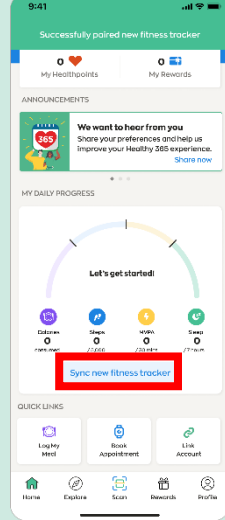
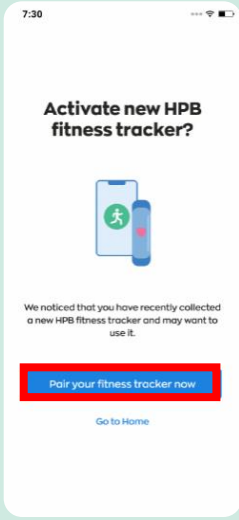


# Healthy 365 App User Guide

## 1. உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொண்ட பிறகு முதல்முறையாகச் செயல்படுத்துவது எப்படி



### புதிய பங்கேற்பாளர்களுக்கு

நீங்கள் Healthy 365 செயலியுடன் எந்தவோர் உடற்பயிற்சி சாதனத்தையும் இதற்குமுன் இணை சேர்க்காதிருந்தால், உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் தொடக்கி, Healthy 365 செயலி திறக்கப்பட்ட நிலையில் இருக்கும் உங்கள் கைப்பேசிக்கு அருகில் வைக்கவும்.

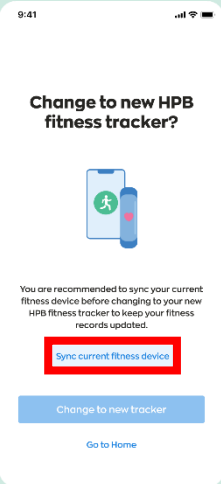
நீங்கள் உந்தப்படும்போது, உங்களது HPB உடற்பயிற்சி ட்ராக்கரைச் செயல்படுத்த "Pair your fitness tracker now" மீது தட்டவும்.

Healthy 365 செயலியின் 'Home' பகுதியில், 'Sync new fitness tracker' மீது தட்டவும்.

## திரும்பிவரும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு

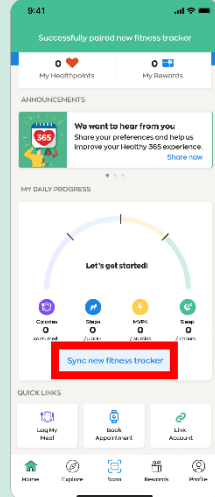
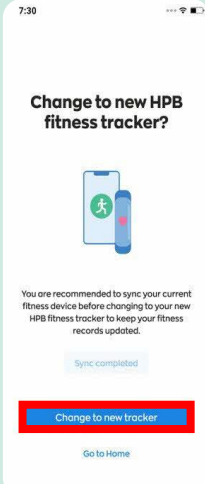
புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அண்மையில் பெற்றுக்கொண்ட நீங்கள், ஏற்கனவே வேறோர் உடற்பயிற்சி சாதனத்தை Healthy 365 செயலியுடன் இணை சேர்த்திருந்தால், புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இணை சேர்க்க பின்வரும் தெரிவுகளில் ஒன்றைச் செய்யலாம்.

## தெரிவு 1: தானியக்க "Pop-Up" தகவல் மூலம்.



**படிநிலை 1**  
புதிய உடற்பயிற்சி ட்ராக்கரைக் கண்டறிந்தவுடன், ட்ராக்கரை மாற்ற உங்களை உந்தும் தானியக்க "pop-up" தகவல் தோன்றும்.

நீங்கள் உந்தப்பட்டவுடன், "Sync current fitness tracker" மீது தட்டி, ஏற்கனவே இருக்கும் உங்களது உடற்பயிற்சி விவரப்பதிவுகளை ஒத்திசைவாக்கவும். விவரப்பதிவுகள் இழக்கப்படுவதை இது தடுக்கும்.

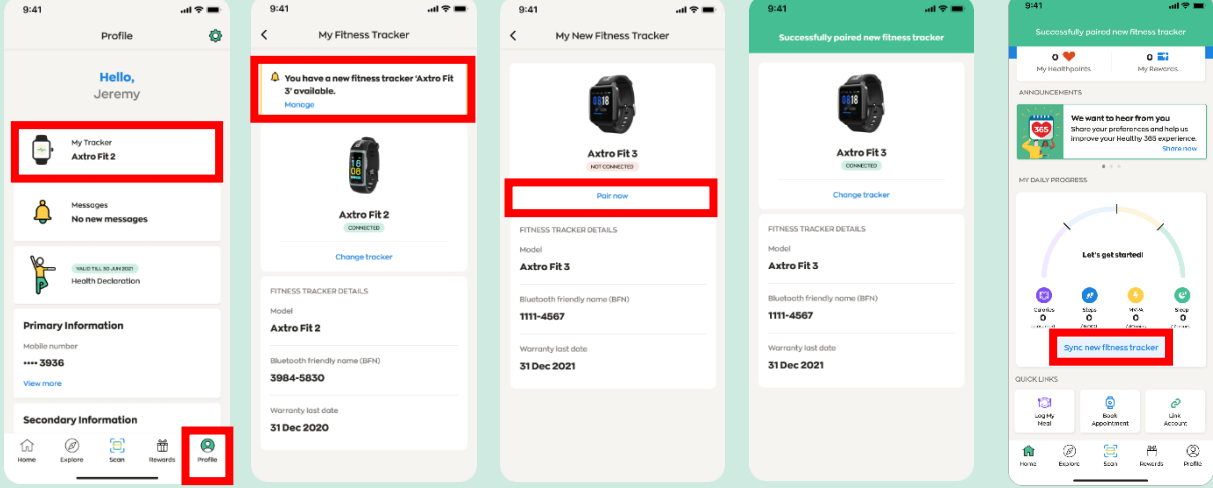


**படிநிலை 2**  
சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைச் செயலியுடன் இணை சேர்ப்பதை உறுதிப்படுத்த "Change to new tracker" மீது தட்டவும்.

Healthy 365 செயலியின் 'Home' பகுதியில், 'Sync new fitness tracker' மீது தட்டவும்.

# Healthy 365 App User Guide

## தெரிவு 2: சுயவிவரப் பக்கத்தின் மூலம்



**படிநிலை 1**  
உங்களது புதிய  
சுகாதார மேம்பாட்டு  
வாரிய உடலுறுதிக்  
கண்காணிப்புச்  
சாதனத்தைத்  
தொடக்கி, அருகில்  
வைத்திருக்கவும்.

'Profile' பகுதிக்குச்  
சென்று "My Fitness  
Tracker" மீது தட்டவும்.

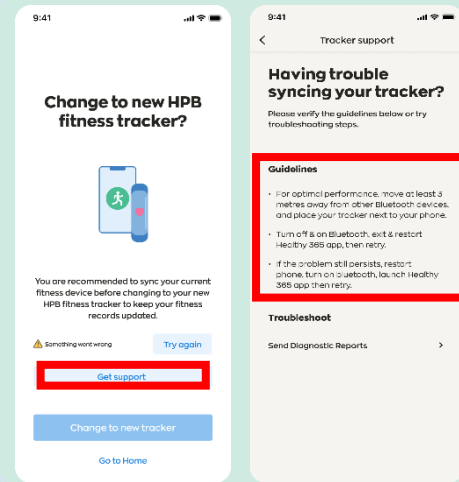
**படிநிலை 2**  
"Manage" மீது தட்டவும்.

**படிநிலை 3**  
"Pair now" மீது தட்டி,  
திரையில் தோன்றும்  
அறிவுறுத்தல்களைப்  
பின்பற்றி,  
உங்களது புதிய  
சுகாதார மேம்பாட்டு  
வாரிய உடலுறுதிக்  
கண்காணிப்புச்  
சாதனத்தை இணை  
சேர்க்கவும்.

**படிநிலை 4**  
உங்களது புதிய  
டிராக்ரர்  
வெற்றிகரமாக  
இணை  
சேர்க்கப்பட்டிருப்ப  
தைக் காட்ட, பச்சை  
நிறப் பட்டையில்  
உறுதிப்பாட்டுத்  
தகவல் தோன்றும்.

**படிநிலை 5**  
'Home' பகுதிக்குச்  
சென்று 'Sync new  
fitness tracker' மீது  
தட்டவும்.

## ஓத்திசைவாக்குவதில் பிரச்சனையா?



உங்களது தற்போதைய உடற்பயிற்சி சாதனத்துடன்  
ஓத்திசைவாக்கும் முயற்சி 3 தடவைக்குப் பிறகும்  
தோல்வியடைந்தால், "Get Support" மீது தட்டி, "Guidelines"  
பகுதியின்கீழ் இருக்கும் தீர்வுகளின் படிநிலைகளைப்  
பின்பற்றவும்.

அதற்குப் பிறகும் பிரச்சனை நீடித்தால், எங்களது  
வாடிக்கையாளர் பராமரிப்புச் சேவையை 1800 223 1313\*  
என்ற எண்ணில் அழைக்கவும் அல்லது  
[HPB\\_Mailbox@hpb.gov.sg](mailto:HPB_Mailbox@hpb.gov.sg) முகவரிக்கு மின்னஞ்சல்  
அனுப்பவும்.

\* 1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து  
அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.

# Healthy 365 App User Guide

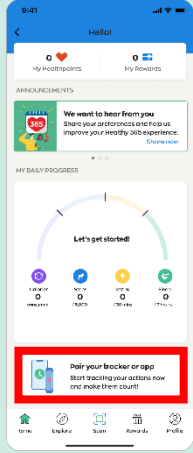


## 2. உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைச் செயல்படுத்துவது எப்படி

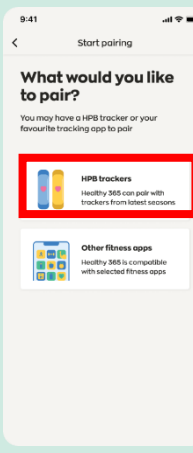
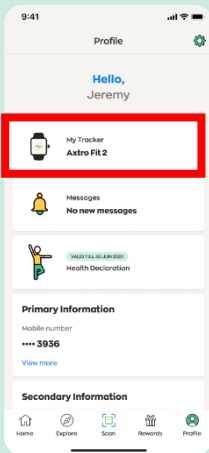
இவற்றுக்குப் பொருந்தும்: (i) வாங்கிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம், அல்லது (ii) இணை சேர்க்கப்படாத சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம்

நீங்கள் எங்களது சாலைக்காட்சிகளில் அல்லது பெற்றுக்கொள்ளும் இடங்களில் உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொண்டிருந்தால், ட்ராக்ரர் ஏற்கனவே செயல்படுத்தப்பட்டு, இணை சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். நீங்கள் அதை மறுபடியும் செயல்படுத்த வேண்டியதில்லை.

### புதிய பங்கேற்பாளர்கள்



### திரும்பிவரும் பங்கேற்பாளர்கள்



### படிநிலை 1

#### புதிய பங்கேற்பாளர்களுக்கு

Healthy 365 செயலியின் 'Home' பகுதியில், 'Pair your tracker or app' மீது தட்டி, 'HPB Trackers' என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

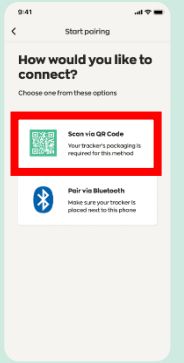
#### திரும்பிவரும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு

Healthy 365 செயலியின் 'Profile' பகுதியில், 'My Fitness Tracker' மீது தட்டி, 'Change tracker' என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

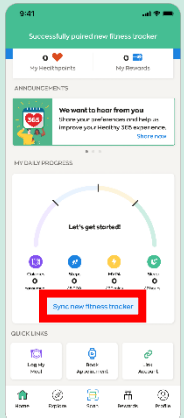
- நீங்கள் QR குறியீட்டின் மூலம் இணைப்பதாக இருந்தால், உங்களது HPB உடற்பயிற்சி ட்ராக்ரரின் பொட்டலம் உங்களுக்குத் தேவைப்படும்.
- நீங்கள் ஊடலை (Bluetooth) மூலம் இணைப்பதாக இருந்தால், உங்கள் திறன்பேசியில் Bluetooth® இயக்கத்தைச் செயல்படுத்தவேண்டும் (உங்களது கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத், திறன்பேசியிலிருந்து 30 செண்டிமீட்டர் தூரத்திற்குள் வைத்திருக்கவும்).

அல்லது

### QR குறியீட்டின் மூலம் இணைக்கவும்:



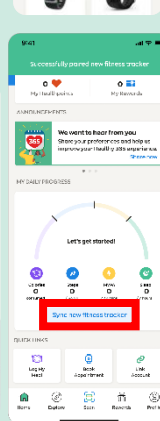
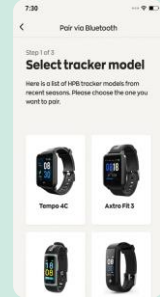
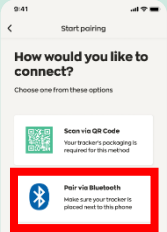
**படிநிலை 2(i)**  
'Scan via QR code' மீது தட்டிவிட்டு, உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் பொட்டலத்தில் உள்ள QR குறியீட்டை வருடவும்.



**படிநிலை 2(ii)**  
Healthy 365 செயலியின் 'Home' பகுதியில், 'Sync new fitness tracker' மீது தட்டவும்.

**வாழ்த்துக்கள்!** உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை நீங்கள் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தி விட்டீர்கள்.

### ஊடலை மூலம் இணைக்கவும்:



### படிநிலை 2(i)

'Pair via Bluetooth' மீது தட்டி, உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் வகையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

### படிநிலை 2(ii)

4-இலக்கக் குறியீட்டை உள்ளிடுமாறு நீங்கள் உந்தப்படுவீர்கள். அந்த 4-இலக்கக் குறியீட்டைப் பெற, உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் மீது தட்டவும்.

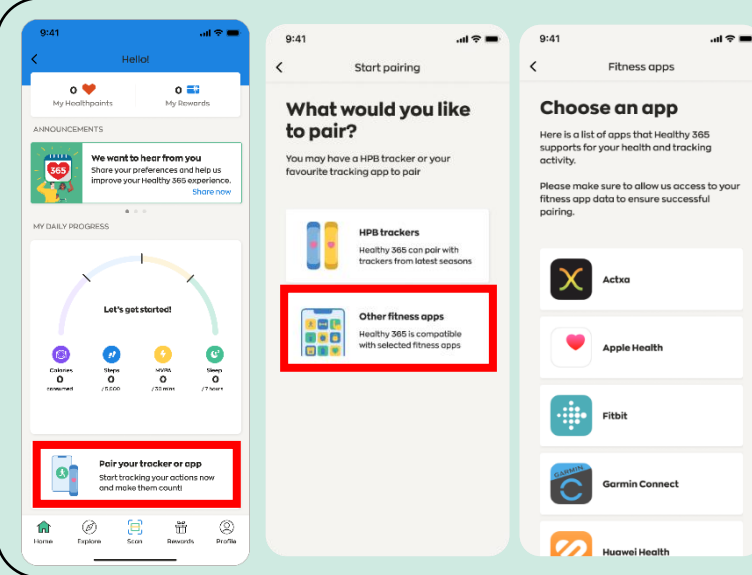
குறியீட்டை உள்ளிட்டு 'Submit' மீது தட்டவும்.

Healthy 365 செயலியின் 'Home' பகுதியில், 'Sync new fitness tracker' மீது தட்டவும்.

**வாழ்த்துக்கள்!** உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை நீங்கள் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தி விட்டீர்கள்.

# Healthy 365 App User Guide

## 3. வேறோர் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு முறையைச் செயல்படுத்துவது எப்படி (சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் பயன்படுத்தாதவர்களுக்கு)

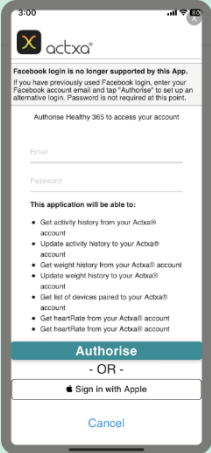


Healthy 365 செயலியின் 'Home' பகுதியில், 'Pair your tracker or app' என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். அடுத்து, 'Other fitness apps' மீது தட்டி நீங்கள் விருப்பப்படும் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு முறையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்:

- Actxa® கைப்பேசி செயலி<sup>^</sup>
- Apple Health கைப்பேசி செயலி
- Fitbit கைப்பேசி செயலி<sup>^</sup>
- Garmin Connect™ கைப்பேசி செயலி<sup>^</sup>
- HUAWEI Health கைப்பேசி செயலி<sup>^</sup>
- Polar Flow கைப்பேசி செயலி<sup>^</sup>
- Samsung Health கைப்பேசி செயலி

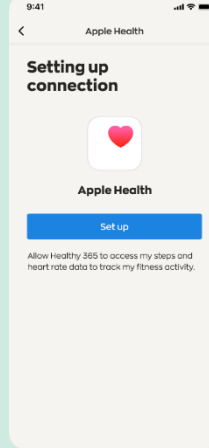
<sup>^</sup>Actxa®, Fitbit, Garmin Connect™, HUAWEI Health அல்லது Polar Flow செயலிகளுக்குப் பொருத்தமான தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்களுக்குப் பொருந்தும்.

### Actxa®



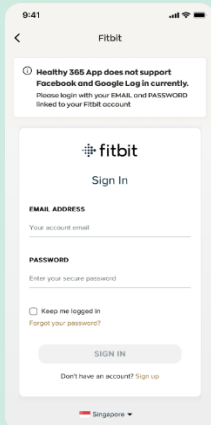
உங்களது Actxa® கணக்கில் உட்பதிவு செய்து, 'Authorise' மீது தட்டி, Healthy 365 செயலியின் அணுகலை அனுமதிக்கவும்.

### Apple Health



Apple Health கைப்பேசி செயலியில் உள்ள உங்களது உடற்பயிற்சித் தகவலை அணுக Healthy 365 செயலிக்கு அனுமதி வழங்கவும்.

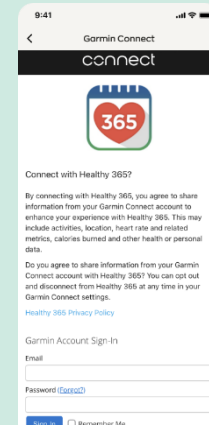
### Fitbit



உங்களது Fitbit கணக்கில் உட்பதிவு செய்யவும்.

நீங்கள் விருப்பப்படும் Fitbit ட்ராக்கரைத் தேர்ந்தெடுத்து, Fitbit கைப்பேசி செயலியில் உள்ள உங்களது உடற்பயிற்சித் தகவலை அணுக Healthy 365 செயலிக்கு அனுமதி வழங்கவும்.

### Garmin Connect™



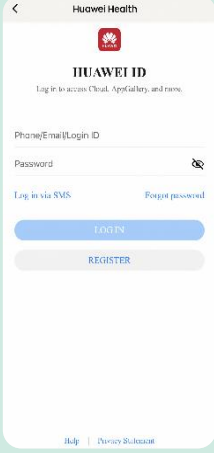
உங்களது Garmin Connect™ கணக்கில் உட்பதிவு செய்து, Garmin Connect™ கைப்பேசி செயலியில் உள்ள உங்களது உடற்பயிற்சித் தகவலை அணுக Healthy 365 செயலிக்கு அனுமதி வழங்கவும்.



# Healthy 365 App User Guide



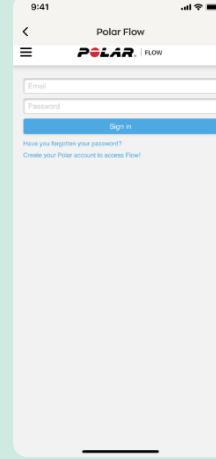
## HUAWEI Health



உங்களது HUAWEI அடையாளப் பெயருடன் உட்பதிவு செய்யவும்.

HUAWEI Health கைப்பேசி செயலியில் உள்ள உங்களது உடற்பயிற்சித் தகவலை அணுக Healthy 365 செயலிக்கு அனுமதி வழங்கவும்.

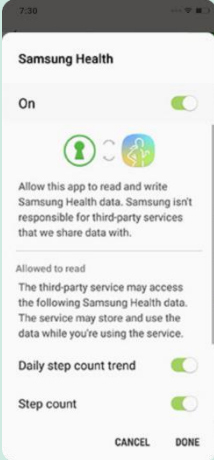
## Polar Flow



உங்களது Polar Flow கணக்கில் உட்பதிவு செய்யவும்

நீங்கள் விருப்பப்படும் Polar கண்காணிப்புச் சாதனத்தை தேர்ந்தெடுத்து, Polar Flow கைப்பேசி செயலியில் உள்ள உங்களது உடற்பயிற்சித் தகவலை அணுக Healthy 365 செயலிக்கு அனுமதி வழங்கவும்.

## Samsung Health

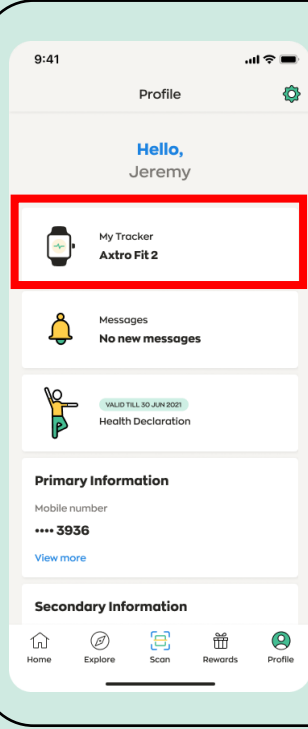


Samsung Health கைப்பேசி செயலியில் உள்ள உங்களது உடற்பயிற்சித் தகவலை அணுக Healthy 365 செயலிக்கு அனுமதி வழங்கவும்.

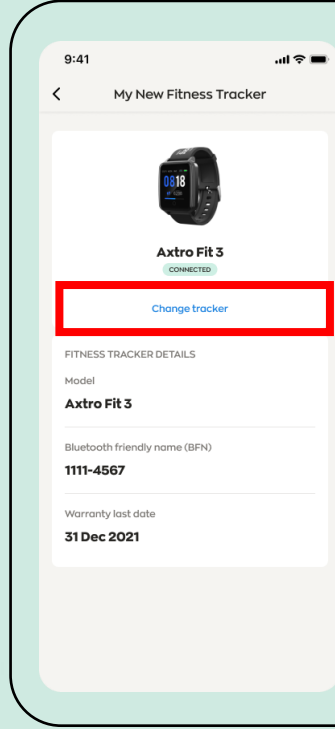
# Healthy 365 App User Guide

## 4. உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு முறையை மாற்றுவது எப்படி

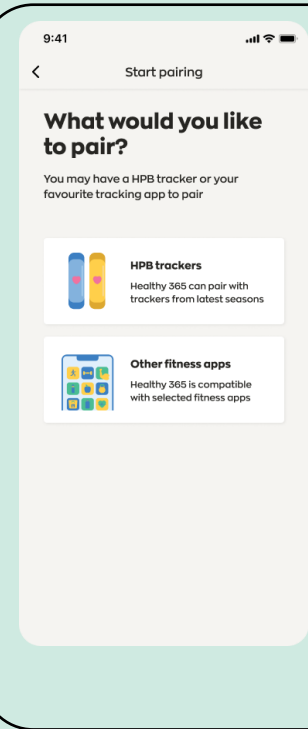
உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு முறையை மாற்றும் முன் ஏற்கனவே உள்ள தகவல்களை ஒத்திசைவாக்கவும்.



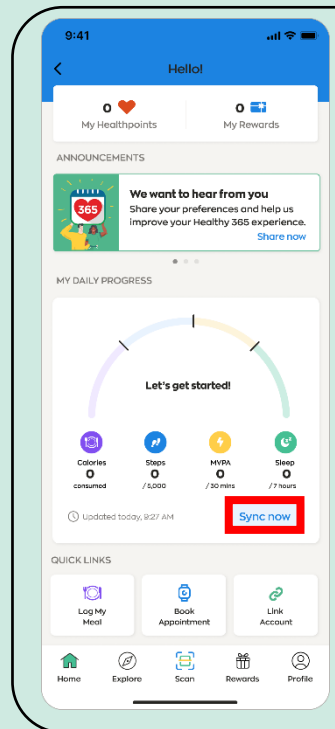
**படிநிலை 1**  
Healthy 365 செயலியின் 'Profile' பகுதியில், 'My Fitness Tracker' மீது தட்டவும்



**படிநிலை 2**  
'Change tracker' விசை மீது தட்டவும். திரையில் தோன்றும் அறிவுறுத்தல்களைன்படி செய்து, ஏற்கனவே உள்ள தகவல்கள் அனைத்தும் ஒத்திசைவாகி இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



**படிநிலை 3**  
நீங்கள் விரும்பும் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு முறையைத் தேர்ந்தெடுத்து, திரையில் தோன்றும் அறிவுறுத்தல்களைன்படி செய்து, இணை சேர்ப்பைப் பூர்த்தி செய்யவும்.



**படிநிலை 4**  
முதல் முறை ஒத்திசைவாக்க 'Home' பக்கத்திற்குச் சென்று, 'Sync now' விசைமீது தட்டவும்.

முதல் முறை ஒத்திசைவாக்கிய பிறகு உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் தானாகவே ஒத்திசைவாகிவிடும்