உங்கள் சுகாதார HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் எப்படி பெற்றுக்கொள்வது

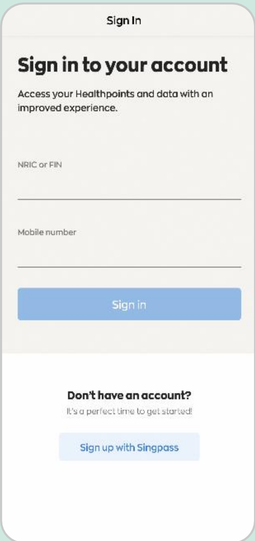
படிநிலை 1

Healthy 365 செயலியின் அண்மைப் பதிப்பைப் பதிவிறக்கவும் அல்லது புதுப்பிக்கவும்*.

* Healthy 365 செயலியின் அண்மைப் பதிப்புக்குக் குறைந்தபட்சம் Android 6 அல்லது iOS 10 தேவை.

Download on the App Store

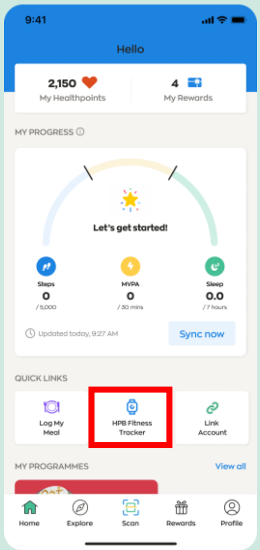
GET IT ON Google Play



படிநிலை 2

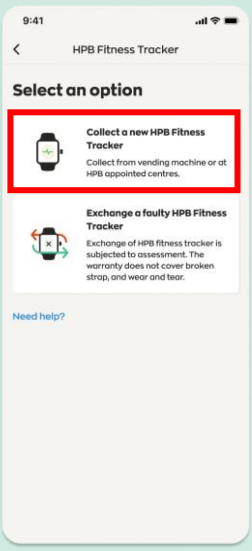
திரையில் தோன்றும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி உங்கள் சுயவிவரத்தை உருவாக்கவும் அல்லது மீட்டெடுக்கவும்.

குறிப்பு: அனைத்து Healthy 365 சுயவிவரங்களும் சிங்பாஸ் பயன்படுத்தி உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும். சிங்பாஸ் உறுதிப்பாட்டு முறையின் படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு இங்கே அழுத்தவும்.



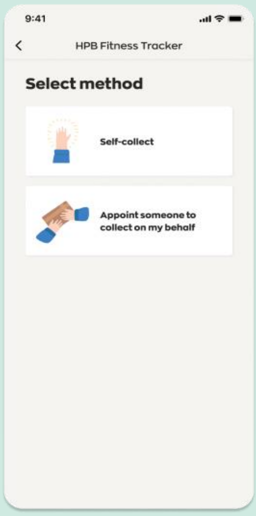
படிநிலை 3

"விரைவு இணைப்புகள்" பகுதியின் கீழ் "முகப்பு" என்பதற்குச் சென்று, "HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம்" மீது தட்டவும்.



படிநிலை 4

"புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம்" என்பதைத் தட்டவும்.

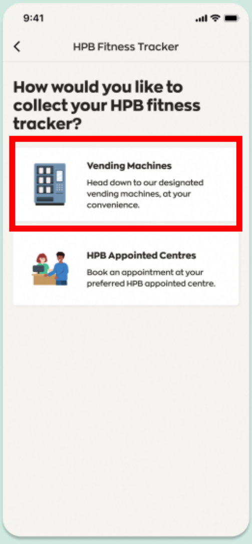


படிநிலை 5

"சொந்தமாகப் பெற்றுக்கொள்ளுதல்" அல்லது "என் சார்பில் பெற்றுக்கொள்ள வேறொருவரை நியமித்தல்"மீது தட்டுவதன் மூலம் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் முறையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

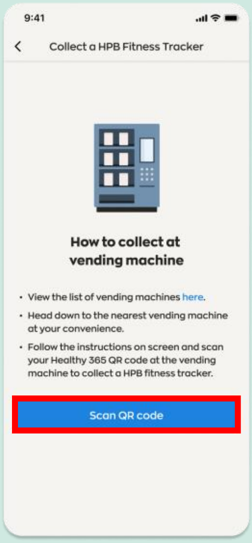
உங்கள் சார்பில் பெற்றுக்கொள்ள யாரையாவது நீங்கள் நியமித்தால், படிநிலை 12 க்குச் செல்லவும்.

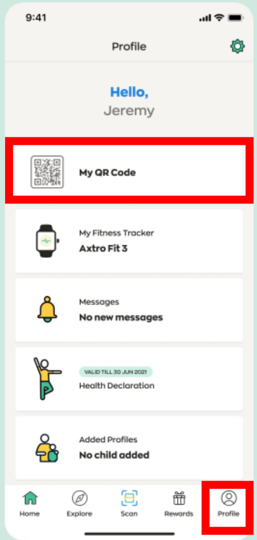
முறை 1: விநியோக இயந்திரங்களில் சுயமாகப் பெற்றுக்கொள்ளுதல்



படிநிலை 6a

உங்கள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எங்களது விநியோக இயந்திரத்திலிருந்து நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ள விரும்பினால், "தானியக்க இயந்திரங்கள்" மீது தட்டவும். இதற்கு முன்பதிவு தேவையில்லை. விநியோக இயந்திரங்களின் பட்டியலை இங்கே காணலாம்.





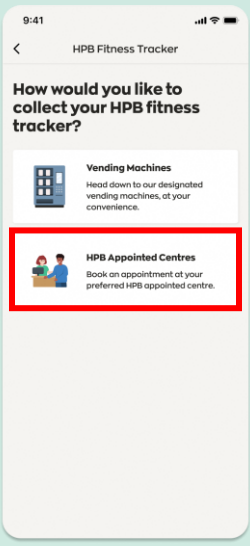
படிநிலை 6b

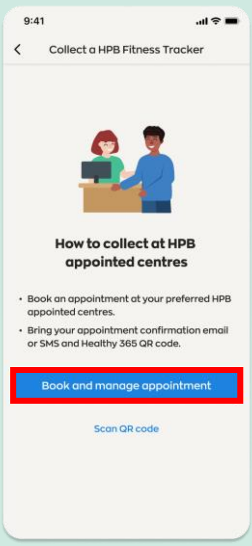
நீங்கள் விரும்பும் விநியோக இயந்திரத்திற்குச் சென்று, திரையில் தோன்றும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

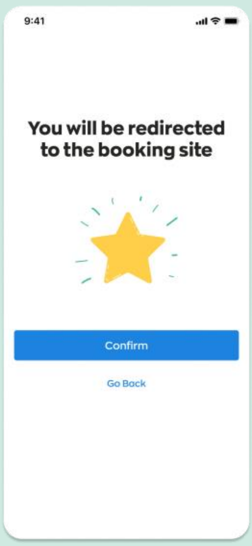
உங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள, உங்களது Healthy 365 QR குறியீட்டை விநியோக இயந்திரத்தில் ஸ்கேன் செய்யவும்.

இந்தப் பக்கத்தில் "QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்" மீது தட்டுவதன் மூலம் அல்லது "சுயவிவரம்" > "எனது QR குறியீடு"" என்பதற்குச் செல்வதன் மூலம் உங்கள் Healthy 365 QR குறியீட்டை அணுகலாம்.

முறை 2: நியமிக்கப்பட்ட விநியோக மையங்களுக்கு நேரில் சென்று பெற்றுக்கொள்ளுதல்





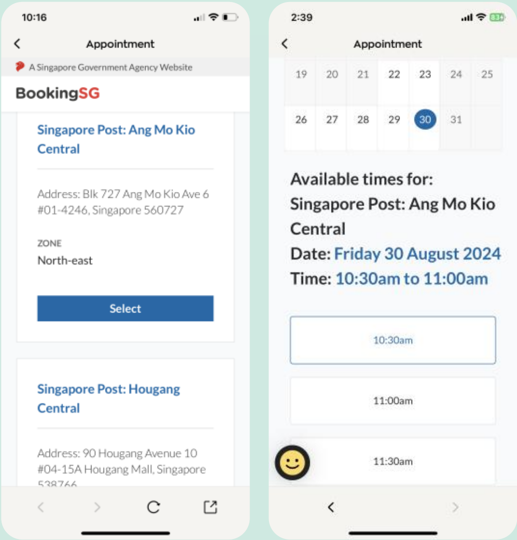


படிநிலை 7

HPB நியமித்துள்ள மையங்களில் உங்கள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ள விரும்பினால், நீங்கள் வீரும்பும் மையத்தில் முன்பதிவு செய்ய "HPB மூலம் நியமிக்கப்பட்ட மையங்கள்" மீது தட்டவும்.

"சந்திப்புக்கு முன்பதிவு செய்து நிர்வகிக்கவும்" மீது தட்டவும்.

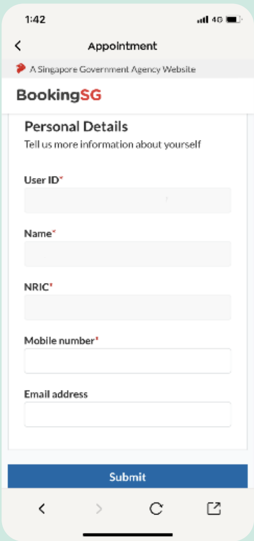
முன்பதிவு செய்யும் தளத்திற்கு நீங்கள் திருப்பி விடப்படுவீர்கள்.



படிநிலை 8

முன்பதிவு தளத்தில், நீங்கள் விரும்பும் அமைவிடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். மாறாக, தேதி மற்றும் அமைவிட வட்டாரத்தின் அடிப்படையில் உங்கள் தேடலைக் குறைக்க, "Apply Filter" மீது தட்டலாம்.

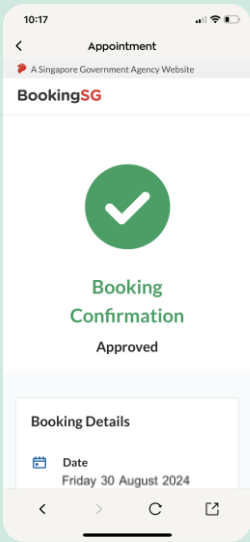
நீங்கள் விரும்பும் தேதி மற்றும் நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.



படிநிலை 9

உங்கள் முன்பதிவை உறுதிப்படுத்த, உங்களது தனிப்பட்ட விவரங்களை வழங்கவும்.

குறிப்பு: நீங்கள் உறுதிப்படுத்தல் மின்னஞ்சலைப் பெற விரும்பினால், சரியான மின்னஞ்சல் முகவரியை வழங்கவும்.

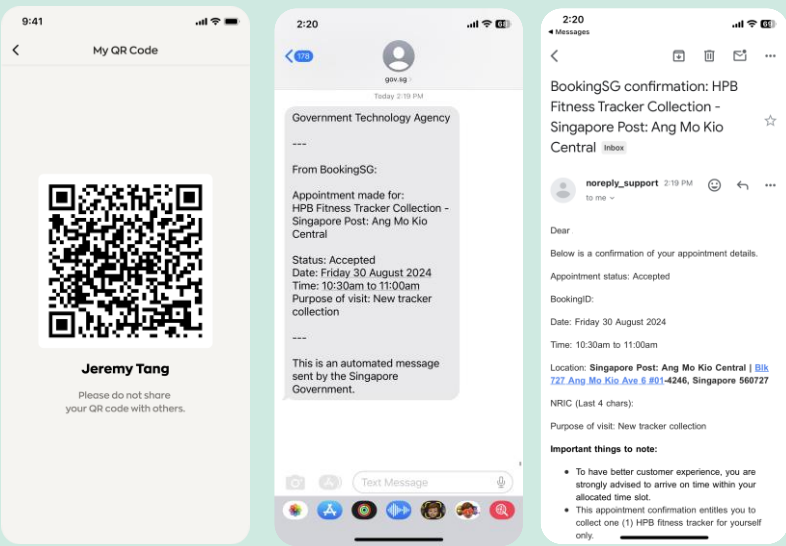


படிநிலை 10

உங்கள் முன்பதிவு உருவாக்கப்பட்டுவிட்டது!

நீங்கள் சரியான மின்னஞ்சல் முகவரியை வழங்கி இருந்தால், உறுதிப்படுத்தல் விவரங்களைக் குறுந்தகவல் மற்றும் மின்னஞ்சல் மூலம் பெறுவீர்கள்.

உங்கள் இன்பாக்ஸில் உறுதிப்படுத்தல் மின்னஞ்சல் கிடைக்காவிட்டால், "ஜங்க்/ஸ்பாம்" கோப்பில் பார்க்கவும்.



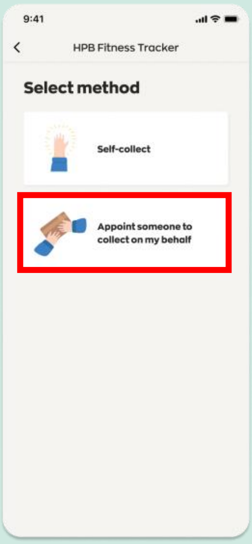
படிநிலை 11

நீங்கள் முன்பதிவு செய்திருந்த நாளில், இவற்றை எடுத்துச் செல்லவும்:

(i) Healthy 365 செயலி நிறுவப்பட்ட கைபேசி சாதனம் (உங்கள் Healthy 365 QR குறியீட்டை நீங்கள் காட்ட வேண்டும்)

(ii)முன்பதிவு உறுதிப்படுத்தல் குறுந்தகவல் அல்லது மின்னஞ்சல்

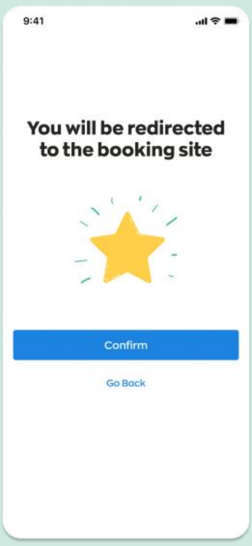
முறை 3:
உங்கள் சார்பில் பெற்றுக்கொள்ள ஒருவரை நியமித்தல்



படிநிலை 12

உங்கள் சார்பில் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள ஒருவரை நியமிக்க, "என் சார்பில் பெற்றுக்கொள்ள வேறொருவரை நியமித்தல்" மீது தட்டவும்.

குறிப்பு: HPB நியமித்துள்ள மையங்களில் மட்டுமே உங்கள் சார்பில் பெற்றுக்கொள்ள ஒருவரை நியமிக்க முடியும்.



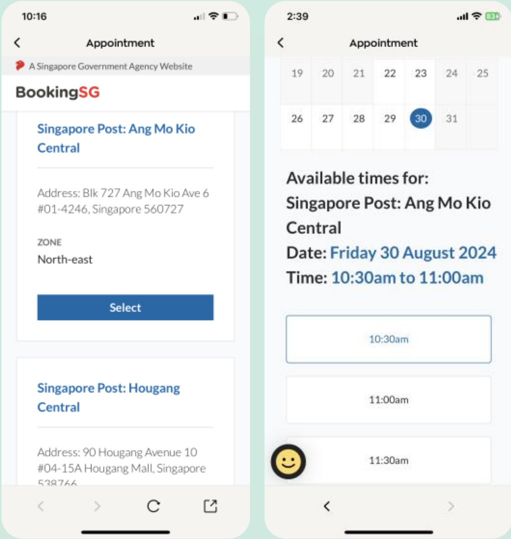
படிநிலை 13a

எங்கள் மையங்களில் முன்பதிவு செய்ய "அடுத்து" மீது தட்டவும்.

முன்பதிவு செய்யும் தளத்திற்கு நீங்கள் அனுப்பப்படுவீர்கள்.

படிநிலை 13b (விருப்பத்திற்கு உட்பட்டது)

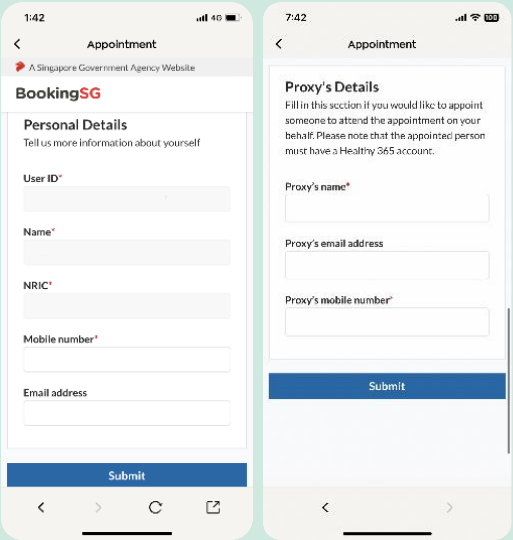
நீங்கள் ஏற்கனவே முன்பதிவு செய்து, யாரையாவது நியமித்திருந்தால், "QR குறியீட்டைப் பகிரவும்" மீது தட்டவும். நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் தகவல் அனுப்பும் தளம் மூலம் நீங்கள் நியமித்தவருடன் QR குறியீட்டைப் பகிரலாம்.



படிநிலை 14

முன்பதிவு தளத்தில், நீங்கள் விரும்பும் அமைவிடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். மாறாக, தேதி மற்றும் அமைவிட வட்டாரத்தின் அடிப்படையில் உங்கள் தேடலைக் குறைக்க, "Apply Filter" மீது தட்டலாம்.

நீங்கள் விரும்பும் தேதி மற்றும் நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

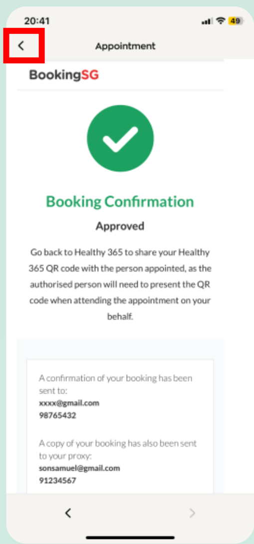


படிநிலை 15

உங்கள் முன்பதிவை உறுதிப்படுத்த, உங்களது தனிப்பட்ட விவரங்களை வழங்கவும்.

நீங்கள் நியமிப்பவரின் (அதாவது உங்கள் பிரதிநிதி) பெயர் மற்றும் கைபேசி எண்ணை வழங்க வேண்டும். நீங்கள் நியமிக்கும் பிரதிநிதி உங்கள் சார்பில் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள, Healthy 365 செயலியில் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: நீங்கள் மற்றும்/அல்லது உங்களால் நியமிக்கப்பட்டவர் உறுதிப்படுத்தல் மின்னஞ்சலைப் பெற விரும்பினால், சரியான மின்னஞ்சல் முகவரியை வழங்கவும்.



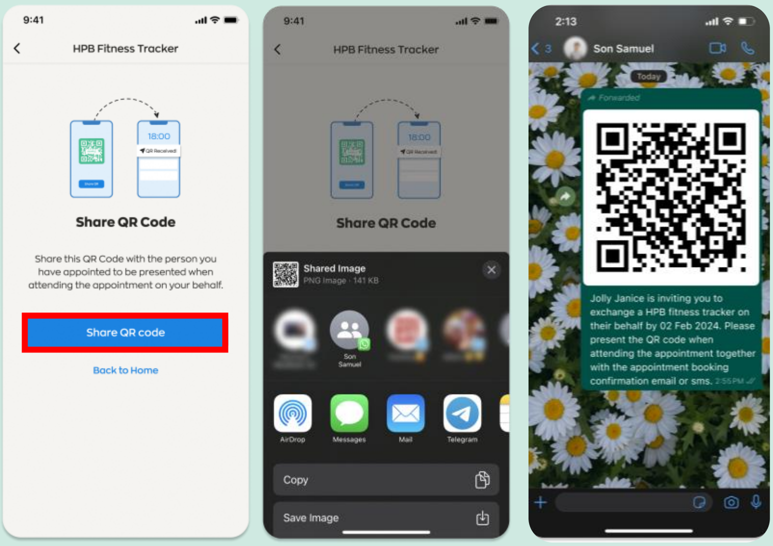
படிநிலை 16

உங்கள் முன்பதிவு உருவாக்கப்பட்டுவிட்டது!

நீங்கள் சரியான மின்னஞ்சல் முகவரியை வழங்கி இருந்தால், நீங்களும் உங்களால் நியமிக்கப்பட்டவரும் உறுதிப்படுத்தல் விவரங்களைக் குறுந்தகவல் மற்றும் மின்னஞ்சல் மூலம் பெறுவீர்கள்.

உங்கள் இன்பாக்ஸில் உறுதிப்படுத்தல் மின்னஞ்சல் கிடைக்காவிட்டால், 'ஜங்க்/ஸ்பாம்' கோப்பில் பார்க்கவும்.

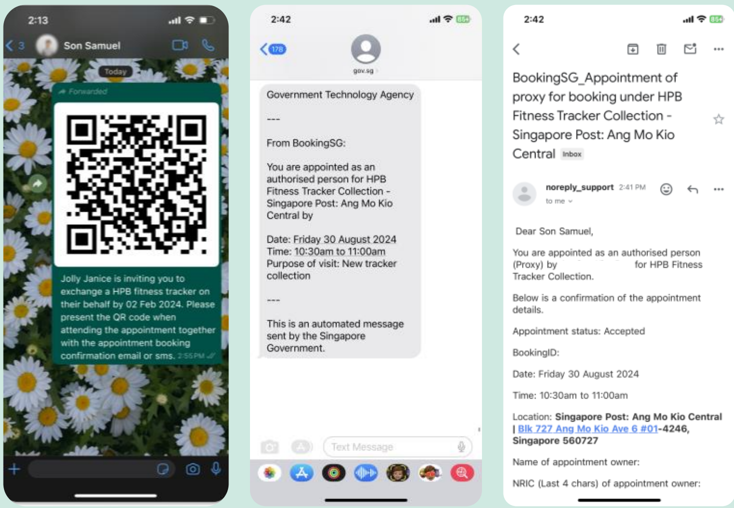
Healthy 365 செயலிக்குத் திரும்பிச்செல்ல, திரையின் மேல்பகுதியில் இடதுபக்கம் உள்ள "<" மீது தட்டவும்.



படிநிலை 17

நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் தகவல் அனுப்பும் தளம் மூலம் நீங்கள் நியமித்தவருடன் QR குறியீட்டைப் பகிரவும்.

குறிப்பு: பகிரப்படும் QR குறியீடு, பகிர்ந்த நாளிலிருந்து 30 நாட்களுக்கு மட்டுமே செல்லுபடியாகும்.



படிநிலை 18

நீங்கள் முன்பதிவு செய்திருந்த நாளில், உங்களால் நியமிக்கப்பட்டவர் இவற்றைக் காட்ட வேண்டும்:

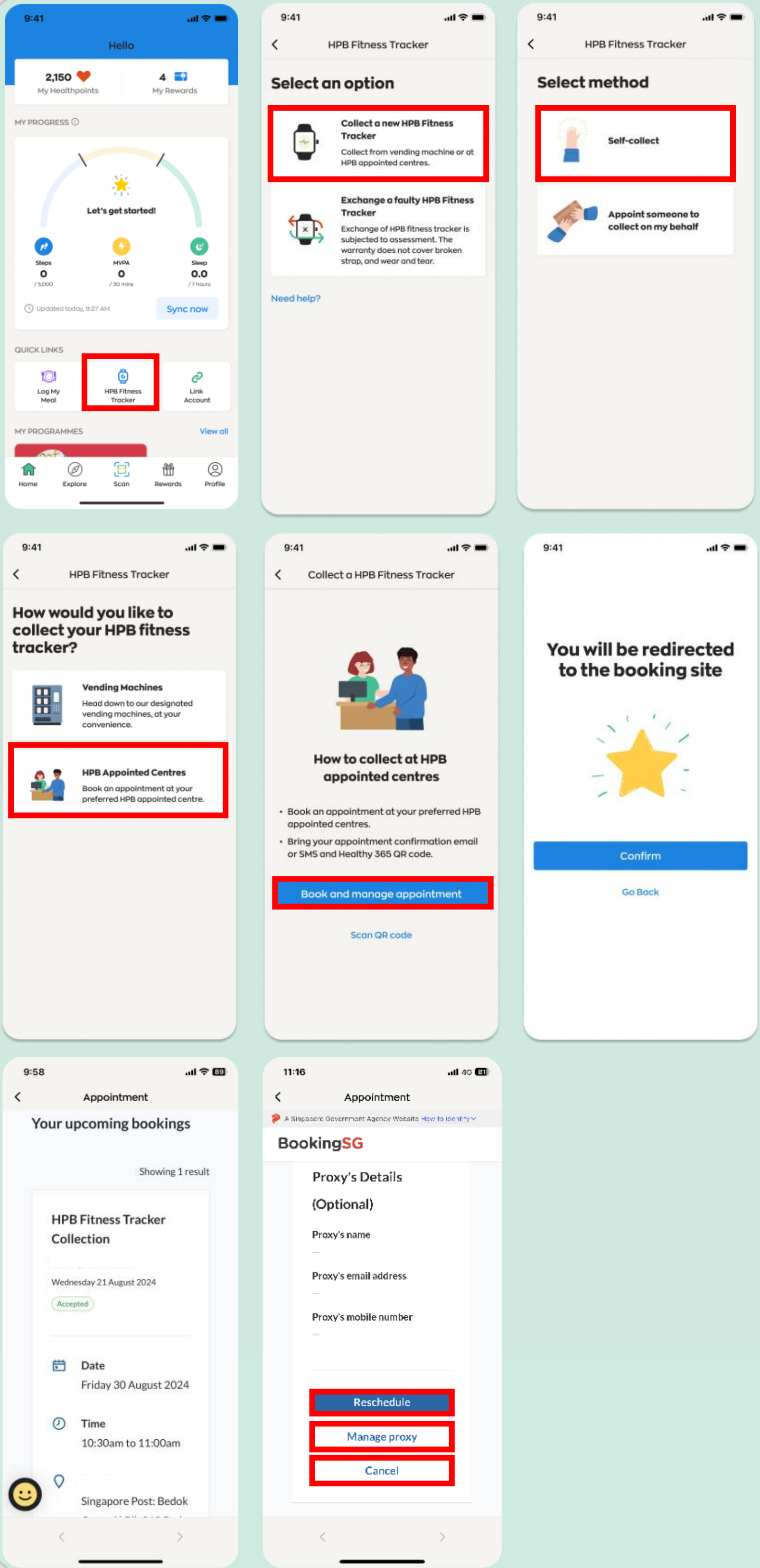
(i) நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த தகவல் அனுப்பும் தளத்தின் மூலம் பகிரப்பட்ட உங்கள் Healthy 365 QR குறியீடு

(ii) முன்பதிவு உறுதிப்படுத்தல் குறுந்தகவல் அல்லது மின்னஞ்சல்

(iii) Healthy 365 செயலி நிறுவப்பட்ட கைபேசி சாதனம் (உங்களால் நியமிக்கப்பட்டவர் தனது Healthy 365 QR குறியீட்டைக் காட்ட வேண்டும்)

Health Promotion Board

முன்பதிவை எப்படி மாற்றுவது அல்லது ரத்து செய்வது



Healthy 365 செயலியிலிருந்து உங்கள் முன்பதிவு விவரங்களை மீட்டெடுக்க,

(i) "விரைவு இணைப்புகள்" பகுதியின் கீழ் "முகப்பு" என்பதற்குச் சென்று, "HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம்" என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

(ii) "புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம்> "சொந்தமாகப் பெற்றுக்கொள்ளுதல்"> "HPB மூலம் நியமிக்கப்பட்ட மையங்கள்> "சந்திப்புக்கு முன்பதிவு செய்து நிர்வகிக்கவும்" என்பதைத் தட்டவும்

முன்பதிவு செய்யும் தளத்திற்கு நீங்கள் திருப்பி விடப்படுவீர்கள்.

முன்பதிவு செய்யும் தளத்தில்:

(i) உங்கள் முன்பதிவை மாற்ற "Reschedule" மீது தட்டவும்,

(ii) உங்கள் சார்பில் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள யாரையாவது நீங்கள் நியமித்திருந்து, நியமிக்கப்பட்டவரின் விவரங்களை மாற்ற விரும்பினால், "Manage proxy" மீது தட்டவும், அல்லது

(iii) உங்கள் முன்பதிவை ரத்து செய்ய "Cancel" மீது தட்டவும்.

உங்கள் முன்பதிவில் நீங்கள் மாற்றங்கள் செய்தால், ஆகக் கடைசியாக அனுப்பப்பட்ட உறுதிப்படுத்தல் விவரங்களைப் பார்க்கவும்.