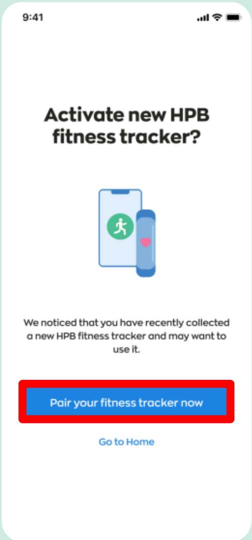
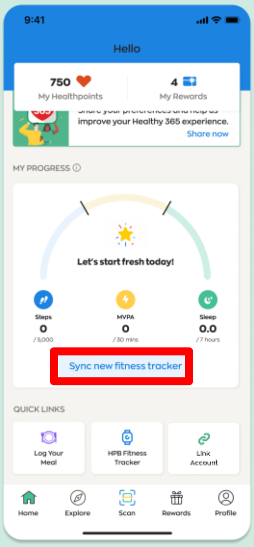
Healthy 365 App User Guide

Health Promotion Board

உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் எவ்வாறு இணைப்பது மற்றும் ஒத்திசைப்பது

இவ்விடங்களில் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் சாதனங்களுக்குப் பொருந்தும்:
(i) HPB நியமித்துள்ள மையங்கள், அல்லது (ii) விநியோக இயந்திரங்கள்





புதிய பயன்பாட்டாளர்களுக்கு

நீங்கள் இதற்குமுன் Healthy 365 செயலியுடன் எந்தவோர் உடலுறுதிச் சாதனத்தையும் இணைக்கவில்லை எனில், உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இயக்கி, Healthy 365 செயலி திறந்த நிலையில் உள்ள உங்கள் கைபேசிக்கு அருகில் வைக்கவும்.

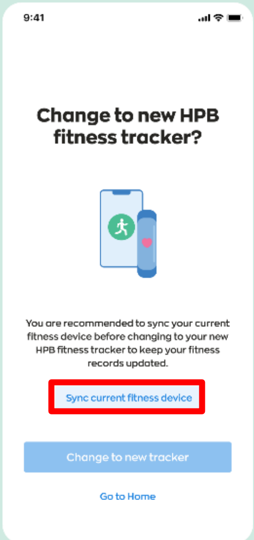
கேட்டுக்கொள்ளப்படும் போது உங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைச் செயல்படுத்த, "உங்கள் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பை இப்போது இணைக்கவும்" மீது தட்டவும்

"முகப்பு" பகுதிக்குச் சென்று, "உங்கள் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பைப் இப்போது ஒத்திசைக்கவும்" மீது தட்டவும்.

ஏற்கனவே பயன்படுத்துவோருக்கு

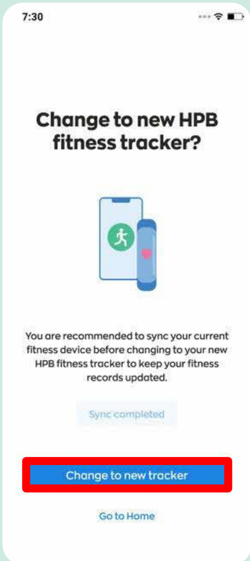
நீங்கள் அண்மையில் உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் நிலையில், Healthy 365 செயலியுடன் ஏற்கனவே ஓர் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இணைத்திருந்தால், உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இணைக்க கீழே உள்ள தெரிவுகளில் ஒன்றைப் பின்பற்றவும்.

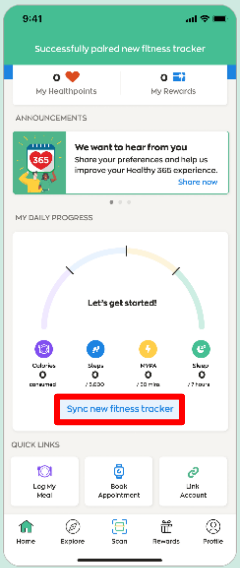
தெரிவு 1: தாமாகத் தோன்றும் தகவல் மூலம்



படிநிலை 1
புதிய உடற்பயிற்சி ட்ராக்கரைக் கண்டறிந்தவுடன், ட்ராக்கரை மாற்ற உங்களை உந்தும் தானியக்க "பாப்-அப்" தகவல் தோன்றும்.

நீங்கள் உந்தப்பட்டவுடன், "தற்போதைய உடலியல் கண்காணிப்பாளரை ஒத்திசைத்தல்" மீது தட்டி, ஏற்கனவே இருக்கும் உங்களது உடற்பயிற்சி விவரப்பதிவுகளை ஒத்திசைவாக்கவும். விவரப்பதிவுகள் இழக்கப்படுவதை இது தடுக்கும்.





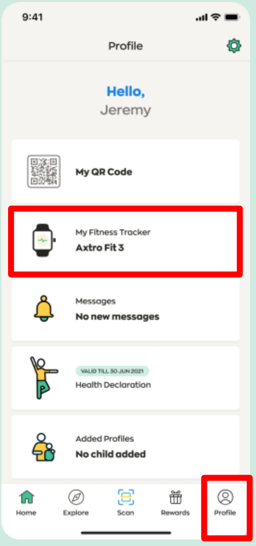
படிநிலை 2
HPB உடற்பயிற்சி ட்ராக்கரை செயலியுடன் இணை சேர்ப்பதை உறுதிப்படுத்த "புதிய கண்காணிப்பாளருக்கு மாற்றுங்கள்" மீது தட்டவும்.

Healthy 365 செயலியின் 'முகப்பு' பகுதியில், 'புதிய உடல் பயிற்சி கண்காணிப்பாளர் இணைக்கவும் மீது தட்டவும்.

Healthy 365 App User Guide

Health Promotion Board

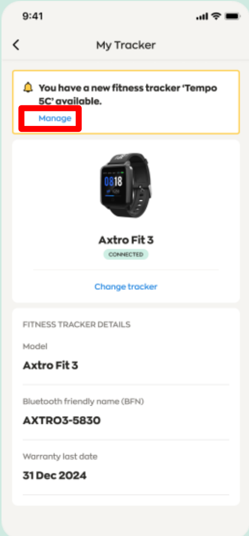
தெரிவு 2: சுயவிவரப் பக்கத்தின் மூலம்



படிநிலை 1

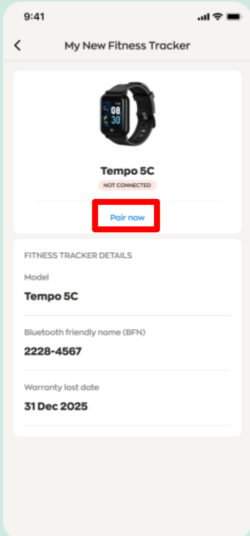
உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இயக்கி, அதை அருகில் வைத்திருக்கவும்.

"சுயவிவரம்" பகுதிக்குச் சென்று, "என் உடற்பயிற்சி கணக்கீட்டர்" மீது தட்டவும்.



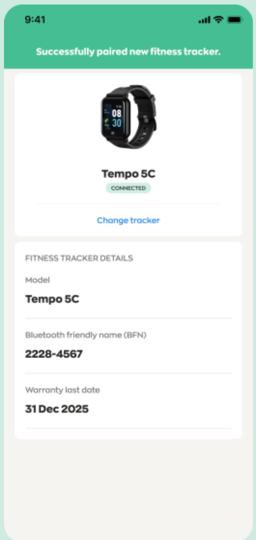
படிநிலை 2

"மேற்கோள்" மீது தட்டவும்.



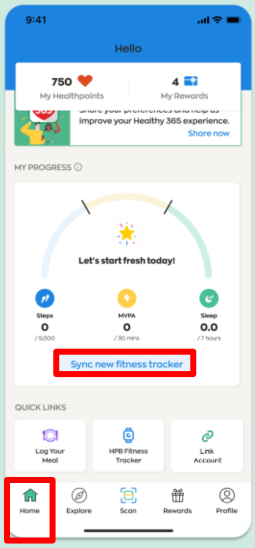
படிநிலை 3

உங்களது புதிய HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் இணைக்க "இப்போது ஜோடி செய்" மீது தட்டி, திரையில் தோன்றும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.



படிநிலை 4

உங்களது புதிய HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் இணைக்கப்பட்டு விட்டதைக் குறிக்க, பச்சைப் பட்டியில் உறுதிப்படுத்தும் தகவல் தோன்றும்.



படிநிலை 5

"முகப்பு" பகுதிக்குச் சென்று, "புதிய உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பை ஒத்திசைக்கவும்" மீது தட்டவும்.

Healthy 365 App User Guide

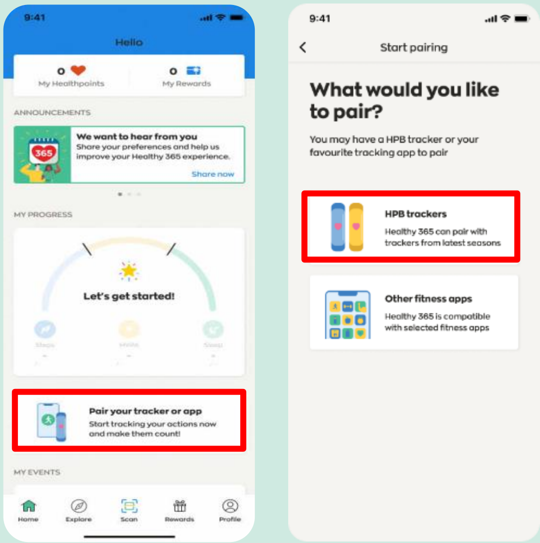
Health Promotion Board

உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் எவ்வாறு இணைப்பது மற்றும் ஒத்திசைப்பது

இவ்விடங்களில் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் சாதனங்களுக்குப் பொருந்தும்:
(i) HPB நியமித்துள்ள மையங்கள், அல்லது (ii) விநியோக இயந்திரங்கள்

உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் விநியோக இயந்திரங்களில் அல்லது HPB நியமித்துள்ள மையங்களில் நீங்கள் பெற்றுக் கொண்டிருந்தால், அந்தச் சாதனம் செயல்படுத்தப்பட்டு இணைக்கப்பட்டிருக்கும்.

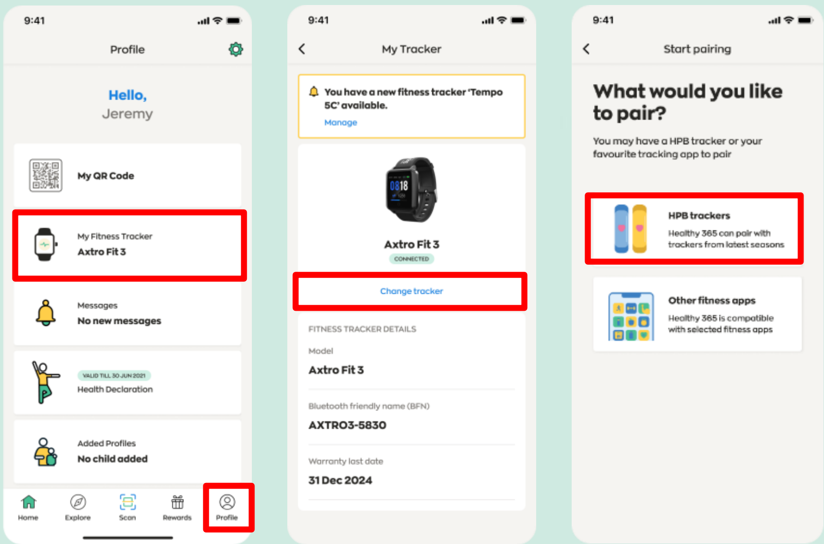
நீங்கள் அதை மீண்டும் செயல்படுத்தத் தேவையில்லை.



புதிய பயன்பாட்டாளர்களுக்கு

படிநிலை 1

"முகப்பு" பகுதிக்குச் சென்று, "உங்கள் கண்காணிப்பையோ அல்லது செயலியையோ இணைக்கவும்" மீது தட்டி, "HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம்" என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.



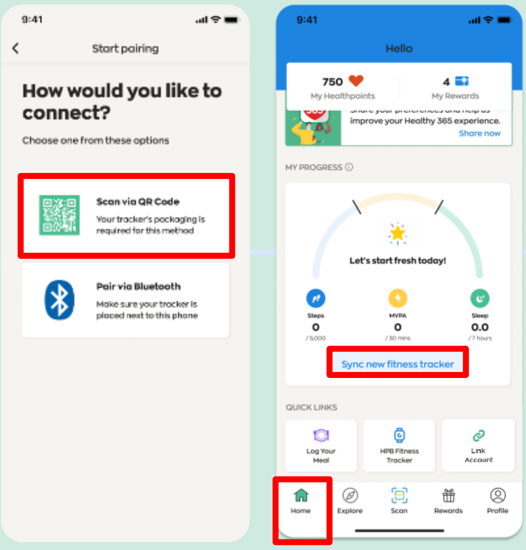
ஏற்கனவே பயன்படுத்துவோருக்கு

படிநிலை 1

"சுயவிவரம்" பகுதிக்குச் சென்று, "என் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு" மீது தட்டி, "கண்காணிப்பை மாற்றவும்" என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

Healthy 365 App User Guide

Health Promotion Board



QR குறியீடு மூலம் இணைக்கவும்

படிநிலை 2(i)

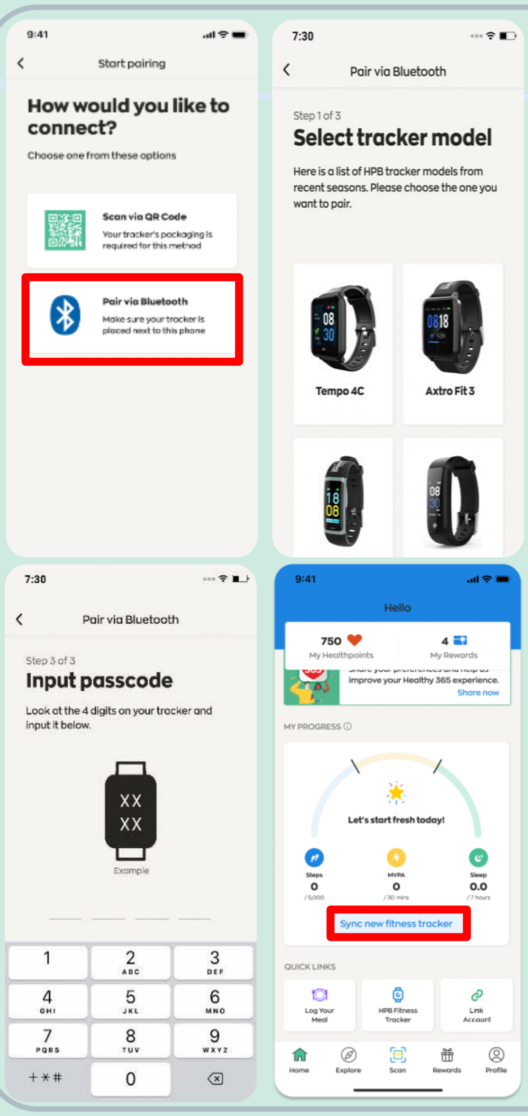
"QR குறியீட்டின் மூலம் ஸ்கேன் செய்யவும்" மீது தட்டி, உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் அட்டைப்பெட்டியில் உள்ள QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

படிநிலை 2(ii)

"முகப்பு" பகுதிக்குச் சென்று, "புதிய உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பை ஒத்திசைக்கவும்" மீது தட்டவும்.

வாழ்த்துகள்! உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம்செயல்படுத்திவிட்டீர்கள்.

அல்லது



அருகலை வழியாக இணைக்கவும்

படிநினை 2(i)

"Bluetooth மூலம் இணைக்கவும்" மீது தட்டி, உங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம்

குறிப்பு: உங்கள் கைபேசியில் Bluetooth® இயக்கத்தைச் செயல்படுத்தி, உங்கள் கைபேசியிலிருந்து 30 செண்டிமீட்டர் தொலைவுக்குள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை வைக்க வேண்டும்.

படிநிலை 2(ii)

4 இலக்கக் குறியீட்டை உள்ளிடுமாறு உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்ளப்படும். உங்களின் 4 இலக்கக் குறியீட்டைப் பெற, HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம்.

குறியீட்டை உள்ளிட்டு "சமர்ப்பிக்கவும்" மீது தட்டவும்.

"முகப்பு" பகுதிக்குச் சென்று, "புதிய உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பை ஒத்திசைக்கவும்" மீது தட்டவும்.

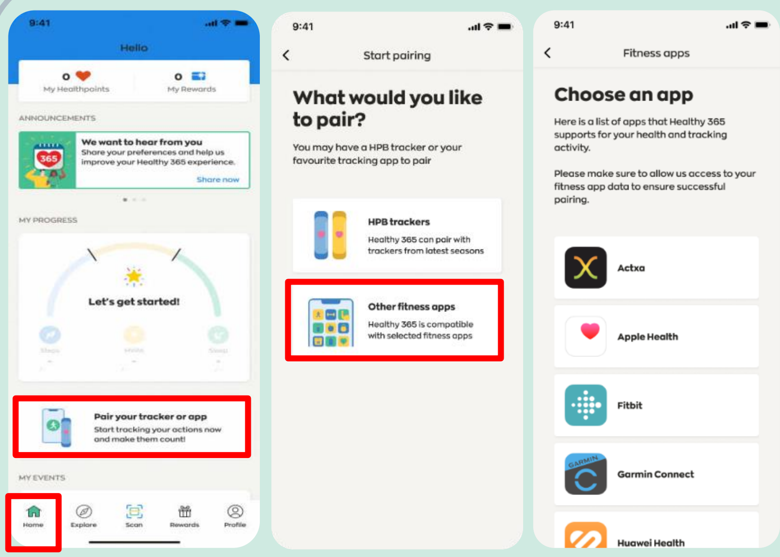
வாழ்த்துகள்! உங்கள் சுHPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் செயல்படுத்திவிட்டீர்கள்.

Healthy 365 App User Guide

Health Promotion Board

மற்றவகை உடலுறுதிக் கண்காணிப்பு வளங்களைச் செயல்படுத்துவது அல்லது அவற்றுக்கு மாறுவது எப்படி

(HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் பயன்படுத்தாதவர்களுக்கு)



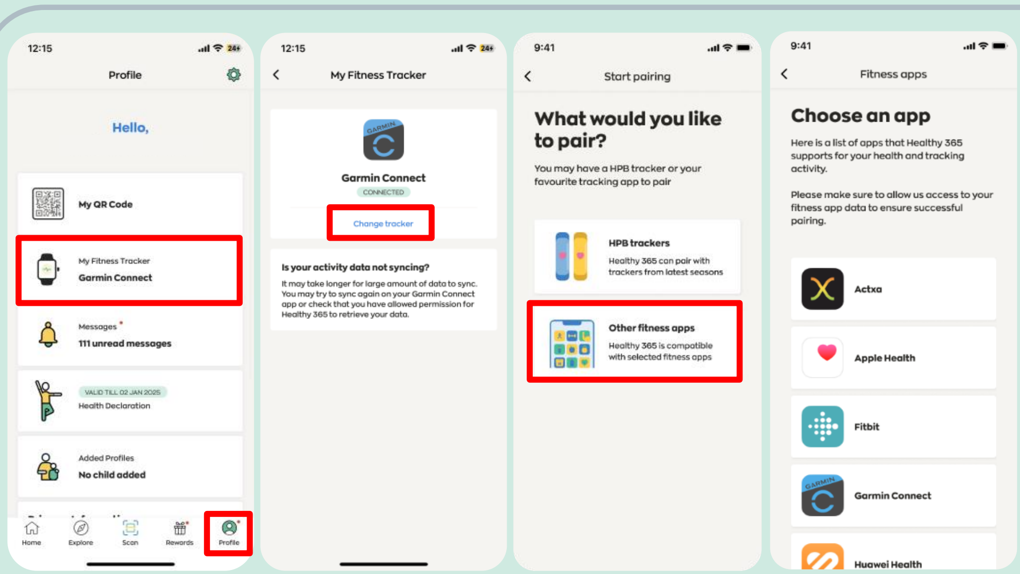
புதிய பயன்பாட்டாளர்களுக்கு

படிநிலை 1
"முகப்பு" பகுதிக்குச் சென்று, "உங்கள் கண்காணிப்பையோ அல்லது செயலியையோ இணைக்கவும்" மீது தட்டவும்.

படிநிலை 2
உங்களுக்கு விருப்பமான உடலுறுதிக் கண்காணிப்பு வளத்தைத் தெரிவு செய்ய "மற்ற உடற்பயிற்சி செயலிகள்" மீது தட்டவும்:

- Actxa® கைபேசி செயலி^
- Apple Health கைபேசி செயலி
- Fitbit கைபேசி செயலி
- Garmin ConnectTM கைபேசி செயலி^
- HUAWEI Health கைபேசி செயலி^
- Polar Flow கைபேசி செயலி^
- Samsung Health கைபேசி செயலி

^ Actxa®, Fitbit, Garmin ConnectTM , HUAWEI Health அல்லது Polar Flow செயலிகளுடன் இணக்கமான தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களுக்குப் பொருந்தும்



ஏற்கனவே பயன்படுத்துவோருக்கு

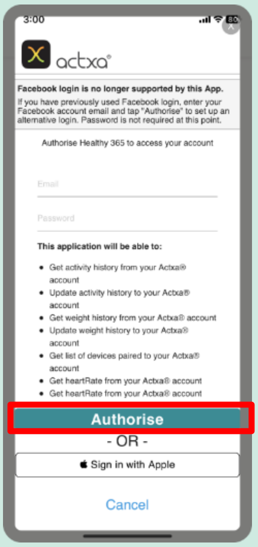
படிநிலை 1
"முகப்பு" பகுதிக்குச் சென்று, "சுயவிவரம்" மீது தட்டவும்.

படிநிலை 2
"என் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு" மீதும், பிறகு "கண்காணிப்பை மாற்றவும்" மீதும் தட்டவும்.

Healthy 365 App User Guide

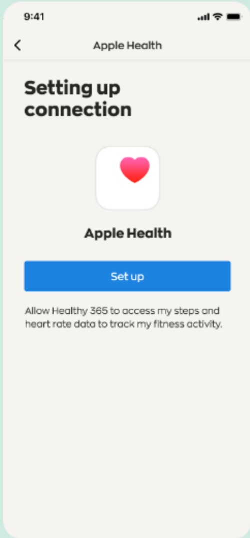
Health Promotion Board

Actxa®



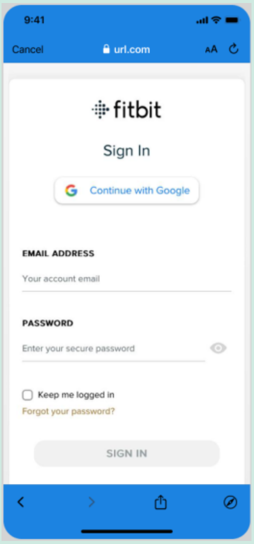
உங்களது Actxa® கணக்கில் உட்பதிவு செய்து, Healthy 365 செயலிக்கான அணுகலை அனுமதிக்க "Authorise" மீது தட்டவும்.

Apple Health



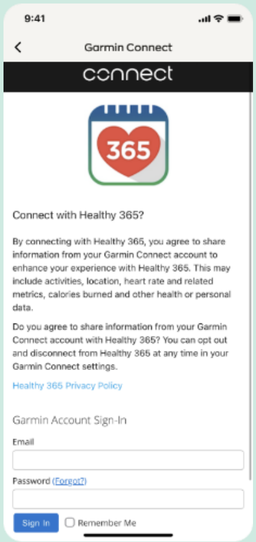
Apple Health கைபேசி செயலியில் உள்ள உங்கள் உடற்பயிற்சி தரவை அணுக, Healthy 365 செயலிக்கு அனுமதி அளிக்கவும்.

Fitbit



Google-உடன் இணைக்கப்பட்ட உங்களது Fitbit கணக்கில் உட்பதிவு செய்யவும். Fitbit கைபேசி செயலியில் உள்ள உங்கள் உடற்பயிற்சி தரவை அணுக Healthy 365 செயலிக்கு அனுமதியளிக்க, உங்களுக்கு விருப்பமான Fitbit உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

Garmin Connect™

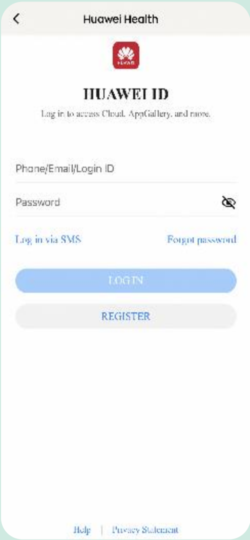


Garmin ConnectTM கைபேசி செயலியில் உள்ள உங்கள் உடற்பயிற்சி தரவை அணுக Healthy 365 செயலிக்கு அனுமதியளிக்க, உங்களது Garmin ConnectTM கணக்கில் உட்பதிவு செய்யவும்.

Healthy 365 App User Guide

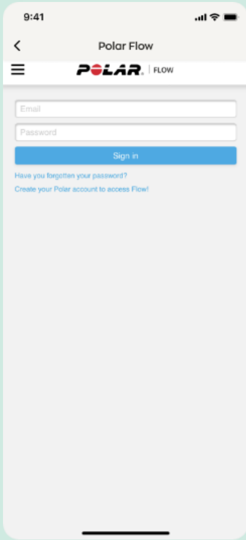
Health Promotion Board

HUAWEI Health



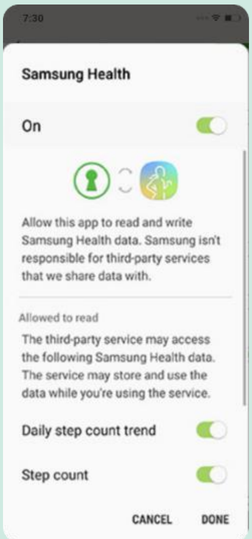
HUAWEI Health கைபேசி செயலியில் உள்ள உங்கள் உடற்பயிற்சி தரவை அணுக Healthy 365 செயலிக்கு அனுமதியளிக்க, உங்களது HUAWEI ID கணக்கில் உட்பதிவு செய்யவும்.

Polar Flow



உங்களது Polar Flow கணக்கில் உட்பதிவு செய்யவும். Polar Flow கைபேசி செயலியில் உள்ள உங்கள் உடற்பயிற்சி தரவை அணுக Healthy 365 செயலிக்கு அனுமதியளிக்க, உங்களுக்கு விருப்பமான Polar உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

Samsung Health



Samsung Health கைபேசி செயலியில் உள்ள உங்கள் உடற்பயிற்சி தரவை அணுக Healthy 365 செயலிக்கு அனுமதி அளிக்கவும்.