

# Healthy 365 செயலியில் உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியை மாற்றுவது எப்படி

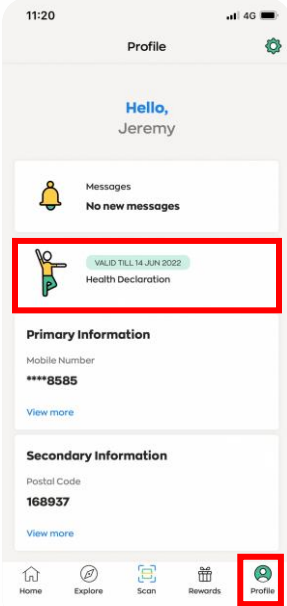
## சுகாதார உறுதிமொழி என்பது என்ன?

சுகாதார உறுதிமொழி என்பது ஒருவரது உடல்நிலையை நிர்ணயிக்கிறது. இது Healthy 365 செயலியில் உள்ள Get Active வினாத்தாளின் அடிப்படையிலானது.

## Get Active வினாத்தாள் (GAQ) என்பது என்ன?

அனைத்து வயதினருக்குமான Get Active வினாத்தாள் (GAQ), உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்க நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா என்பதை மதிப்பிட உதவும் சுய உறுதிமொழி வினாத்தாள். உடல்நலக் கவலைகள் / பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள், உடற்பயிற்சி நடவடிக்கையில் ஈடுபடத் தொடங்குமுன் தகுதிபெற்ற உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் ஆலோசனை பெறுமாறு ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

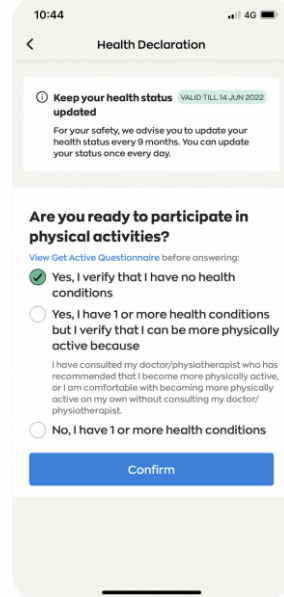
உங்களது உறுதிமொழி MVPA பிரிவில் நீங்கள் பங்கேற்பதைப் பாதிக்கக்கூடும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும். உங்கள் பாதுகாப்புக்காக, உங்களுக்கு 1 அல்லது அதைவிட அதிகமான உடல்நலப் பிரச்சனைகள் இருப்பதாக நீங்கள் உறுதிமொழி அளித்தால், MVPA பிரிவில் பங்கெடுத்து Healthpoints பெற முடியாது. உங்களது உறுதிமொழி 12 மாதங்களுக்குச் செல்லுபடியாகும். Healthy 365 செயலி மூலம் உறுதிமொழியைப் புதுப்பிக்கலாம்.



### படிநிலை 1

உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியை மாற்ற, 'Profile' மீது அழுத்தவும். பிறகு, 'Health Declaration' அட்டையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

நீங்கள் அளிக்கின்ற சுகாதார உறுதிமொழி 12 மாதங்களுக்குச் செல்லுபடியாகும்.



### படிநிலை 2

உங்களது தற்போதைய உடல்நிலையை ஆகச் சரியாகக் குறிப்பிடும் சொல்லைத் தேர்ந்தெடுத்துவிட்டு, உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியை மாற்ற 'confirm' மீது அழுத்தவும்.

உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியை ஒரு நாளில் ஒருமுறைக்கு மேல் நீங்கள் மாற்ற முடியாது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.