEI, Garmin, Polar சாதனங்கள்

உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்களின் பயன்பாடு, உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் மற்றும் தூக்க நேரக் கண்காணிப்பு பற்றி மேல்விவரம் அறிய, தயவுசெய்து பார்க்கவும்:

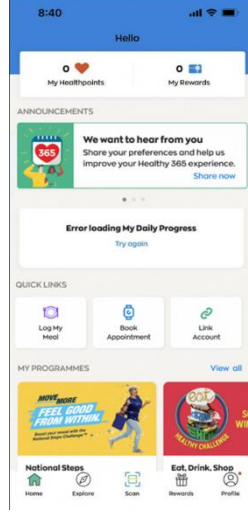
- [தேசிய நடை சவால்™](#)
- [தூக்க நேரக் கண்காணிப்பு](#)



## 7. எனது டேஷ்போர்டைத் திறப்பதில் பிழை ஏற்படுவது ஏன்?

நிலையான இணைய இணைப்புடன் உங்கள் கைப்பேசி இணைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

அதற்குப் பிறகும் டேஷ்போர்ட் திறக்காவிட்டால், Healthy 365 செயலியை அடைத்துவிட்டு மீண்டும் திறந்து பார்க்கவும்.

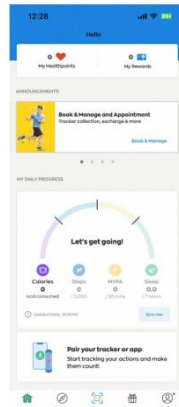


## 8. எனது டேஷ்போர்டில் உள்ள காலடிகள், MVPA, தூக்கச் சின்னங்களில் சாம்பல் நிறமடிக்கப்பட்டிருப்பது ஏன்?

நீங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அல்லது பொருத்தமான உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை / செயலியைச் செயல்படுத்தாதிருந்தால், காலடிகள், MVPA, தூக்கச் சின்னங்களில் சாம்பல் நிறமடிக்கப்பட்டிருக்கும். நீங்கள் சாதனத்தைச் செயல்படுத்தியபின், உங்கள் டேஷ்போர்டில் காலடிகள், MVPA, தூக்கம் ஆகியவற்றின் விவரங்களைப் பார்வையிட முடியும்.

உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அல்லது வேறு கண்காணிப்புச் சாதனத்தை / செயலியைச் செயல்படுத்துவது பற்றிய மேல்விவரங்களுக்கு:

- [உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைச் செயல்படுத்துவது எப்படி](#)
- [வேறொர் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு முறையைச் செயல்படுத்துவது எப்படி](#)



## 9. எனது அன்றாட நடவடிக்கைகளைக் கண்காணிப்பதற்கு எனக்கு வெகுமதி கிடைக்குமா?

காலடிகள் நடப்பதற்கும், MVPA உடற்பயிற்சி செய்வதற்கும் வெகுமதி பெற, நீங்கள் தேசிய நடை சவாலில்™ சேரவேண்டும். உண்ணும் உணவைப் பதிவு செய்வதற்கும் தூக்கத்தைக் கண்காணிப்பதற்கும் தற்சமயம் வெகுமதிகள் எதுவும் இல்லை.

## 10. எனது உணவு விவரப்பதிவுகள், காலடிகள், MVPA மற்றும் தூக்க நேரம் ஆகியவற்றை எனது அன்றாட முன்னேற்றத்தில் கண்காணிப்பதற்கு, தேசிய நடை சவால்™, Eat, Drink, Shop Healthy சவால் போன்ற சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியச் சவால்களில் நான் பங்கேற்க வேண்டுமா?

நீங்கள் உங்களது அன்றாட நடவடிக்கைகளைக் கண்காணிக்க தேசிய நடை சவாலில் மற்றும்/அல்லது Eat, Drink, Shop Healthy சவாலில் சேர வேண்டியதில்லை. ஆனால், இந்தச் சவால்கள் ஆரோக்கியமான உணவுத் தெரிவுகளைச் செய்வதற்கும், உங்களது உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளை அதிகரிப்பதற்கும், போதுமான நேரம் தூங்குவதற்கும் துணை புரியக்கூடும்.

மேல்விவரங்களுக்கு:

- [Eat, Drink, Shop Health சவால்](#)
- [தேசிய நடை சவால்™](#)

## 11. எனது அன்றாட நடவடிக்கைகளின் இலக்குகள் எவ்வாறு நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன?

கலோரிகள் / உணவு விவரப்பதிவு

உணவு விவரப்பதிவுக் கருவி நீங்கள் தினமும் உட்கொள்ளும் கலோரிகளைக் கண்காணிக்க உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

தொடக்கமாக, பரவலாக நடப்பிலிருக்கும் உணவுண்ணும் பழக்கத்தின்படி, 3 வெவ்வேறு நேரப் பிரிவுகளில் 3 வேளை உணவைப் பயனர்கள் பதிவு செய்யலாம். ஆனால், பயனர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் உண்ணும் உணவு வகைகள், பானங்கள் அனைத்தையும் பதிவு செய்வது நல்லது. கால ஓட்டத்தில் உங்களது உணவுப் பழக்கத்தை நன்கு புரிந்து கொள்வதற்கு இது உதவியாக இருக்கும். அதற்குப் பிறகு, உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை மேம்படுத்த அல்லது உங்களுக்கான எடையை அடைய தேவையான வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களை நீங்கள் செய்யலாம்.

ஒரு நாளில் சராசரியாக ஆண்கள் 2,200 கலோரிகளும் பெண்கள் 1,800 கலோரிகளும் உண்ணலாமென்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஒருவரது சுகாதார இலக்குகள், உடல்நிலை, உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அவரவது தேவைகள் மாறுபடும்.

காலடிகள் மற்றும் MVPA

வளர்ந்தவர்கள் ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது 150 நிமிடங்களுக்கு MVPA உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடவேண்டும் என்று சிங்கப்பூர் உடற்பயிற்சி வழிகாட்டிகள் பரிந்துரைக்கின்றன. இந்தப் பரிந்துரையை நிறைவேற்றுவதன்வழி அகால மரணம், இதய நோய், வகை 2 நீரிழிவு நோய், மனச்சோர்வு, பக்கவாதம், உயர் இரத்த அழுத்தம், பெருங்குடல் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோய் ஆகியவை ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தைக் குறைக்கலாம். ஒரு வாரம் முழுவதும் சாத்தியமான நேரம் உடற்பயிற்சி செய்து பரிந்துரையை அடைவதற்கு அன்றாட 30 நிமிட MVPA இலக்கு துணைபுரிகிறது.

இந்த 5,000 காலடிகள் இலக்கு, உடற்பயிற்சி செய்யத் தொடங்குவோருக்கு, அல்லது MVPA உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட இயலாதோருக்கு ஊக்கம் கொடுப்பதற்கானது.

## தூக்கம்

வளர்ந்தவர்கள் எத்தனை மணிநேரம் தூங்கவேண்டும் என்பதற்கு உள்ளூர் வழிகாட்டிகள் ஏதுமில்லை என்றாலும், பல்வேறு அறிவியல், மருத்துவத் துறைகளைச் சேர்ந்த 18 வல்லுநர்களால் தொடங்கப்பட்ட அமெரிக்க தேசியத் தூக்க அறநிறுவனம் 7 மணிநேரத் தூக்கத்தைப் பரிந்துரைக்கிறது. நூற்றுக்கணக்கான நம்பகமான ஆய்வுகளை ஆராய்ந்து, வாக்கெடுப்பு நடத்தி, விரிவாகக் கலந்துரையாடியபின், வல்லுநர் குழு இந்தப் பரிந்துரையை முன்வைத்தது.

## 12. எனது அன்றாட நடவடிக்கைகளின் இலக்குகளை நான் மாற்றலாமா?

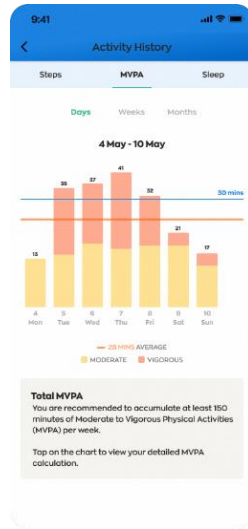
தற்போது, டேஷ்போர்டில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நடவடிக்கை இலக்குகளில் நீங்கள் மாற்றம் செய்ய முடியாது.

## H. நடவடிக்கை வரலாற்றைப் பார்வையிடுதல்

### 1. எனது நடவடிக்கை வரலாற்றைப் பார்வையிடுவது எப்படி?

"My Daily Progress" ("எனது அன்றாட முன்னேற்றம்") பகுதியின்கீழ், ஒவ்வொரு நடவடிக்கை சின்னத்தின் மீதும் தட்டவும்.

எடுத்துக்காட்டாக, உங்களது MVPA முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்க, மீது தட்டி உங்களது MVPA வரலாற்றை நாள்சுருக்கத்தில், வாரச்சுருக்கத்தில் அல்லது மாதச்சுருக்கத்தில் பார்வையிடவும்.



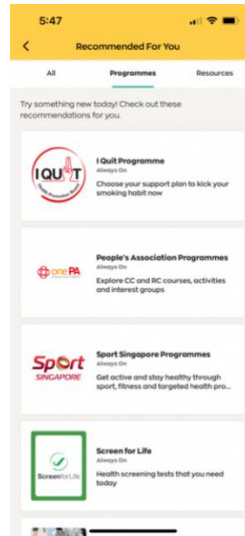
## 1. “Recommended For You” (“உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை”) அம்சம்

### 1. “Recommended For You” (“உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை”) அம்சம் எதற்கானது?

உங்களுக்காகப் பிரத்யேகமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளும் வளங்களும் இப்போது உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும். உங்களது தனிப்பட்ட உடல்நல விவரங்கள், மக்களியல் விவரங்கள் (வயது அல்லது பாலினம் போன்றவை), உங்கள் விருப்பங்கள் ஆகியவற்றை இந்தப் பரிந்துரைகள் கருத்தில் கொண்டிருக்கும். சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியமும் அதன் பங்களிகளான சிங்கப்பூர் விளையாட்டு மன்றம், மக்கள் கழகம் போன்றவையும் நடத்தும் நிகழ்ச்சிகள் பரிந்துரைகளில் உள்ளடங்கும்.

### 2. எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள், வளங்கள் அனைத்தையும் பார்வையிடுவது எப்படி?

"Recommended For You" (“உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை”) பகுதியின்கீழ், [View all](#) (“அனைத்தையும் பார்வையிடவும்”) மீது தட்டி, உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள், வளங்கள் அனைத்தையும் பார்வையிடலாம்.



### 3. ஒரு நிகழ்ச்சி / வளம் எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுவதைத் தடுப்பது எப்படி?

உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் ஒரு நிகழ்ச்சியைத் தற்சமயம் நீங்கள் தடுக்க இயலாது.

#### 4. எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்படாத நிகழ்ச்சியை / வளத்தை நான் பார்ப்பது எப்படி?

"Recommended For You" ("உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை") பகுதியின்கீழ், 'All' ("அனைத்தும்") மீது தட்டி, உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படாதவை உட்பட, நீங்கள் இதுவரை சேர்ந்திராத நிகழ்ச்சிகள், வளங்கள் அனைத்தையும் பார்வையிடலாம்.



#### 5. எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள் மற்றும்/அல்லது வளங்கள் என் குடும்பத்தாருக்கு / நண்பர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுபவற்றிலிருந்து மாறுபட்டிருப்பது ஏன்?

நிகழ்ச்சிகளும் வளங்களும் தனிப்பயனாக்கப்பட்டவை. நீங்கள் Healthy 365 செயலியில் பகிர்ந்துகொண்ட விவரங்களின் அடிப்படையில் அவை உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. உங்களது தனிப்பட்ட உடல்நல விவரங்கள், மக்களியல் விவரங்கள் (வயது அல்லது பாலினம் போன்றவை), உங்கள் விருப்பங்கள் போன்றவை இதில் உள்ளடங்கும். சிங்கப்பூர் விளையாட்டு மன்றம், மக்கள் கழகம் போன்ற பங்காளிகளின் இணையத்தள இணைப்புகளையும் நாங்கள் பரிந்துரைக்கக்கூடும். உங்களுக்குப் பயன்படக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளும் நடவடிக்கைகளும் அங்கு உங்களுக்குக் கிடைக்கலாம்.

#### 6. "My Events" ("எனது நிகழ்ச்சிகள்") பகுதியின்கீழ் உள்ள "Recommended" ("பரிந்துரைக்கப்படுபவை") பகுதி எதற்கானது?

உங்களது விருப்பங்கள் மற்றும்/அல்லது ஆர்வங்களின் அடிப்படையில் பிரத்யேகமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளை "Recommended" ("பரிந்துரைக்கப்படுபவை") பகுதி உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கும்.

பரிந்துரைகள் பெற, Healthy 365 செயலியின் முகப்புத் திரையில் உள்ள "My Events" ("எனது நிகழ்ச்சிகள்") பகுதியின் "Recommended" ("பரிந்துரைக்கப்படுபவை") பகுதியில் "Complete Now" ("இப்போதே பூர்த்தி செய்யவும்") மீது தட்டவும். உங்களது விருப்பங்கள் மற்றும்/அல்லது ஆர்வங்களைத் தரவரிசைப்படுத்தும் வினாப்பட்டியலுக்கு நீங்கள் கொண்டு செல்லப்படுவீர்கள்.

உங்களது தரவரிசை, நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில், சிறந்த நான்கு தெரிவுகள் "Recommended" பகுதியின்கீழ் பட்டியலிடப்படும். நீங்கள் குறிப்பிட்ட ஒரு தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம் அல்லது முழுப் பட்டியலையும் பார்க்க "View all recommended events" ("பரிந்துரைக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தையும் பார்வையிடவும்") என்பதைத்

தேர்ந்தெடுக்கலாம். இதற்குப் பதிலாக, பின்வரும் வழிமுறையைப் பின்பற்றியும் “Recommended” பகுதியின்கீழ் பட்டியலிடப்பட்டிருக்கும் அனைத்தையும் நீங்கள் ஆராயலாம்: Home screen >> Explore >> Events >> Recommended.

## 7. அங்கு எத்தகைய நிகழ்ச்சிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன?

நீங்கள் தெரிவித்துள்ள விருப்பங்களின் அடிப்படையில், தற்போது நடைபெறும் உடற்பயிற்சி வகுப்புகள், பயிலரங்குகள் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. எரோபிக் பயிற்சி, பலப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி செய்வதற்கான சமநிலை மற்றும்/அல்லது அசைவியக்கப் பயிற்சிகள், ஊட்டச்சத்து மற்றும் மனநலன் சார்ந்த பயிலரங்குகள் ஆகியவை இதில் உள்ளடங்கும்.

## 8. நான் சுட்டிக்காட்டிய விருப்பங்களின் அடிப்படையில் எந்தவொரு நிகழ்ச்சியும் பரிந்துரைக்கப்படாதது ஏன்?

அடுத்த 28 நாட்களில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளின் அடிப்படையில் பரிந்துரைகள் செய்யப்படுகின்றன. எனவே, நீங்கள் சுட்டிக்காட்டிய விருப்பங்களின் அடிப்படையில் அடுத்த 28 நாட்களில் எந்தவொரு நிகழ்ச்சியும் நடைபெறாவிட்டால், “Recommended” (“பரிந்துரைக்கப்படுபவை”) பகுதியின்கீழ் எந்தவொரு நிகழ்ச்சியும் பரிந்துரைக்கப்படாது. நீங்கள் “All” (“அனைத்தும்”) பகுதி மீது தட்டுவதன்வழி Healthy 365 செயலியில் கிடைக்கும் மற்ற நிகழ்ச்சிகளை ஆராய்ந்து அவற்றில் சேர ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.