





Healthy 365 செயலியில் உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியை மாற்றுவது <mark>எப்படி</mark>

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 <u>சுய உறுதிமொழி</u> <u>வினாத்தாள்</u>. 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.

	11:20	. 11 4G 🔳			10:44		🖬 46 🔳	
	Profile	Ø			<	Health Declaration		
	Hello, Jeremy				Keep updo For you healtig your set	your health status VALID TIL ted bur safety, we advise you to upd istatus every 9 months. You ca status once every day.	L 14 JUN 2022 ate your n update	
	Messages No new messages				Are yo physic	u ready to participo al activities?	ate in	
	VALID TILL 14 JUN 2022				View Get A	ctive Questionnaire before answ	vering:	
	Health Declaration				Ves, cond	I verify that I have no he ditions	alth	
	Primary Information	_			Yes, but I activ	I have 1 or more health o verify that I can be mor ve because	conditions e physically	
	Mobile Number ****8585 View more				I have recon or I an active physic	consulted my doctor/physiothe mended that I become more p n comfortable with becoming m on my own without consulting otherapist.	erapist who has hysically active, nore physically my doctor/	
					🔵 No, I	have 1 or more health c	onditions	
	Secondary Information Postal Code 168937					Confirm		
	View more							
H	(介) ② (日) 前 Iome Explore Scan Revo	B S Profile						
	படிநிலை1	!			1	படிநிலை 2		
உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியை மாற்ற, 'Profile' மீது அழுத்தவும். பிறகு, 'Health Declaration' அட்டையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.			உங்களது தற்போதைய உடல்நிலையை ஆகச் சரியாகக் குறிப்பிடும் சொல்லைத் தேர்ந்தெடுத்துவிட்டு, உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியை மாற்ற 'confirm' மீது அழுத்தவும்.					
நங்கள் அள்க்கின்ற சகாதார் உற்துமொழு 12 மாதங்களுக்குச் செல்லுபடியாகும்.			மாழு 12 5ம்.	உங்களத	ு சுகாத	தார <i>உறுதி</i> ெ	மாழில	<i>பை <u>ஒரு</u></i>
				<u>நாளில் ஒருமுறைக்க</u> ு மேல் நீங்கள் மாற்ற				
				முடிப	பாது எ	<u>ன்பதைக் க</u>	வனத்த	ลย์
					6	<u> காளளவும.</u>		

