

Healthy 365 செயலி அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் (FAQs)

A. Singpass Myinfo மூலம் Healthy 365 கணக்கை உருவாக்கவும் அல்லது சரிபார்க்கவும்4

1. Singpass மூலம் Healthy 365 கணக்கை உருவாக்குவது அல்லது எனது தற்போதைய கணக்கைச் சரிபார்ப்பது எப்படி?4
2. Healthy 365 செயலி ஏன் Singpass Myinfo-வைப் பயன்படுத்துகிறது?4
3. Singpass Myinfo மூலம் நான் சரிபார்க்கும்போது என்ன தனிப்பட்ட தகவல்கள் பெறப்படும்?4
4. எனது Healthy 365 கணக்கில் உள்நுழைய எனது Singpass கணக்கைப் பயன்படுத்த வேண்டுமா?4
5. என்னிடம் Singpass கணக்கு இல்லையென்றால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?5
6. Singpass சரிபார்ப்பைச் செய்து முடிக்க எனது திறன்பேசியில் Singpass செயலியை நான் நிறுவ வேண்டுமா?5
7. என்னிடம் திறன்பேசி இல்லை, ஆனால் Singpass கணக்கு இருந்தால், நான் Healthy 365 கணக்கை உருவாக்கலாமா?5
8. நான் வெளிநாட்டவராக இருந்தால், Singpass கணக்கிற்குப் பதிவுசெய்து Healthy 365 கணக்கை உருவாக்கலாமா?5
9. எனது Singpass Myinfo தகவலை மாற்றுவது அல்லது எனது Singpass கடவுச்சொல்லை மீட்டமைப்பது எப்படி?6
10. எனது Singpass Myinfo தகவல் பின்னர் புதுப்பிக்கப்பட்டால், நான் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்திடம் தெரிவிக்க வேண்டுமா?6
11. எனது Singpass கணக்கில் பிரச்சனைகள் உள்ளன. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?6
12. Singpass கணக்கைப் பயன்படுத்தி எனது Healthy 365 கணக்கு உருவாக்கப்பட்ட / சரிபார்க்கப்பட்ட பிறகு எனது சுயவிவரத்தைத் திருத்த முடியுமா?6
13. Singpass கணக்கில் உள்ள எனது FIN/NRIC அடையாள அட்டை எண் தற்போதைய Healthy 365 கணக்கிலிருந்து வேறுபட்டிருக்கிறது, நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?7
14. எனது Singpass Myinfo-வில் உள்ள எனது FIN/NRIC அடையாள அட்டையின் பிறந்த தேதியில் (DOB) "நாள்" மற்றும்/அல்லது "மாதம்" இல்லாவிட்டால் என்ன நடக்கும்?7
15. Singpass Myinfo மூலம் எனது Healthy 365 கணக்கைச் சரிபார்க்காவிட்டால் என்ன நடக்கும்?.....7
16. எனக்கு 15 வயதுக்கும் குறைவு. எனது Healthy 365 கணக்கைச் சரிபார்க்க என்னிடம் Singpass கணக்கு இல்லை. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?.....7
17. நான் 15 வயதை அடைந்தவுடன் எனது Healthy 365 கணக்கை அணுக முடியுமா?.....8
18. நான் 15 வயதை அடைந்துவிட்டேன். ஆனால் எனது கைப்பேசி எண்ணை மாற்றிவிட்டேன். Healthy 365 செயலியில் உள்நுழைந்து எனது Healthy 365 கணக்கைச் சரிபார்க்க எவ்வாறு எனது கைப்பேசி எண்ணைப் புதுப்பிப்பது?8

B. உங்கள் Healthy 365 கணக்கை / சுயவிவரத்தை நிர்வகித்தல்.....8

1. Healthy 365 செயலியிலிருந்து நான் எப்படி விலகுவது?8
2. சுகாதார உறுதிமொழி என்பது என்ன?8
3. Get Active வினாத்தாள் (GAQ) என்பது என்ன?8
4. எனது சுகாதார உறுதிமொழியின் நிலையை நான் எவ்வாறு மாற்றுவது?9

C. Healthy 365 செயலியில் உள்ள நிகழ்ச்சிகளில் பங்கெடுத்தல்.....9

1. ஒரு திட்டத்திற்கு மற்றும்/அல்லது சவாலுக்கு நான் எப்படிப் பதிவு செய்வது?9
2. எனது கணக்கைப் பயன்படுத்தி Healthy 365 செயலியில் எனது நண்பர்கள்/குடும்பத்தினர் சார்பாகச் சவாலுக்குப் பதிவு செய்யலாமா?9
3. LumiHealth-இன் பங்கேற்பாளர்கள் Healthy 365 திட்டங்களில் பங்கேற்க முடியுமா?9
4. நான் 15 வயதுக்குக் குறைவானவராக இருப்பதால், Healthy 365 செயலியை அணுக முடியவில்லை. இந்நிலையில், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கு (எ.கா., துடிப்புமிகு குடும்பத் திட்டம்) எப்படிப் பதிவு செய்வது?10

5. நான் 15 வயதுக்குக் குறைவானவராக இருப்பதால், Healthy 365 செயலியை அணுக முடியவில்லை. இந்நிலையில், எனது உறவினர்கள் அல்லது தாத்தா பாட்டியர் என்னுடன் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பதிவு செய்ய முடியுமா?	10
--	----

D. இலக்குகளை அமைத்தல் மற்றும் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணித்தல்10

1. நான் என்ன இலக்குகளை அமைக்க முடியும்?	10
2. MVPA என்றால் என்ன?	10
3. MVPA உடற்பயிற்சி நிமிடங்களை நான் எப்படிச் சேகரிப்பது?	11
4. தூக்கத்தைப் பற்றி நான் எங்கே மேலும் தெரிந்துகொள்ளலாம்?	11
5. எனது முகப்புப்பெட்டியில் (Dashboard) காலடிகள், MVPA மற்றும் தூக்க நடவடிக்கை சின்னங்கள் ஏன் சாம்பல் நிறத்தில் உள்ளன?	12
6. உங்கள் இலக்குகளை நிர்ணயிக்கவும், எனது முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கத் தொடங்கவும் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?	12
7. MVPA உடற்பயிற்சிக்கான இலக்கை ஏன் என்னால் அமைக்க முடியவில்லை?	13
8. எனது இலக்குகளை எவ்வாறு திருத்துவது?	13
9. எனது இலக்குகளின் முன்னேற்றத்தைப் பார்ப்பது மற்றும் கண்காணிப்பது எப்படி?	13
10. எனது தரவை Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைத்திருந்தாலும், இன்றைக்கு நான் தூங்கிய நேரத்தை முகப்புப்பெட்டியில் ஏன் பார்க்க முடியவில்லை?	13
11. இன்றைக்கு முந்திய நாட்களுக்கு எனது முன்னேற்றத்தை ஒத்திசைக்க முடியுமா?	14
12. எனது நடவடிக்கை வரலாற்றை நான் எவ்வாறு பார்ப்பது?	14
13. Healthy 365 செயலியில் நான் ஏன் பிழைத் தகவலைப் பார்க்கிறேன்?	14
14. எனது இலக்குகளை மறுஆய்வு செய்யும்படி நான் ஏன் தூண்டப்படுகிறேன்?	14
15. எனது சொந்த இலக்குகளை அடைந்ததற்காக எனக்கு வெகுமதி கிடைக்குமா?	15

E. சவால்கள்15

1. மைல்கல் அடிப்படையிலான சவால்களின் கீழ் நான் எவ்வாறு வெகுமதி பெறுவேன்?	15
2. மைல்கல் அடிப்படையிலான சவால்களுக்கான எனது முன்னேற்றத்தை நான் எப்படிப் பார்ப்பது?	16
3. MVPA உடற்பயிற்சிக்கான சவால் ஏன் வாராந்தர வடிவமைப்பில் உள்ளது?	16
4. என்னைத் தினமும் 7 மணிநேரம் தூங்க வைக்கும் வகையில் சவால் ஏன் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது?	16
5. துவக்கச் சவால் (Starter Challenge) எதைப் பற்றியது? அதற்கு நான் தகுதி பெறுகிறேனா என்பதை எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?	17
6. துவக்கச் சவாலில் (Starter Challenge) நான் எவ்வாறு பங்கேற்பது? எனது முன்னேற்றத்தை எவ்வாறு கண்காணிப்பது?	17

F. "எனது பணிகள்" அம்சம்.....17

1. "எனது பணிகள்" எதைப் பற்றியது?	17
2. health and wellness பணிகள் என்பது என்ன?	17
3. health and wellness பணிகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக எனக்கு வெகுமதிகள் கிடைக்குமா?	18
4. health and wellness பணிகளைப் பெறத் தொடங்க, நான் ஏன் எனது உடல்நல ஊக்கத்தைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்?	18
5. எனது health and wellness பணிகளை நான் எப்படிப் பார்ப்பது?	18
6. எனது குடும்பத்தினரின் /நண்பர்களின் health and wellness பணிகளிலிருந்து என்னுடையவை மாறுபட்டிருப்பது ஏன்?	18
7. எனது செயல் பணியை ஏன் என்னால் "check in" செய்து சரிபார்க்க முடியவில்லை?	19
8. "தகுதிபெறவில்லை" எனக் குறிக்கப்பட்ட சில பணிகளை ஏன் என்னால் செய்து முடிக்க முடியவில்லை?	19

G. உணவுப் பதிவு.....19

1. உணவுப் பதிவு கருவியை நான் ஏன் பயன்படுத்த வேண்டும்?	19
2. உணவுப் பதிவு கருவியை நான் எங்கே காணலாம்?	20
3. உணவுப் பதிவு கருவியில் காணப்படும் உணவு மற்றும் பானங்களின் ஊட்டச்சத்து தகவல்கள் எவ்வளவு துல்லியமானவை?	20
4. உணவுப் பதிவு கருவியை நான் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?	20

5. நான் உட்கொள்ளும் கலோரிகளை எவ்வாறு கண்காணிப்பது?20

H. "உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை" அம்சம்20

1. "உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை" அம்சம் எதைப் பற்றியது?20
2. எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்துத் திட்டங்களையும் வளங்களையும் நான் எவ்வாறு பார்ப்பது?20
3. ஒரு திட்டம்/வளம் எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுவதை நான் எப்படி நிறுத்துவது?21
4. எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்படாத ஒரு திட்டத்தை நான் எப்படிப் பார்ப்பது?21
5. எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட திட்டங்கள் மற்றும்/அல்லது வளங்கள், எனது குடும்பத்தினருக்கு/நண்பர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவற்றிலிருந்து மாறுபட்டிருப்பது ஏன்?21
6. "எனது நிகழ்ச்சிகள்" என்பதன் கீழ் இருக்கும் "பரிந்துரைக்கப்பட்டவை" பகுதி எதைப் பற்றியது?22
7. என்ன வகையான நிகழ்ச்சிப் பரிந்துரைகள் உள்ளன?22
8. நான் சுட்டிக்காட்டிய விருப்பங்களின் அடிப்படையில் நிகழ்ச்சிகள் எதுவும் பரிந்துரைக்கப்படாதது ஏன்?22

I. Healthy 365 செயலி கண்காணிப்புச் சாதனம் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கேள்விகள்21

1. எனது உடற்பயிற்சிக் கண்காணிப்பு சாதனத்தின் தொடர்பில் நான் உதவி நாட விரும்புகிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?22
2. Healthy 365 செயலியில் எனக்கு விருப்பமான மொழியை எவ்வாறு செயல்படுத்துவது?22
3. Healthy 365 செயலியின் சில பகுதிகள் மட்டுமே மொழிபெயர்க்கப்பட்டிருப்பது ஏன்?23
4. Healthy 365 செயலியைப் பயன்படுத்த எனக்கு இணைய இணைப்பு தேவையா?23
5. நான் தற்செயலாக Healthy 365 செயலியை நீக்கிவிட்டேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?23
6. "Send Diagnostic Report" அம்சம் எதற்கானது?23
7. என்னால் Healthy 365 செயலியில் உள்நுழைய முடியவில்லை. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?23

J. பொதுவான விசாரிப்புகள் மற்றும் உதவி..... 24

1. எனக்கு மேலும் உதவி தேவைப்பட்டால் யாரைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்?24

A. Singpass Myinfo மூலம் Healthy 365 கணக்கை உருவாக்கவும் அல்லது சரிபார்க்கவும்

1. Singpass மூலம் Healthy 365 கணக்கை உருவாக்குவது அல்லது எனது தற்போதைய கணக்கைச் சரிபார்ப்பது எப்படி?

Healthy 365 செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து, புதிய கணக்கை உருவாக்க அல்லது ஏற்கனவே உள்ள உங்கள் Healthy 365 கணக்கைச் சரிபார்க்க திரையில் உள்ள வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றவும். படிப்படியான வழிகாட்டியை <https://www.healthhub.sg/programmes/healthyliving> இணையத்தளத்தில், “Your 101 to Healthy 365” பகுதியின்கீழ் பதிவிறக்கம் செய்யவும்.

உங்கள் Healthy 365 செயலியில் ஒருமுறை Singpass சரிபார்ப்பைச் செய்யும்போது, உங்கள் Singpass கணக்கில் உள்ளுழைய i) திரையில் உள்ள QR குறியீட்டைத் தட்டுவதன் மூலம் உங்கள் Singpass செயலியைத் திறக்கலாம் அல்லது ii) உங்கள் கைப்பேசியில் Singpass செயலி நிறுவப்படாதிருந்தால் உங்கள் பயனர் பெயரையும் கடவுச்சொல்லையும் பயன்படுத்தலாம்.

கைப்பேசி எண், மின்னஞ்சல் முகவரி மற்றும் திருமண நிலை ஆகியவை மட்டுமே திருத்தக்கூடிய பகுதிகள் என்பதையும், எதிர்காலத்தில் Healthy 365 செயலிக்கான உள்ளுழைவுகளுக்கு உங்கள் கைப்பேசி எண் பயன்படுத்தப்படும் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளவும். Singpass அல்லது Myinfo சேவையுடன் இணைப்பதில் சிரமங்கள் ஏற்பட்டால், அந்த நேரத்தில் Singpass சேவை கிடைக்காதிருக்கலாம் என்பதால், பிற்பாடு மீண்டும் முயற்சி செய்து பார்க்கவும்.

2. Healthy 365 செயலி ஏன் Singpass Myinfo-வைப் பயன்படுத்துகிறது?

தரவு நிர்வாக நடவடிக்கைகளை வலுப்படுத்துவதற்கான ஒட்டுமொத்த அரசாங்க இயக்கத்திற்கு இணங்க, அனைத்து Healthy 365 செயலி பயனர்களும் 5 ஜனவரி 2023 முதல் Singpass மூலம் தங்கள் கணக்கைச் சரிபார்க்க வேண்டும். அனைத்து Healthy 365 கணக்குகளின் இந்த ஒருமுறை Singpass சரிபார்ப்பு, உத்தேச மோசடிகளிலிருந்து பயனர்களைப் பாதுகாக்கும் (எ.கா. ஆன்மாறாட்டம்).

Healthy 365 செயலியின் புதிய பயனர்களுக்கு, Singpass பயன்படுத்தி புதிய Healthy 365 கணக்கை உருவாக்கும்போது தேவையான தனிப்பட்ட விவரங்கள் Healthy 365 செயலியில் முன்கூட்டியே நிரப்பப்படும் என்பதால் பதிவு செய்தல் எளிதாக இருக்கும்.

3. Singpass Myinfo மூலம் நான் சரிபார்க்கும்போது என்ன தனிப்பட்ட தகவல்கள் பெறப்படும்?

உங்கள் பெயர், NRIC/FIN அடையாள அட்டை எண், பிறந்த தேதி, பாலினம், வீட்டு முகவரி, திருமண நிலை, இனம், கைப்பேசி எண், மின்னஞ்சல் முகவரி ஆகியவை Myinfo-விலிருந்து பெறப்படும். சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்திடம் சமர்ப்பிக்கப்படும் உங்களது தனிப்பட்ட தகவல்கள் அனைத்தும் <https://www.hpb.gov.sg/privacy-statement> இணையத்தளத்தில் உள்ள HPB தனியுரிமை அறிக்கையின்படியும் (“தனியுரிமை அறிக்கை”) <https://go.gov.sg/h365-privacystatement> இணையத்தளத்தில் உள்ள Healthy 365 அறிக்கையின்படியும் கையாளப்படும்.

4. எனது Healthy 365 கணக்கில் உள்ளுழைய எனது Singpass கணக்கைப் பயன்படுத்த வேண்டுமா?

நீங்கள் Singpass சரிபார்ப்பை ஒருமுறை செய்யவேண்டும். அதன் பிறகு, Healthy 365 செயலியில் உள்ளுழைய உங்கள் NRIC/FIN அடையாள அட்டை எண்ணையும் கைப்பேசி எண்ணையும் பயன்படுத்தலாம்

5. என்னிடம் Singpass கணக்கு இல்லையென்றால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

சிங்கப்பூரர்கள், நிரந்தரவாரிகள் அல்லது வெளிநாட்டு அடையாள எண் (FIN) வைத்திருக்கும் 15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் Singpass கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யலாம். நீங்கள் தகுதி பெறுகிறீர்களா என்பதை <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> இணையத்தளத்தில் சரிபார்த்து, Singpass கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யலாம்.

மாறாக, நீங்கள் ஏதாவதொரு Singpass சேவை முகப்புக்கு நேரில் செல்லலாம். உங்கள் அசல் NRIC அல்லது FIN அடையாள அட்டை போன்ற சரிபார்ப்புக்குத் தேவையான பத்திரங்களை நீங்கள் எடுத்துச் செல்லவேண்டும். சிங்பாஸ் சேவை முகப்புகளின் பட்டியலை <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/counter-locations> இணையத்தளத்தில் காணலாம்.

உங்களுக்கு மேலும் உதவி தேவைப்பட்டால், support@Singpass.gov.sg மின்னஞ்சல் முகவரியில் அல்லது +65 6335 3533 என்ற எண்ணில் Singpass Helpdesk உதவிச்சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளவும். இந்தச் சேவை ஞாயிறு மற்றும் பொது விடுமுறை நாட்கள் தவிர்த்து, காலை 8 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரையிலும் (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை), காலை 8 மணி முதல் பிற்பகல் 2 மணி வரையிலும் (சனிக்கிழமைகளில்) செயல்படும்.

6. Singpass சரிபார்ப்பைச் செய்து முடிக்க எனது திறன்பேசியில் Singpass செயலியை நான் நிறுவ வேண்டுமா?

உங்கள் வசதிக்காக உங்கள் திறன்பேசியில் Singpass செயலியைப் பதிவிறக்குமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஆயினும், உங்கள் திறன்பேசியில் Singpass செயலியை நீங்கள் நிறுவ விரும்பாவிட்டால் அல்லது நிறுவ இயலாவிட்டால், உங்கள் Singpass பயனர் அடையாளப் பெயரையும் கடவுச்சொல்லையும் கொண்டு Healthy 365 செயலியில் ஒருமுறை Singpass சரிபார்ப்பைச் செய்து முடிக்கலாம்.

7. என்னிடம் திறன்பேசி இல்லை, ஆனால் Singpass கணக்கு இருந்தால், நான் Healthy 365 கணக்கை உருவாக்கலாமா?

Healthy 365 கணக்கை உருவாக்குவதற்குத் திறன்பேசி தேவை. உங்களிடம் திறன்பேசி இல்லையென்றால், குடும்ப உறுப்பினரின் அல்லது நண்பரின் திறன்பேசியைப் பயன்படுத்தி Healthy 365 கணக்கை உருவாக்கலாம். அவ்வாறு செய்ய, உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பர் அவர்களின் சொந்த Healthy 365 கணக்கிலிருந்து முதலில் வெளியேறவேண்டும். அதன்பின் உங்கள் பெயரில் Healthy 365 கணக்கை நீங்கள் உருவாக்கலாம்.

8. நான் வெளிநாட்டவராக இருந்தால், Singpass கணக்கிற்குப் பதிவுசெய்து Healthy 365 கணக்கை உருவாக்கலாமா?

15 வயதுக்கு மேற்பட்ட நிரந்தரவாசிகள் அல்லது வெளிநாட்டு அடையாள எண் (FIN) வைத்திருப்பவர்கள் Singpass கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யலாம். நீங்கள் தகுதி பெறுகிறீர்களா என்பதை <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> இணையத்தளத்தில் சரிபார்த்து, Singpass கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யலாம். உங்களிடம் Singpass கணக்கு இருக்கும் வரை Healthy 365 கணக்கை உருவாக்க முடியும்.

உங்களுக்கு மேலும் உதவி தேவைப்பட்டால், support@Singpass.gov.sg மின்னஞ்சல் முகவரியில் அல்லது +65 6335 3533 என்ற எண்ணில் Singpass Helpdesk உதவிச்சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளவும். இந்தச் சேவை ஞாயிறு மற்றும் பொது விடுமுறை நாட்கள் தவிர்த்து, காலை 8 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரையிலும் (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை), காலை 8 மணி முதல் பிற்பகல் 2 மணி வரையிலும் (சனிக்கிழமைகளில்) செயல்படும்.

9. எனது Singpass Myinfo தகவலை மாற்றுவது அல்லது எனது Singpass கடவுச்சொல்லை மீட்டமைப்பது எப்படி?

- a) உங்கள் Singpass கடவுச்சொல்லை <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> இணையத்தளத்தில் மீட்டமைக்கலாம்.
- b) Singpass கணக்கில் உங்கள் கைப்பேசி எண்/ மின்னஞ்சல் முகவரி/ கடவுச்சொல்லைப் புதுப்பிக்க, <https://www.Singpass.gov.sg/main/> எனும் Singpass இணையத்தளத்திற்குச் சென்று உங்கள் கணக்கில் உள்நுழையவும். 'எனது கணக்கு' என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து, திரையில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

Myinfo-விலிருந்து பெறப்பட்ட தகவல் தவறாக இருந்தால் அல்லது உங்களுக்கு மேலும் உதவி தேவைப்பட்டால், support@Singpass.gov.sg மின்னஞ்சல் முகவரியில் அல்லது +65 6335 3533 என்ற எண்ணில் Singpass Helpdesk உதவிச்சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளவும். இந்தச் சேவை ஞாயிறு மற்றும் பொது விடுமுறை நாட்கள் தவிர்த்து, காலை 8 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரையிலும் (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை), காலை 8 மணி முதல் பிற்பகல் 2 மணி வரையிலும் (சனிக்கிழமைகளில்) செயல்படும்.

10. எனது Singpass Myinfo தகவல் பின்னர் புதுப்பிக்கப்பட்டால், நான் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்திடம் தெரிவிக்க வேண்டுமா?

Singpass Myinfo-வில் உள்ள தகவல் அடுத்தடுத்து புதுப்பிக்கப்படும்போது, உங்கள் Healthy 365 கணக்கில் தானாகவே புதுப்பிக்கப்படாது. நீங்கள் Healthy 365 செயலியின் முகப்புத் திரையில் "சுயவிவரம்" என்பதைத் தட்டுவதன் மூலம் புதுப்பிப்பைத் தூண்டலாம்.

- a) முதன்மைத் தகவலின் கீழ், "மேலும் பார்க்கவும்" என்பதைத் தட்டவும்.
- b) கைப்பேசி எண், மின்னஞ்சல் முகவரி, திருமண நிலை ஆகியவற்றை Healthy 365 செயலியில் நேரடியாகப் புதுப்பிக்கலாம் (குறிப்பு: Healthy 365 செயலியின் எதிர்கால உள்நுழைவுகளுக்கு உங்களது புதிய கைப்பேசி எண் பயன்படுத்தப்படும்).
- c) மற்ற தகவலைப் புதுப்பிக்க, "Singpass உடன் புதுப்பிக்கவும்" என்பதைத் தட்டவும்.
- d) Singpass கணக்கில் உள்நுழைந்து, "நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்" என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் தரவை அணுக உங்கள் அனுமதியை வழங்கவும்.
- e) நிறைவுசெய்ய "உறுதிப்படுத்தவும்" என்பதைத் தட்டவும் – நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள கைப்பேசி எண்ணுக்கு ஒருமுறை பயன்படுத்தும் 4 இலக்கக் கடவுச்சொல் (OTP) குறுந்தகவல் மூலம் அனுப்பப்படும். அந்த OTP கடவுச்சொல்லை உள்ளிட்டு, "சமர்ப்பிக்கவும்" என்பதைத் தட்டவும்.
- f) இது நிறைவடைந்ததும், உங்களது Healthy 365 கணக்கில் உள்ள உங்கள் சுயவிவரத் தகவல், Myinfo-விலுள்ள அண்மைத் தகவலுடன் புதுப்பிக்கப்படும்.

11. எனது Singpass கணக்கில் பிரச்சனைகள் உள்ளன. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

Singpass என்பது அரசாங்கத் தொழில்நுட்ப அமைப்பால் நிர்வகிக்கப்படும் அங்கீகாரச் சேவையாகும். Singpass மற்றும் அதன் இரட்டை மறைச்சொல் முறையைப் (2FA) பயன்படுத்தும் அரசாங்க அமைப்புகளில் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியமும் ஒன்றாகும். உங்களுக்கு ஏதேனும் Singpass பிரச்சனைகள் இருந்தால் (எ.கா., Singpass வழியாக உள்நுழைய முடியவில்லை, Singpass டோக்கன் தொலைந்துவிட்டது, Singpass கடவுச்சொல் மறந்துவிட்டது, SMS OTP-ஐ பெற முடியவில்லை), Singpass உதவிச்சேவையை +65 6335 3533 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும் அல்லது support@Singpass.gov.sg என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

12. Singpass கணக்கைப் பயன்படுத்தி எனது Healthy 365 கணக்கு உருவாக்கப்பட்ட / சரிபார்க்கப்பட்ட பிறகு எனது சுயவிவரத்தைத் திருத்த முடியுமா?

ஆம், Singpass Myinfo சரிபார்ப்புக்குப் பிறகு உங்கள் கைப்பேசி எண், மின்னஞ்சல் முகவரி, திருமண நிலை ஆகியவற்றை உங்களால் திருத்த முடியும். [A10 பார்க்கவும். எனது Singpass](#)

[Myinfo தகவல் பின்னர் புதுப்பிக்கப்பட்டால், நான் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்திடம் தெரிவிக்க வேண்டுமா?](#)

13. Singpass கணக்கில் உள்ள எனது FIN/NRIC அடையாள அட்டை எண் தற்போதைய Healthy 365 கணக்கிலிருந்து வேறுபட்டிருக்கிறது, நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

தயவுசெய்து HPB_mailbox@hpb.gov.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பி எங்களிடம் தெரிவிக்கவும். நாங்கள் சரிபார்ப்பைச் செய்து, அதற்கேற்ப உங்களுக்கு உதவுவோம்.

14. எனது Singpass Myinfo-வில் உள்ள எனது FIN/NRIC அடையாள அட்டையின் பிறந்த தேதியில் (DOB) "நாள்" மற்றும்/அல்லது "மாதம்" இல்லாவிட்டால் என்ன நடக்கும்?

உங்கள் Singpass Myinfo பிறந்த தேதி தகவலில் "நாள்" இல்லாவிட்டால், Healthy 365 செயலியின் தனிப்பட்ட தகவல் பிரிவில் உள்ள பிறந்த தேதி பகுதியில் "01" என Healthy 365 செயலி தானாகவே குறிக்கும். உங்கள் Singpass Myinfo பிறந்த தேதி தகவலில் "மாதம்" இல்லாவிட்டால், Healthy 365 செயலியின் தனிப்பட்ட தகவல் பிரிவில் உள்ள பிறந்த தேதி பகுதியில் "Jan" (ஜனவரி) என Healthy 365 செயலி தானாகவே குறிக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, உங்களது Singpass Myinfo பிறந்த தேதி தகவல், நீங்கள் பிறந்த ஆண்டு 1945 என மட்டுமே காட்டினால், Healthy 365 சுயவிவரத்தில் உள்ள பிறந்த தேதி "01 ஜனவரி 1945" எனக் காட்டும்.

Healthy 365 செயலியின் நிகழ்ச்சிகளில் / நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பதற்கு "ஆண்டு" துணைபுரிவதால், Singpass Myinfo பிறந்த தேதி தகவலில் "நாள்" மற்றும்/அல்லது "மாதம்" இல்லாத பயனர்கள் Healthy 365 செயலியை அணுகவும் வழக்கமான முறையில் பயன்படுத்தவும் அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

15. Singpass Myinfo மூலம் எனது Healthy 365 கணக்கைச் சரிபார்க்காவிட்டால் என்ன நடக்கும்?

சரிபார்க்கப்படாத பயனர்கள் Healthy 365 செயலிக்கான அணுகலைப் பெறமாட்டார்கள். அதோடு, உங்களது உடலுறுதித் தரவை ஒத்திசைக்கவும், வெகுமதிகளைப் பெறவும், QR குறியீடுகளை ஸ்கேன் செய்யவும், சவால்களில் சேரவும், நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்கவும், உடற்பயிற்சிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள அல்லது பரிமாற்றம் செய்ய Healthy 365 செயலியில் சந்திப்புக்கு முன்பதிவு செய்யவும் முடியாது.

Healthy 365 செயலியைத் தொடர்ந்து அணுக, உங்கள் கணக்கைச் சரிபார்க்கவும்.

16. எனக்கு 15 வயதுக்கும் குறைவு. எனது Healthy 365 கணக்கைச் சரிபார்க்க என்னிடம் Singpass கணக்கு இல்லை. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

அனைத்துப் புதிய மற்றும் ஏற்கனவே உள்ள Healthy 365 கணக்குகளும் Singpass Myinfo மூலம் அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டும். எனவே, 15 வயதுக்குக் குறைவானவர்களால் 15 வயதை எட்டும் வரை Healthy 365 செயலியில் பதிவு செய்யவோ அல்லது உள்நுழையவோ முடியாது.

நீங்கள் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளில் தொடர்ந்து பங்கேற்கலாம். மேல்விவரங்களுக்கு, [C4](#). [நான் 15 வயதுக்குக் குறைவானவராக இருப்பதால், Healthy 365 செயலியை அணுக முடியவில்லை. இந்நிலையில், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கு \(எ.கா., தடிப்புமிகு குடும்பத் திட்டம்\) எப்படிப் பதிவு செய்வது?](#) கேள்வியைப் பார்க்கவும்.

17. நான் 15 வயதை அடைந்தவுடன் எனது Healthy 365 கணக்கை அணுக முடியுமா?

நீங்கள் Singpass கணக்கைப் பெற்றவுடன் உங்களது Healthy 365 கணக்கை அணுக முடியும்.

சிங்கப்பூரர்கள், நிரந்தரவாரிகள் அல்லது வெளிநாட்டு அடையாள எண் (FIN) வைத்திருக்கும் 15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் Singpass கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யலாம். நீங்கள் தகுதி பெறுகிறீர்களா என்பதை <https://www.Singpass.gov.sg/home/ui/support> இணையத்தளத்தில் சரிபார்த்து, Singpass கணக்கிற்குப் பதிவு செய்யலாம்.

உங்களுக்கு Singpass கணக்கு கிடைத்தவுடன், உங்களது Healthy 365 கணக்கில் உள்நுழைந்து, திரையில் உள்ள வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றி Healthy 365 கணக்கைச் சரிபார்க்கவும்.

18. நான் 15 வயதை அடைந்துவிட்டேன். ஆனால் எனது கைப்பேசி எண்ணை மாற்றிவிட்டேன். Healthy 365 செயலியில் உள்நுழைந்து எனது Healthy 365 கணக்கைச் சரிபார்க்க எவ்வாறு எனது கைப்பேசி எண்ணைப் புதுப்பிப்பது?

உங்கள் கைப்பேசி எண்ணை நீங்கள் மாற்றிவிட்டதால், உங்கள் சுயவிவரத்தை அணுகுவதற்கு ஒருமுறை பயன்படுத்தும் கடவுச்சொல்லை (OTP) பெற முடியவில்லை என்றால், Healthy 365 செயலியின் உள்நுழைவுத் திரையில் "உதவி தேவையா?" என்பதைத் தட்டவும். பிறகு, "நான் எனது கைப்பேசி எண்ணை மாற்றிவிட்டேன்" என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து, திரையில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி உங்கள் Healthy 365 கணக்கை Singpass Myinfo மூலம் சரிபார்த்து, உங்கள் கைப்பேசி எண்ணைப் புதுப்பிக்கவும். இதற்குப் பிறகு, செயலியில் மீண்டும் உள்நுழைய முயற்சி செய்து பார்க்கவும். உங்களுக்கு குறுந்தகவல்வழி OTP கிடைக்கவேண்டும்.

B. உங்கள் Healthy 365 கணக்கை / சுயவிவரத்தை நிர்வகித்தல்

1. Healthy 365 செயலியிலிருந்து நான் எப்படி விலகுவது?

நீங்கள் Healthy 365 செயலியின் "settings" பகுதியில் "Healthy 365 செயலியிலிருந்து விலகவும்" என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் அல்லது HPB_Mailbox@hpb.gov.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புவதன் மூலம் விலகிக்கொள்ளலாம்.

2. சுகாதார உறுதிமொழி என்பது என்ன?

சுகாதார உறுதிமொழி ஒரு தனிநபரின் உடல்நிலையைத் தீர்மானிக்கிறது. அது Healthy 365 செயலியில் உள்ள Get Active வினாத்தாளை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

3. Get Active வினாத்தாள் (GAQ) என்பது என்ன?

Get Active வினாத்தாள் (GAQ) என்பது அனைத்து வயதினரும் சுயமாகப் பதிலளித்து உறுதிப்படுத்தும் ஒரு வினாத்தாள் ஆகும். நீங்கள் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் பங்குபெற எந்த அளவுக்குத் தயாராக இருக்கிறீர்கள் என்பதை மதிப்பிட இது உதவுகிறது. உடல்நலக் கவலைகள் / பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள், உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடத் தொடங்குமுன், தகுதிபெற்ற உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் ஆலோசனை பெற ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.

நீங்கள் அளிக்கும் உறுதிமொழி, MVPA கண்காணிப்பு உள்ளிட்ட உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைத் திட்டங்களிலும் நிகழ்ச்சிகளிலும் உங்கள் பங்கேற்பைப் பாதிக்கும். உங்கள் பாதுகாப்பிற்காக, உங்களுக்கு 1 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட உடல்நலப் பிரச்சனைகள் இருப்பதாக நீங்கள் தெரிவித்தால், உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளுக்குப் பதிவு செய்யவோ அல்லது கலந்துகொள்ளவோ முடியாது. நீங்கள் MVPA பிரிவில் கலந்துகொண்டு Healthpoints புள்ளிகளையும் பெற முடியாது. உங்களது உறுதிமொழி 12 மாதங்களுக்குச் செல்லுபடியாகும். அதனை Healthy 365 செயலியின் மூலம் புதுப்பிக்கலாம்.

4. எனது சுகாதார உறுதிமொழியின் நிலையை நான் எவ்வாறு மாற்றுவது?

உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியின் நிலையை மாற்ற, "சுயவிவரம்" பகுதியின்மீது தட்டவும். "சுகாதார உறுதிமொழி" அட்டையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். உங்களின் தற்போதைய உடல்நிலைக்கு மிகவும் பொருத்தமான விளக்கத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியின் நிலையைப் புதுப்பிக்க, "உறுதிப்படுத்தவும்" என்பதைத் தட்டவும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறைக்கு மேல் உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியின் நிலையை மாற்ற முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

C. Healthy 365 செயலியில் உள்ள நிகழ்ச்சிகளில் பங்கெடுத்தல்

1. ஒரு திட்டத்திற்கு மற்றும்/அல்லது சவாலுக்கு நான் எப்படிப் பதிவு செய்வது?

கீழே உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதற்கு முன், உங்கள் திறன்பேசி இணையத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்:

- Healthy 365 செயலியின் முகப்புத் திரையில் "ஆராயவும்" என்பதைத் தட்டவும்
- "திட்டங்கள்" அட்டையைத் தட்டவும்
- நீங்கள் விரும்பும் திட்டத்தை /சவாலைத் தேடித் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- பொருந்துமாயின், நுழைவுக் குறியீட்டை உள்ளிடவும், இல்லையெனில் "இப்போதே சேரவும்" என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இணைத்த பிறகு, கீழே உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் மைல்கல் அடிப்படையிலான சவால்களைப் பார்க்கலாம்.

- "முகப்பு" என்பதைத் தட்டவும்
- "எனது முன்னேற்றம்" திரைக்குச் செல்ல "எனது முன்னேற்றம்" முகப்புப்பெட்டியைத் தட்டவும்
- "எனது முன்னேற்றம்" திரையில், "சவால்கள்" பகுதியின்மீது தட்டவும். நீங்கள் பங்குபெறத் தகுதிபெறும் மைல்கல் அடிப்படையிலான சவால்கள் காட்டப்படும். நீங்கள் நடவடிக்கைகளில் பங்கெடுக்கத் தொடங்கலாம்.

2. எனது கணக்கைப் பயன்படுத்தி Healthy 365 செயலியில் எனது நண்பர்கள்/குடும்பத்தினர் சார்பாகச் சவாலுக்குப் பதிவு செய்யலாமா?

இல்லை, ஒவ்வொரு நபரும் தனித்தனியாகப் பதிவு செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு திறன்பேசியிலும் ஒரு நேரத்தில் ஒரு கணக்கில் மட்டுமே உள்நுழைந்திருக்க முடியும். உங்கள் நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருக்காகப் பதிவு செய்ய, உங்கள் கணக்கிலிருந்து வெளியேறி, அவருடைய கணக்கில் உள்நுழைந்தபின் சவாலுக்குப் பதிவு செய்யவேண்டும்.

3. LumiHealth-இன் பங்கேற்பாளர்கள் Healthy 365 திட்டங்களில் பங்கேற்க முடியுமா?

நீங்கள் LumiHealth திட்டத்தில் பங்கேற்றால், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சவால்களுக்கு நீங்கள் தகுதிபெற மாட்டீர்கள். நீங்கள் LumiHealth திட்டத்திலிருந்து விலக விரும்பினால், அதிலிருந்து விலகியவுடன், மறுபடியும் அதற்குப் பதிவுபெற முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். திட்டத்திலிருந்து விலகிய பிறகு உங்களது நாணயங்களை மீட்டெடுக்கவும் HPB மின்பற்றுச்சீட்டுகளைப் பயன்படுத்தவும் முடியாது என்பதால், விலகுவதற்குமுன் அவற்றைப் பயன்படுத்திவிடுங்கள்.

4. நான் 15 வயதுக்குக் குறைவானவராக இருப்பதால், Healthy 365 செயலியை அணுக முடியவில்லை. இந்நிலையில், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கு (எ.கா., துடிப்புமிகு குடும்பத் திட்டம்) எப்படிப் பதிவு செய்வது?

ஒரு பிள்ளையை அழைத்து வர அனுமதிக்கும் நிகழ்ச்சிக்கு உங்கள் பெற்றோரைப் பதிவு செய்யச் சொல்லி, நீங்கள் அவர்களுடன் செல்லலாம்.

பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பதிவு செய்வதற்கான படிநிலைகள்:

- "நிகழ்ச்சி விவரங்கள்" அல்லது "சுயவிவரம்" பக்கத்தின் மூலம் பெற்றோரின் சுயவிவரத்தில் பிள்ளையைச் சேர்க்கவும்
- Healthy 365 செயலியின் முகப்புத் திரையில் "ஆராயவும்" என்பதைத் தட்டவும்
- "நிகழ்ச்சிகள்" என்பதைத் தட்டவும்
- நீங்கள் பதிவு செய்ய விரும்பும் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சியின் அங்கத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- "இப்போதே பதிவு செய்யவும்" என்பதைத் தட்டி, திரையில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்

அங்கத்தில் கலந்துகொள்ள முன்பதிவு செய்த பெற்றோருடன் பிள்ளை இருக்க வேண்டும்.

பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கு எவ்வாறு முன்பதிவு செய்வது என்பது குறித்த படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு <https://go.gov.sg/hpbworkoutclasses> இணையத்தளத்தைப் பார்க்கலாம்.

5. நான் 15 வயதுக்குக் குறைவானவராக இருப்பதால், Healthy 365 செயலியை அணுக முடியவில்லை. இந்நிலையில், எனது உறவினர்கள் அல்லது தாத்தா பாட்டியர் என்னுடன் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பதிவு செய்ய முடியுமா?

Singpass MyInfo மூலம் சரிபார்க்கப்பட்ட பெற்றோர்-பிள்ளை உறவுமுறையிலான பெற்றோர்/சட்டபூர்வக் காப்பாளர்கள் மட்டுமே 15 வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளைகளுக்கான பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கு முன்பதிவு செய்ய முடியும்.

பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கு எவ்வாறு பதிவு செய்வது என்பது குறித்த படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு <https://go.gov.sg/hpbworkoutclasses> இணையத்தளத்தைப் பார்க்கலாம்.

D. இலக்குகளை அமைத்தல் மற்றும் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணித்தல்

1. நான் என்ன இலக்குகளை அமைக்க முடியும்?

நீங்கள் காலடிகள், MVPA நிமிடங்கள், தூக்கம் ஆகியவற்றுக்கு அன்றாட இலக்குகளை அமைக்கலாம். தினமும் 5,000 காலடிகளும் 7 மணிநேரத் தூக்கமும், ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தபட்சம் 150 நிமிடங்கள் MVPA உடற்பயிற்சியும் அடைய வேண்டும் என்பது பரிந்துரை. உங்களது சராசரி காலடிகள், தூக்க நேரம், MVPA நிமிடங்கள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில், உங்கள் தனிப்பட்ட இலக்குகளை மேம்படுத்தவும் முன்னேற்றம் அடையவும் செயலி உங்களுக்கு வழிகாட்டும். நீங்கள் இலக்குகளை அமைத்தவுடன், அவை முகப்புப்பெட்டியில் இடம்பெற்று கண்காணிக்கப்படும்.

2. MVPA என்றால் என்ன?

MVPA என்பது மிதமான முதல் தீவிரமான உடற்பயிற்சியைக் குறிக்கிறது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையில் உடற்பயிற்சி ஒரு முக்கிய அங்கமாகும். பயணம் செய்தல் போன்ற இயல்பான நடமாட்டங்களிலிருந்து, வெவ்வேறு தீவிர நிலைகளைக் (எளிதானது, மிதமானது அல்லது தீவிரமானது) கொண்ட விளையாட்டுகள், உடற்பயிற்சிகள் போன்றவை வரை இதில் உள்ளடங்கும்.

வெவ்வேறு தீவிர நிலைகளைக் கொண்ட உடற்பயிற்சிகள் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள, தயவுசெய்து [இங்கே](#) பார்க்கவும்.

3. MVPA உடற்பயிற்சி நிமிடங்களை நான் எப்படிச் சேகரிப்பது?

ஒருவர் தனது அதிகப்பட்ச இதயத் துடிப்பில் 64% அல்லது அதைவிட அதிக அளவை எட்டும்போது MVPA அடையப்படுகிறது. அதிகப்பட்ச இதயத் துடிப்பு = 220 - வயது.

பயனர்கள் தங்கள் உடற்பயிற்சி பதிவுகளை Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைக்கும்போது MVPA அல்லது அதிக தீவிரம் கொண்ட உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளின் நேரம் தானாகவே

கணக்கிடப்படும். பயனர்கள் தங்கள் MVPA நேரத்தைச் சரிபார்க்க மீது தட்டலாம் அல்லது "எனது முன்னேற்றம்" திரையின் கீழ் "உடற்பயிற்சி வரலாற்றைப் பார்க்கவும்" என்பதைத் தட்டலாம். MVPA நேரத்தைக் கணக்கிடுவதற்குத், தொடர்ந்து 10 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட MVPA அங்கங்கள் மட்டுமே கவனத்தில் கொள்ளப்படும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் இயங்கிக் கொண்டிருப்பதோடு, போதுமான மின்சக்தியுடன், மணிக்கட்டில் சரியாக அணியப்பட்டிருக்கும் வரை, பயனர்களின் இதயத் துடிப்பை நாள் முழுவதும் தானாகவே கண்காணிக்க முடியும்.

MVPA நிமிடங்களைச் சேகரிக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய நடவடிக்கைகளின் சில எடுத்துக்காட்டுகள்:

- 5-7 நிமிடங்களில் 500 மீட்டர் தூரத்திற்கு வேகமான நடைப்பயிற்சி
- சமமான தரையில் பொழுதுபோக்காக மிதிவண்டி ஓட்டுதல் அல்லது 30 நிமிடங்களில் சுமார் 8 கிலோமீட்டர் ஓட்டுதல்
- பொழுதுபோக்காகப் பூப்பந்து அல்லது இரட்டையர் டென்னிஸ் விளையாடுதல்
- இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்தி தூசி பெருக்குதல் (vacuuming), தோட்டக்கலை போன்ற கடினமான வீட்டு வேலைகள் செய்தல்
- படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல்

சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைமுறையை அண்மையில் தொடங்கியவர்கள் அல்லது நாட்பட்ட நோய்களைக் கொண்டவர்கள் போன்ற உடலுறுதி குறைவாக உள்ளவர்கள் இந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கு அதிக முயற்சி தேவைப்படலாம். எடுத்துக்காட்டாக, வேகமான நடைப்பயிற்சி மிதமானதை விட அதிக தீவிரமானதாக இருக்கலாம். எனவே, அவர்கள் காலப்போக்கில் தங்கள் உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்க விரும்பலாம்.

நடமாடாமல் உட்கார்ந்தே இருந்தவர்கள் அல்லது உடல் ரீதியாகச் சுறுசுறுப்பாக இருக்க அண்மையில் தொடங்கியவர்கள், ஒரு வாரத்தில் குறுகியநேர, அடையக்கூடிய நடவடிக்கைகளைச் செய்யலாம். அதாவது, ஒரு பேருந்து நிறுத்தம் முன்னதாகவே இறங்கி மீதி தூரம் வீட்டிற்கு நடந்து செல்லலாம் அல்லது மின்தூக்கிக்குப் பதிலாகப் படிக்கட்டுகளில் ஏறலாம். 5,000 காலடிகளும் 10 நிமிட MVPA உடற்பயிற்சியும் அடையும் இலக்கு ஒரு சிறந்த தொடக்க புள்ளியாக அமையும்.

அன்றாட உடற்பயிற்சி நடவடிக்கையின் ஒரு பகுதியாக நடக்க விரும்புவவர்கள், வேகமான நடைப்பயிற்சியை மேற்கொண்டு, அன்றாட தூரத்தையும் வேகத்தையும் படிப்படியாக அதிகரிக்கலாம். நாள்பட்ட நோய்கள் உள்ளவர்கள் தங்களுக்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சியைத் தீர்மானிக்க சுகாதார நிபுணரை அணுக வேண்டும்.

4. தூக்கத்தைப் பற்றி நான் எங்கே மேலும் தெரிந்துகொள்ளலாம்?

நீங்கள் இந்த இணையப்பக்கங்களைப் பார்வையிடலாம்:

- [MindSG](#)
- [National Sleep Foundation](#)

5. எனது முகப்புப்பெட்டியில் (Dashboard) காலடிகள், MVPA மற்றும் தூக்க நடவடிக்கை சின்னங்கள் ஏன் சாம்பல் நிறத்தில் உள்ளன?

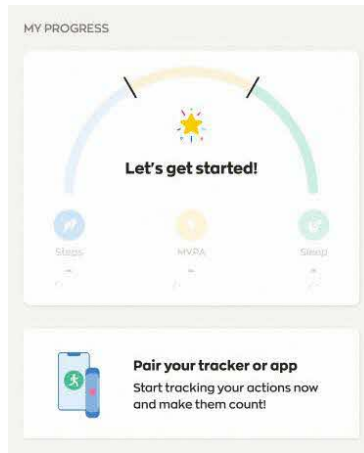
நீங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அல்லது இணக்கமான உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்களை / செயலியை அமைக்கவில்லை என்றால், காலடிகள், MVPA மற்றும் தூக்க நடவடிக்கை சின்னங்கள் சாம்பல் நிறமாகிவிடும். நீங்கள் சாதனத்தை அமைத்தவுடன், முகப்புப்பெட்டியில் காலடிகள், MVPA, தூக்கம் ஆகியவற்றுக்கான உங்கள் இலக்குகளைப் பார்க்கலாம் மற்றும் கண்காணிக்கத் தொடங்கலாம்.

உங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அல்லது பிற கண்காணிப்புச் சாதனங்களை / செயலியை அமைப்பது பற்றிய மேல்விவரங்களுக்கு [H1. எனது உடற்பயிற்சிக் கண்காணிப்பு சாதனத்தின் தொடர்பில் நான் உதவி நாட விரும்புகிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? பார்க்கவும்.](#)

6. உங்கள் இலக்குகளை நிர்ணயிக்கவும், எனது முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கத் தொடங்கவும் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அல்லது உடற்பயிற்சி கைப்பேசி செயலியை Healthy 365 செயலியில் அமைக்க வேண்டும். MVPA நிமிடங்களுக்குப் பங்களிக்க, உங்கள் சாதனத்தால் இதயத் துடிப்பைக் கண்காணிக்க முடியவேண்டும்.

நீங்கள் இதற்குமுன் எந்த உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தையும் அமைக்கவில்லை எனில், Healthy 365 செயலியின் முகப்புத் திரையில் ஓர் அறிவிப்பைக் காண்பீர்கள்.



அறிவிப்பின்மீது தட்டிய பிறகு, உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அல்லது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை / செயலியை அமைக்க திரையில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அல்லது இணக்கமான உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை / செயலியை வெற்றிகரமாக இணைத்தவுடன், நீங்கள் செயலியைத் திறந்து உள்நுழையும்போது ஒரு “பாப்-அப்” சாளரம் தோன்றும். காலடிகள், MVPA, தூக்கம் ஆகியவற்றுக்கு அன்றாட இலக்குகளை அமைக்க அந்தச் சாளரம் உங்களுக்கு வழிகாட்டும். நீங்கள் அமைக்க விரும்பும் இலக்கைக் குறைக்க அல்லது அதிகரிக்க - மற்றும் + விசைகளைத் தட்டலாம்.

உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்க, உங்கள் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அணிந்து, செயலியைத் தொடங்குவதன் மூலம் Healthy 365 செயலியுடன் உங்கள் உடற்பயிற்சி தரவை ஒத்திசைக்கவும். இந்தச் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்களுக்கு Healthy 365 செயலியிலும், இணக்கமான கண்காணிப்புச் சாதனத்துடன் இணைக்கப்பட்ட மூன்றாம் தரப்பு உடற்பயிற்சி செயலிகளிலும் தூங்கும் நேரக் கண்காணிப்பு ஆதரிக்கப்படுகிறது:



- சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்கள்: Axtro Fit 3, Axtro Fit 4, Tempo 4C மற்றும் Tempo 5C
- Apple கைக்கடிகாரம் (தொடர் 3 அல்லது அதற்குப் பிறகு)
- Samsung கைக்கடிகாரம் (Galaxy Fit2 அல்லது அதற்குப் பிறகு)
 - தூக்கக் கண்காணிப்பை ஆதரிக்கும் Fitbit, HUAWEL மற்றும் Polar சாதனங்கள்

உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய கண்காணிப்புச் சாதனங்கள், உங்கள் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் மற்றும் தூக்கக் கண்காணிப்பு பற்றி மேலும் அறிய, [H1. எனது உடற்பயிற்சிக் கண்காணிப்பு சாதனத்தின் தொடர்பில் நான் உதவி நாட விரும்புகிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?](#) கேள்வியைப் பார்க்கவும்.

7. MVPA உடற்பயிற்சிக்கான இலக்கை ஏன் என்னால் அமைக்க முடியவில்லை?


உங்கள் சுகாதார அறிக்கையின் அடிப்படையில், உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கும் 1 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட உடல்நலக் குறைபாடுகள் இருப்பதாக அறிவித்துள்ளீர்கள். உங்கள் பாதுகாப்பிற்காக MVPA இலக்கை அமைக்கும் திறன் முடக்கப்பட்டுள்ளது.

8. எனது இலக்குகளை எவ்வாறு திருத்துவது?

முகப்பு திரையில் "எனது முன்னேற்றம்" டாஷ்போர்டைத் தட்டவும். இது "எனது முன்னேற்றம்" திரைக்கு உங்களை வழிநடத்தும், அங்கு நீங்கள் பென்சில்  ஐகானைக் காணலாம். உங்கள் இலக்குகளைத் திருத்த பென்சில்  ஐகானைத் தட்டவும்.

9. எனது இலக்குகளின் முன்னேற்றத்தைப் பார்ப்பது மற்றும் கண்காணிப்பது எப்படி?

உங்கள் முன்னேற்றத்தைச் சில வழிகளில் கண்காணிக்கலாம்.

- உங்களது அன்றாட முன்னேற்றத்தைக் காண, முகப்புத் திரையில் உள்ள "எனது முன்னேற்றம்" முகப்புப்பெட்டியைப் பார்க்கவும்.
- உங்களது வாராந்தர முன்னேற்றத்தைக் காண, முகப்புப்பெட்டி மீது தட்டி "எனது முன்னேற்றம்" திரைக்குச் செல்லவும்.
- "எனது முன்னேற்றம்" திரையில், கடந்த கால முன்னேற்றத்தைக் காண (ஒரு வாரத்திற்கும் முந்தையது), நாள்காட்டி சின்னத்தைத்  தட்டவும்.

குறிப்பு: உங்களது MVPA நிமிடங்கள் பதிவு செய்யப்படுவதற்கு, ஒவ்வொரு முறையும் குறைந்தபட்சம் 10 நிமிடங்கள் MVPA உடற்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளின் தூக்க நேரமும் நண்பகல் 12 மணி முதல் மறுநாள் காலை 11.59 மணி வரை கண்காணிக்கப்படும். குறைந்தது 2 மணிநேரம் தொடர்ந்து தூங்கினால் மட்டுமே தூக்க நேரம் பதிவு செய்யப்படும்.

10. எனது தரவை Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைத்திருந்தாலும், இன்றைக்கு நான் தூங்கிய நேரத்தை முகப்புப்பெட்டியில் ஏன் பார்க்க முடியவில்லை?


உங்கள் கண்காணிப்புச் சாதனம் தொடர்ச்சியாகக் குறைந்தது 2 மணிநேரத் தூக்கத்தைக் கண்டறிந்திருந்தால், தூக்க நேரம் ஒத்திசைக்கப்படும். உங்களின் தூக்கப் பதிவுகளை இழக்காதிருக்க, 7 நாட்களுக்கு ஒருமுறை கண்காணிப்புச் சாதனத்தை செயலியுடன் ஒத்திசைக்க மறவாதீர்கள்.

அன்றாடத் தூக்கம் நண்பகல் 12 மணியிலிருந்து காலை 11:59 மணி வரை (அடுத்த நாள்) பதிவாகும். முகப்புப்பெட்டியில் தினமும் நண்பகல் 12 மணிக்கு உங்கள் தூக்கப் பதிவுகள் மீட்டமைக்கப்படும். நீங்கள் நண்பகல் 12 மணிக்குப் பிறகு சாதனத்தை ஒத்திசைத்திருந்தால், அது இன்றைய முகப்புப்பெட்டியில் இடம்பெறாது.

தூக்கக் கண்காணிப்பு பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு [இங்கே](#) கிளிக் செய்யவும்.


11. இன்றைக்கு முந்திய நாட்களுக்கு எனது முன்னேற்றத்தை ஒத்திசைக்க முடியுமா?

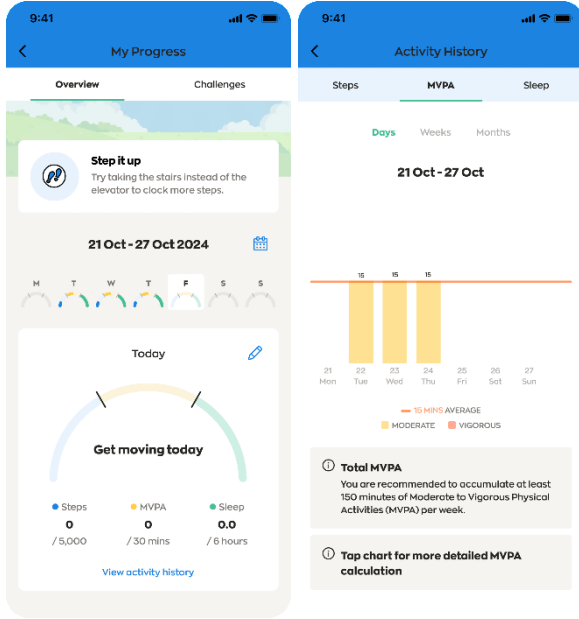
ஆம், நீங்கள் கடைசியாக ஒத்திசைத்ததில் இருந்து 7 நாட்களுக்கு உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் உங்கள் நடவடிக்கைத் தரவைச் சேமித்து வைத்திருக்கும். "எனது

முன்னேற்றம்" என்பதன் கீழ் அல்லது "நடவடிக்கை வரலாறு" திரையின் கீழ் உள்ள நாள்காட்டி சின்னத்தைத்  தட்டுவதன் மூலம் இன்றைக்கு முந்திய நாட்களின் தரவைப் பார்க்கலாம்.

12. எனது நடவடிக்கை வரலாற்றை நான் எவ்வாறு பார்ப்பது?

உங்கள் முகப்புத் திரையில் உள்ள "எனது முன்னேற்றம்" முகப்புப்பெட்டியில் அந்தந்த நடவடிக்கையின் வரலாற்றைக் காண, அதற்குரிய நடவடிக்கை சின்னங்கள் மீது தட்டவும்.

எடுத்துக்காட்டாக, MVPA உடற்பயிற்சிக்கான உங்கள் நடவடிக்கை வரலாற்றைப் பார்க்க,  மீது தட்டவும். நீங்கள் MVPA நடவடிக்கை வரலாற்றுத் திரைக்குச் கொண்டு செல்லப்படுவீர்கள்.



13. Healthy 365 செயலியில் நான் ஏன் பிழைத் தகவலைப் பார்க்கிறேன்?

இணைப்புச் சிக்கல் இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். உங்கள் கைப்பேசி நிலையான இணைப்புள்ள இணையத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

பிழைத் தகவல் நீடித்தால், Healthy 365 செயலியை மூடிவிட்டு மீண்டும் தொடங்கிப் பார்க்கவும்.

14. எனது இலக்குகளை மறுஆய்வு செய்யும்படி நான் ஏன் தூண்டப்படுகிறேன்?

உங்களது தற்போதைய இலக்குகள் இன்னும் பொருத்தமானவை என்பதை உறுதிப்படுத்த அவ்வப்போது மறுஆய்வு செய்யும்படி கேட்கப்படுவீர்கள். உங்கள் நடவடிக்கை வரலாற்றின் அடிப்படையிலான சராசரி தரவு, உங்கள் இலக்குகளை மறுஆய்வு செய்ய உங்களுக்குத் துணைபுரியும். மறுஆய்வைத் தவிர்த்துவிட்டு, தற்போதைய இலக்குகளைத் தக்கவைத்துக்கொள்ள, "X" என்பதைத் தட்டவும் அல்லது "தற்போதைய இலக்குகளைத் தக்கவைக்கவும்" என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

15. எனது சொந்த இலக்குகளை அடைந்ததற்காக எனக்கு வெகுமதி கிடைக்குமா?

உங்களது சொந்த இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதற்கோ அல்லது அடைவதற்கோ எந்த வெகுமதிகளும் வழங்கப்படுவதில்லை. புதிய இலக்கு அமைக்கும் அம்சம், உங்கள் வாழ்க்கைமுறைக்கு ஏற்ற காலடிகள், MVPA நிமிடங்கள், தூக்க நேர இலக்குகளை அமைப்பதற்கும், காலப்போக்கில் உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பதற்கும் வழிவகுத்துத் தருகிறது. நீங்கள் சவால்களில் பங்கேற்று,

அனைவருக்கும் நிர்ணயிக்கப்பட்ட மைல்கற்களை அடையும்போது வெகுமதிகள் வழங்கப்படுகின்றன.

E. சவால்கள்

1. மைல்கல் அடிப்படையிலான சவால்களின் கீழ் நான் எவ்வாறு வெகுமதி பெறுவேன்?

காலடிகள், தூக்க நேரம், MVPA நிமிடங்கள் ஆகியவற்றைச் சேகரித்து Healthy 365 செயலியில் உங்களது நடவடிக்கைத் தரவை ஒத்திசைக்க, உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அல்லது இணக்கமான கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அல்லது செயலியை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். அன்றாடக் காலடிகள் மற்றும் தூக்க நேர மைல்கற்களும் வாராந்தர MVPA மைல்கற்களும் அடையப்படும்போது, கீழே உள்ள வெகுமதி முறையின் அடிப்படையில் Healthpoints புள்ளிகள் தானாகவே வழங்கப்படும்.

வாராந்தர MVPA திங்கட்கிழமை முதல் ஞாயிற்றுக்கிழமை வரை திரட்டப்படும். வாராந்தர முன்னேற்றம் ஒவ்வொரு திங்கட்கிழமையும் பூஜியத்திற்கு மீட்டமைக்கப்படும்.

காலடிகள்: ஒரு நாளில் Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைக்கப்பட்ட நடவடிக்கையின் நிலை	Healthpoints (தினமும்)
5,000 மற்றும் அதற்கு மேல்	10 (அன்றாட அதிகபட்ச எண்ணிக்கை)

தூக்கம்: ஒரு நாளில் Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைக்கப்பட்ட நடவடிக்கையின் நிலை	Healthpoints (தினமும்)
6 - 6.4 மணிநேரம்	5
6.5 - 6.9 மணிநேரம்	10
7 மணிநேரம் மற்றும் அதற்கு மேல்	15 (அன்றாட அதிகபட்ச எண்ணிக்கை)

MVPA: ஒரு வாரத்தில் Healthy 365	Healthpoints (வாரந்தோறும்)
------------------------------------	-------------------------------

செயலியுடன் ஒத்திசைக்கப்பட்ட நடவடிக்கையின் நிலை	
30 - 59 நிமிடங்கள்	20
60 - 89 நிமிடங்கள்	40
90 - 119 நிமிடங்கள்	60
120 - 149 நிமிடங்கள்	80
150 நிமிடங்கள் மற்றும் அதற்கு மேல்	100 (வாரத்தின் அதிகபட்ச எண்ணிக்கை)

2. மைல்கல் அடிப்படையிலான சவால்களுக்கான எனது முன்னேற்றத்தை நான் எப்படிப் பார்ப்பது?

உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் காண, முகப்புப்பெட்டி மீது தட்டி "எனது முன்னேற்றம்" திரைக்குச் செல்லவும். அதன்பின், சவால்களைக் காண "சவால்கள்" மீது தட்டவும்.

3. MVPA உடற்பயிற்சிக்கான சவால் ஏன் வாராந்தர வடிவமைப்பில் உள்ளது?

ஒரு சவாலின் நோக்கம், வழிகாட்டிகளிலும் ஆலோசனைகளிலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பரிந்துரைக்கப்பட்ட நடவடிக்கை நிலையை அடையவும், அதைத் தக்கவைக்கவும் பயனர்களை ஊக்குவிப்பதாகும். சிங்கப்பூர் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை வழிகாட்டிகள் (SPAG), வளர்ந்தவர்களும் மூத்தோரும் அதிகபட்ச உடல்நல நன்மைகளை அடைய வாரத்திற்குக் குறைந்தது 150 நிமிடங்களாவது MVPA உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுமாறு பரிந்துரைக்கிறது. SPAG பரிந்துரைக்கு ஏற்ப MVPA சவால் வாராந்தர நடைமுறைக்குத் திருத்தப்பட்டது. பங்கேற்பாளர்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட 150 நிமிட MVPA உடற்பயிற்சியை அடைய, அவர்களின் வாழ்க்கைமுறைக்கு ஏற்ற வகையில் வாரம் முழுவதும் MVPA நிமிடங்களைத் திரட்டும் நீக்குப்போக்கை இந்த நடைமுறை வழங்குகிறது.

குறிப்பு: Healthy 365 செயலியில் உங்கள் MVPA நிமிடங்கள் பதிவாவதற்கு, தொடர்ச்சியாகக் குறைந்தபட்சம் 10 நிமிடங்கள் MVPA உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும்.

4. என்னைத் தினமும் 7 மணிநேரம் தூங்க வைக்கும் வகையில் சவால் ஏன் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது?

Healthy 365 சவால்கள், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட நடவடிக்கை நிலைகளைப் பயனர்கள் அடைய உதவுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. தூக்கத்திற்கான சவால், வளர்ந்தவர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட 7 மணிநேரத் தூக்க நேரத்தைப் பூர்த்தி செய்ய பயனர்கள் தாங்கள் தூங்கும் நேரத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்க உதவுகிறது. இது அமெரிக்க தேசிய தூக்க அறநிறுவனத்தின் வழிகாட்டிகளின் அடிப்படையில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட தூக்க நேரமாகும்.

5. துவக்கச் சவால் (Starter Challenge) எதைப் பற்றியது? அதற்கு நான் தகுதி பெறுகிறேனா என்பதை எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?

Healthy 365 செயலி, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்ற பயனர்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கும் வகையில் மேலும் தனிப்பயனாக்கப்பட்டதாகப் படிப்படியாக உருவாகி வருகிறது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைத் தொடங்குவதற்குக் கூடுதல் உதவி தேவைப்படும் பயனர்களுக்குக் கூடுதல் ஆதரவு வழங்குவதும், அந்த வாழ்க்கைமுறையை அடைவதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுக்க ஊக்கம் கொடுப்பதும் துவக்கச் சவால்களின் நோக்கமாகும்.

Healthy 365 செயலியில் கண்காணிக்கப்பட்ட அண்மை நடவடிக்கை நிலைகளின் அடிப்படையில் தகுதியான பயனர்கள் அடையாளம் காணப்படுகிறார்கள். அவர்களின் தற்போதைய வாழ்க்கைமுறை நடத்தைகளை மேம்படுத்த அவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் மிகவும் பொருத்தமான துவக்கச் சவால்களை அவர்கள் தானாகவே பெறுவார்கள். நீங்கள் தகுதி பெற்றிருந்தால், உங்களது Healthy 365 செயலியின் "சவால்கள்" திரையில் துவக்கச் சவால் பதாகை காட்டப்படும். "சவால்கள்" திரையைப் பார்க்க, முகப்புப்பெட்டி மீது தட்டி "எனது முன்னேற்றம்" திரைக்குச் செல்லவும். அதன்பின், சவால்களைப் பார்க்க "சவால்கள்" மீது தட்டவும்.

6. துவக்கச் சவாலில் (Starter Challenge) நான் எவ்வாறு பங்கேற்பது? எனது முன்னேற்றத்தை எவ்வாறு கண்காணிப்பது?

நீங்கள் துவக்கச் சவாலைப் பெற்றிருந்தால், துவக்கச் சவால் பதாகையில் காட்டப்பட்டுள்ள நடவடிக்கையை முடிப்பதன் மூலம் உடனடியாகப் பங்கேற்கத் தொடங்கலாம். தேவையான நடவடிக்கையை நிறைவேற்றுவதற்காக உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்க, உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத் தரவை செயலியுடன் ஒத்திசைக்க வேண்டும். தேவையான நடவடிக்கையை நீங்கள் முடித்தவுடன், Healthpoints புள்ளிகள் தானாகவே வழங்கப்படும்.

உங்களுக்கான துவக்கச் சவால் நடவடிக்கை ஒவ்வொரு முறையும் 1 வாரத்திற்குச் செயலியில் காட்டப்படும். நடவடிக்கையைச் செய்து முடிக்க அந்த வாரத்தின் திங்கள் முதல் ஞாயிறு வரை உங்களுக்கு நேரம் கிடைக்கும். ஒவ்வொரு திங்கட்கிழமையும் உங்களது வாராந்தர முன்னேற்றம் மீட்டமைக்கப்படும். உங்களது துவக்கச் சவால் 4 வாரங்களுக்குப் பிறகு தானாகவே முடிவடையும்.

F. "எனது பணிகள்" அம்சம்

1. "எனது பணிகள்" எதைப் பற்றியது?

"எனது பணிகள்" அம்சம், நீங்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையை அடையத் துணைபுரிவதற்காகத் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட பணிகளைக் கொண்டுள்ளது. நீங்கள் ஊக்கத்துடன் இருக்கவும், உங்கள் உடல்நலப் பயணத்தைத் திட்டமிட்டபடி மேற்கொள்ளவும் உதவும் பணிகளை இந்த அம்சத்தில் பார்க்கலாம்.

இது தற்போது health and wellness பணிகளைக் கொண்டுள்ளது. மற்ற திட்டங்களின் பணிகள் பிற்பாடு அம்சத்தில் சேர்க்கப்படும்.

2. சுகாதாரம் மற்றும் நல்வாழ்வுப் பணிகள் என்பது என்ன?

நீங்கள் ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்ள உதவும் வகையில் பரிந்துரைக்கப்படும் உள்ளடக்கமும் செயல்களும் health and wellness பணிகளில் உள்ளடங்கியிருக்கும். ஒவ்வொரு வாரமும், உடற்பயிற்சி, ஊட்டச்சத்து, மனநலன் மற்றும் இன்னும் பல சுகாதாரத் தலைப்புகளில் மூன்று பணிகளைப் பெறுவீர்கள். நீங்கள் தகவல் துணுக்குகள் மூலம் குறிப்புகளைக் கற்றுக்கொள்ளலாம், புதிரில் பங்கெடுத்து அறிவாற்றலை வளர்த்துக்கொள்ளலாம், அல்லது உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்படும் நடவடிக்கைகளைச் செய்து பார்க்கலாம்.

ஒவ்வொரு திங்கட்கிழமையும் நள்ளிரவு 12 மணிக்குப் புதிய பணிகள் உங்களுக்கு வழங்கப்படுவதற்குமுன், ஞாயிற்றுக்கிழமை இரவு 11.59 மணிக்குள் வாராந்தரப் பணிகளை எப்படியாவது செய்து முடிக்கவும்.

3. health and wellness பணிகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக எனக்கு வெகுமதிகள் கிடைக்குமா?

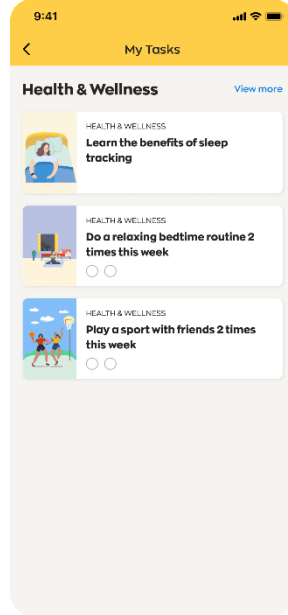
health and wellness பணிகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக எந்த வெகுமதியும் கிடைக்காது.

4. health and wellness பணிகளைப் பெறத் தொடங்க நான் ஏன் எனது உடல்நல ஊக்கத்தைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்?

உங்களது உடல்நல ஊக்கத்தைத் தெரிவு செய்யும்போது, உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான பணிகளை Healthy 365 செயலியால் காட்டமுடியும். உங்களது உடல்நல ஊக்கத்தைத் தேர்ந்தெடுத்ததும், வாரந்தோறும் health and wellness பணிகளைப் பெறத் தொடங்குவீர்கள். தற்போது, நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் உடல்நல ஊக்கத்தை மாற்ற முடியாது.

5. எனது health and wellness பணிகளை நான் எப்படிப் பார்ப்பது?

நீங்கள் இன்னும் பூர்த்தி செய்யாத health and wellness பணிகளைப் பார்க்க, "எனது பணிகள்" பிரிவின் கீழ், [View all](#) மீது தட்டவும். ஒரு வாரத்திற்கான உங்களின் அனைத்து health and wellness பணிகளையும் பார்க்க, health and wellness பக்கத்தில் உள்ள [View more](#) மீது தட்டலாம். முந்திய வாரங்களில் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட health and wellness பணிகளைப் பார்க்க முடியாது.

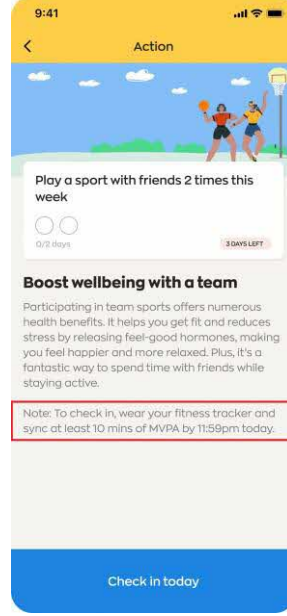


6. எனது குடும்பத்தினரின் / நண்பர்களின் health and wellness பணிகளிலிருந்து என்னுடையவை மாறுபட்டிருப்பது ஏன்?

காலடிகள், MVPA நிமிடங்கள், தூக்க நேரம் போன்ற வாழ்க்கைமுறைத் தகவல்கள் உள்ளிட்ட உங்களது Healthy 365 செயலி பயனர் தகவலின் அடிப்படையில் health and wellness பணிகள் தனிப்பயனாக்கப்பட்டு உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

7. எனது செயல் பணியை ஏன் என்னால் "check in" செய்து சரிபார்க்க முடியவில்லை?

செயல் அடிப்படையிலான பணிகளுக்கு, நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை மட்டுமே சரிபார்க்க முடியும். எப்படி "check in" செய்வது என்பது பற்றிய விவரங்களுக்கு, பணித் தகவலைப் பார்க்கலாம்.



பணிகளை நீங்கள் எவ்வாறு சரிபார்க்கலாம் என்பதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் இவை:

1. தற்போதைய நாளுக்குள் குறைந்தது 1,000 காலடிகளை ஒத்திசைக்கவும்;
2. தற்போதைய நாளுக்குள் குறைந்தது 10 நிமிட MVPA உடற்பயிற்சியை ஒத்திசைக்கவும்;
3. முந்திய நாளின் நண்பகல் 12 மணியிலிருந்து தற்போதைய நாளின் காலை 11:59 மணி வரை குறைந்தது 2 மணிநேரத் தூக்கத்தை ஒத்திசைக்கவும்;
4. தற்போதைய நாளுக்கு ஓர் உணவைப் பதிவு செய்யவும்.

8. "தகுதிபெறவில்லை" எனக் குறிக்கப்பட்ட சில பணிகளை ஏன் என்னால் செய்து முடிக்க முடியவில்லை?

உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியின் அடிப்படையில், நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதைக் கட்டுப்படுத்தும் 1 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட உடல்நலப் பிரச்சனைகள் உங்களுக்கு இருப்பதாகத் தெரிவித்திருக்கிறீர்கள். உங்களது பாதுகாப்புக்காக இந்தப் பணிகள் முடக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன.

G. உணவுப் பதிவு

1. உணவுப் பதிவு கருவியை நான் ஏன் பயன்படுத்த வேண்டும்?

உணவுப் பதிவு கருவி, நீங்கள் தினமும் உட்கொள்ளும் கலோரிகளின் அளவைக் கண்காணிக்க உதவுகிறது. நீங்கள் சாப்பிடுவதையும் குடிப்பதையும் பதிவு செய்வதன் மூலம், காலப்போக்கில் உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை நீங்கள் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். அதோடு, ஆரோக்கியமான சமச்சீர் உணவை அடைவதற்கு மற்றும்/அல்லது நிலைநாட்டுவதற்கு மாற்றங்கள் செய்யவும் முயற்சிக்கலாம்.

2. உணவுப் பதிவு கருவியை நான் எங்கே காணலாம்?

H365 செயலி "முகப்பு" திரையில், "விரைவு இணைப்புகள்" பிரிவின் கீழ் உள்ள "என் உணவைப் பதி" ஐகானைத் தட்டவும். இது உங்களை உணவுப் பதிவு கருவிக்குக் கொண்டு செல்லும்.

3. உணவுப் பதிவு கருவியில் காணப்படும் உணவு மற்றும் பானங்களின் ஊட்டச்சத்து தகவல்கள் எவ்வளவு துல்லியமானவை?

உணவுப் பதிவு கருவி வழங்கும் ஊட்டச்சத்து தகவல் ஒரு வழிகாட்டியாகப் பயன்படுகிறது. அது சராசரி மதிப்புகளைக் காட்டுகிறது. வெவ்வேறு உணவுக் கடைகளில் உணவு மற்றும் பானங்களின் பரிமாறல் அளவுகளும் சமையல் முறையும் மாறுபட்டிருக்கும் என்பதால், உண்மையான ஊட்டச்சத்து அளவு இந்த வழிகாட்டியிலிருந்து வேறுபட்டிருக்கலாம்.

4. உணவுப் பதிவு கருவியை நான் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

உணவுப் பதிவு கருவியைப் பயன்படுத்தி, அன்றைய தினமும் அதற்கு முந்தைய நாள் வரையிலும் நீங்கள் உட்கொண்ட அனைத்து உணவு மற்றும் பானங்களின் உத்தேச கலோரிகளைக் கண்காணிக்கலாம். உணவுப் பதிவைச் சேர்ப்பது, திருத்துவது அல்லது நீக்குவது குறித்த படிப்படியான வழிகாட்டிக்குப் [பயனர் வழிகாட்டியைப்](#) பார்க்கவும்.

5. நான் உட்கொள்ளும் கலோரிகளை எவ்வாறு கண்காணிப்பது?

கடந்த 30 நாட்களுக்குத் தினமும் உட்கொண்ட கலோரிகளை "எனது அன்றாடச் சுருக்க விவரத்தைப் பார்க்கவும்" திரையின் கீழ் நீங்கள் மறுஆய்வு செய்யலாம். மேல்விவரம் அளிக்கும் படிப்படியான வழிகாட்டிக்குப் [பயனர் வழிகாட்டியைப்](#) பார்க்கவும்.

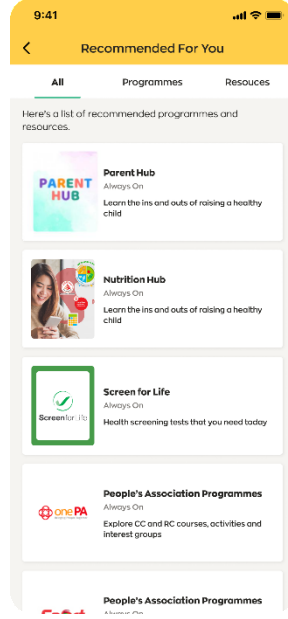
H. "உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை" அம்சம்

1. "உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை" அம்சம் எதைப் பற்றியது?

உங்களுக்காகத் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட திட்டங்களுக்கும் வளங்களுக்கும் நீங்கள் பரிந்துரைகள் பெறலாம். இந்தப் பரிந்துரைகள் உங்களது தனிப்பட்ட சுகாதார விவரம், மக்களியல் தகவல் (வயது அல்லது பாலினம் போன்றவை), உங்கள் விருப்பங்கள் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு, சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியமும் சிங்கப்பூர் விளையாட்டு மன்றம், மக்கள் கழகம் போன்ற அதன் பங்களிப்பாளர்களும் வழங்கும் சலுகைகளை உள்ளடக்கியது.

2. எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்துத் திட்டங்களையும் வளங்களையும் நான் எவ்வாறு பார்ப்பது?

"உங்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை" பிரிவின் கீழ், உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் அனைத்துத் திட்டங்களையும் வளங்களையும் காண [View all](#) மீது தட்டவும்.



3. ஒரு திட்டம்/வளம் எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுவதை நான் எப்படி நிறுத்துவது?

தற்போது, ஒரு திட்டம் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுவதை உங்களால் நிறுத்த முடியாது.

4. எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்படாத ஒரு திட்டத்தை நான் எப்படிப் பார்ப்பது?

"எனது முன்னேற்றம்" என்பதன் கீழ், உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படாதவை உட்பட அனைத்து திட்டங்களையும் பார்க்க, [View all](#) மீது தட்டவும்.



5. எனக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட திட்டங்கள் மற்றும்/அல்லது வளங்கள், எனது குடும்பத்தினருக்கு/நண்பர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவற்றிலிருந்து மாறுபட்டிருப்பது ஏன்?

Healthy 365 செயலியுடன் நீங்கள் பகிர்ந்த தகவலின் அடிப்படையில் திட்டங்களும் வளங்களும் தனிப்பயனாக்கப்பட்டு உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. உங்களது தனிப்பட்ட சுகாதார விவரம், மக்களியல் தகவல் (வயது மற்றும் பாலினம் போன்றவை), உங்கள் விருப்பங்கள்

ஆகியவை இதில் உள்ளடங்கும். சிங்கப்பூர் விளையாட்டு மன்றம், மக்கள் கழகம் போன்ற பங்களிப்பாளர்களின் இணையத்தள இணைப்புகளையும் நாங்கள் பரிந்துரைப்போம். அங்கு நீங்கள் தேவையான மற்ற திட்டங்களையும் சலுகைகளையும் காணலாம்.

6. "எனது நிகழ்ச்சிகள்" என்பதன் கீழ் இருக்கும் "பரிந்துரைக்கப்பட்டவை" பகுதி எதைப் பற்றியது?

"பரிந்துரைக்கப்பட்டவை" பகுதி, உங்கள் விருப்பங்களின் மற்றும்/அல்லது ஆர்வங்களின் அடிப்படையில் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளைப் பரிந்துரைக்கிறது.

பரிந்துரைகளைப் பெற, உங்களது Healthy 365 செயலியின் முகப்புத் திரையில் "எனது நிகழ்ச்சிகள்" பிரிவின் "பரிந்துரைக்கப்பட்டவை" பகுதியின் கீழ் "இப்போது முடிக்கவும்" என்பதைத் தட்டவும். உங்கள் விருப்பங்களை மற்றும்/அல்லது ஆர்வங்களைத் தரவரிசைப்படுத்த அனுமதிக்கும் வினாத்தாளுக்கு நீங்கள் கொண்டு செல்லப்படுவீர்கள். உங்கள் தரவரிசை மற்றும் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளின் அடிப்படையில், முதல் நான்கு தெரிவுகள் "பரிந்துரைக்கப்பட்டவை" பகுதியின் கீழ் பட்டியலிடப்படும். முழுமையான பட்டியலைப் பார்க்க, குறிப்பிட்ட தலைப்பில் தட்டவும் அல்லது "பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்து நிகழ்ச்சிகளையும் பார்க்கவும்" என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். மாறாக, இந்த வரிசையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் "பரிந்துரைக்கப்பட்டவை" பகுதியின் கீழ் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள முழுப் பட்டியலையும் நீங்கள் ஆராயலாம்: முகப்புத் திரை >> ஆராயவும் >> நிகழ்ச்சிகள் >> பரிந்துரைக்கப்பட்டவை.

7. என்ன வகையான நிகழ்ச்சிப் பரிந்துரைகள் உள்ளன?

தற்போது நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள விருப்பங்களின் அடிப்படையில், பயிற்சி வகுப்புகளும் பயிலரங்குகளும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. இதில் ஏரோபிக் பயிற்சி, பலப்பயிற்சி, சமநிலை மற்றும்/அல்லது உடலசைவுக்கான உடற்பயிற்சிகள், ஊட்டச்சத்து மற்றும் மனநலன் தொடர்பான பயிலரங்குகள் ஆகியவை உள்ளடங்கும்.

8. நான் சுட்டிக்காட்டிய விருப்பங்களின் அடிப்படையில் நிகழ்ச்சிகள் எதுவும் பரிந்துரைக்கப்படாதது ஏன்?

அடுத்த 28 நாட்களில் நடைபெறும் அங்கங்களின் அடிப்படையில் பரிந்துரைகள் செய்யப்படுகின்றன. நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து விருப்பங்களின் அடிப்படையிலும் அடுத்த 28 நாட்களில் எந்தவொரு அங்கமும் நடைபெறப் போவதில்லை என்றால், "பரிந்துரைக்கப்பட்டவை" பகுதியின் கீழ் பரிந்துரைக்கப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் எதுவும் காட்டப்படாது. நீங்கள் "அனைத்தும்" பகுதியைத் தட்டுவதன் மூலம் Healthy 365 செயலியில் கிடைக்கும் மற்ற நிகழ்ச்சிகளை ஆராய்ந்து அவற்றில் சேரவும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறீர்கள்.

I. Healthy 365 செயலி கண்காணிப்புச் சாதனம் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கேள்விகள்

1. எனது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு சாதனத்தின் தொடர்பில் நான் உதவி நாட விரும்புகிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கும் பயனர் வழிகாட்டிகளுக்கும் [இங்கே](#) கிளிக் செய்யவும்.

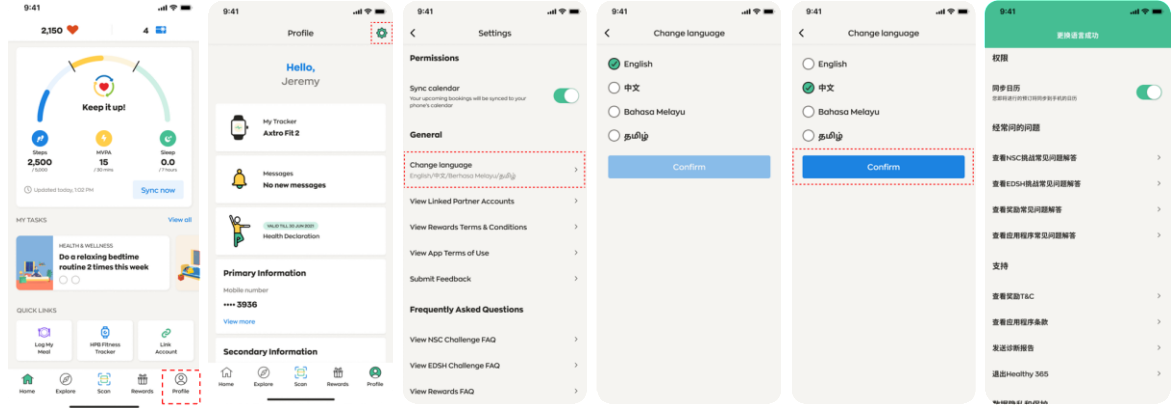
2. Healthy 365 செயலியில் எனக்கு விருப்பமான மொழியை எவ்வாறு செயல்படுத்துவது?

உங்களது Healthy 365 செயலியை Apple App Store அல்லது Google Playstore செயலி விநியோகத் தளத்திலுள்ள அண்மைப் பதிப்பிற்குப் புதுப்பித்துவிட்டீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். செயலியில் உங்களுக்கு விருப்பமான மொழியைச் செயல்படுத்த, கீழே உள்ள படிநிலைகளைப் பின்பற்றவும்:

a) முகப்புத் திரையில் "சுயவிவரம்" என்பதைத் தட்டவும்

b) "Gear" சின்னத்தைத் தட்டவும் (திரையின் மேல்பக்கம் வலது முனையில்)

- c) "மொழியை மாற்றவும்" என்பதைத் தட்டவும்
d) நீங்கள் விரும்பும் மொழியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
e) "உறுதிப்படுத்தவும்" என்பதைத் தட்டவும்



3. Healthy 365 செயலியின் சில பகுதிகள் மட்டுமே மொழிபெயரப்பட்டிருப்பது ஏன்?

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறை பழக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்ள Healthy 365 செயலியைப் பயன்படுத்துவது அதிகமான பயனர்களுக்குச் செளகரியமாக இருக்கவேண்டும் என்பதற்காக, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட திரைகள் சீனம், மலாய் மற்றும் தமிழ் மொழிகளில் கிடைக்கின்றன.

நாங்கள் செயலியைப் பற்றிய பயனர்களின் கருத்தைத் தொடர்ந்து கண்காணிக்கிறோம். எங்கள் பயனர்களுக்கு மேலும் சிறந்த ஆதரவு வழங்க, எதிர்காலத்தில் இன்னும் பல திரைகள் மொழிபெயர்க்கப்படலாம்.

4. Healthy 365 செயலியைப் பயன்படுத்த எனக்கு இணைய இணைப்பு தேவையா?

Healthy 365 செயலியின் அனைத்து அம்சங்களுக்கும் இணைய இணைப்பு (தரவுத் திட்டம் அல்லது WI-FI இணைப்பு) தேவை. சவால்களுக்குப் பதிவு செய்தல், உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் திறன்பேசியுடன் ஒத்திசைத்தல், நீங்கள் பெற்ற புள்ளிகளைப் புதுப்பித்தல், வெகுமதிகளைப் பெறுதல் ஆகியவை இதில் உள்ளடங்கும்.

5. நான் தற்செயலாக Healthy 365 செயலியை நீக்கிவிட்டேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் Apple App Store அல்லது Google Playstore செயலி விநியோகத் தளத்திலிருந்து செயலியை மீண்டும் பதிவிறக்கம் செய்து, தரவு மற்றும் உங்கள் முன்னேற்றத்தை மீட்டெடுக்க, Healthy 365 கணக்கைப் பயன்படுத்தி உள்நுழையவும்.

6. "Send Diagnostic Report" அம்சம் எதற்கானது?

இந்த அம்சம், உங்கள் கைப்பேசி சாதனத்தில் என்ன பிரச்சனை ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைக் கண்டறிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்திற்கு அனுமதியளிக்கிறது.

எங்கள் வாடிக்கையாளர் பராமரிப்பு அதிகாரி உங்களைச் செய்யச் சொல்லி ஆலோசனை கூறினால் மட்டுமே நீங்கள் கண்டறியும் அறிக்கையை அனுப்ப வேண்டும்.

7. என்னால் Healthy 365 செயலியில் உள்நுழைய முடியவில்லை. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் Healthy 365 செயலியின் பழைய பதிப்பில் இருக்கலாம். Healthy 365 செயலியின் அண்மைப் பதிப்பைப் பதிவிறக்கி, திரையில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

உங்கள் கைப்பேசி எண்ணை நீங்கள் மாற்றிவிட்டதால், ஒருமுறை பயன்படுத்தும் கடவுச்சொல்லை (OTP) பெற முடியவில்லை என்றால், Healthy 365 செயலியின் உள்நுழைவுத் திரையில் "உதவி தேவையா?" என்பதைத் தட்டவும். பிறகு, "நான் எனது கைப்பேசி எண்ணை மாற்றிவிட்டேன்" என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து, திரையில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி உங்கள் Healthy 365 கணக்கை Singpass Myinfo மூலம் சரிபார்த்து, உங்கள் கைப்பேசி எண்ணைப் புதுப்பிக்கவும். இதற்குப் பிறகு, செயலியில் மீண்டும் உள்நுழைய முயற்சி செய்து பார்க்கவும். உங்களுக்கு குறுந்தகவல்வழி OTP கிடைக்கவேண்டும்.

J. பொதுவான விசாரிப்புகள் மற்றும் உதவி

1. எனக்கு மேலும் உதவி தேவைப்பட்டால் யாரைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்?

நீங்கள் 1800 2231313* என்ற எண்ணில் எங்கள் வாடிக்கையாளர் தொலைபேசி சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளலாம் அல்லது hpb_mailbox@hpb.gov.sg என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம். எங்கள் தொலைபேசி சேவை, வார இறுதி நாட்கள் மற்றும் பொது விடுமுறை நாட்கள் தவிர்த்து, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, காலை 8 மணியிலிருந்து மாலை 6 மணி வரை செயல்படும்.

*1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.