

## Cara menukar status Akaan Kesihatan anda pada aplikasi Healthy 365

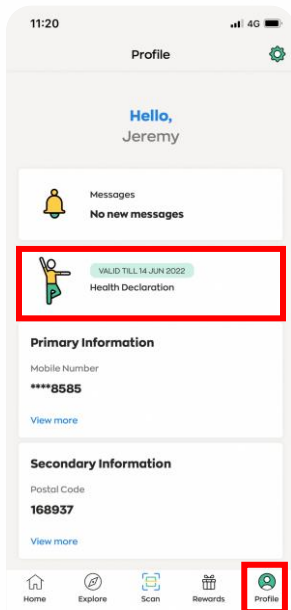
### Apa itu Akaan Kesihatan?

Akaan Kesihatan menentukan status kesihatan individu dan berdasarkan Soal Selidik Jadi Aktif dalam aplikasi Healthy 365.

### Apa itu Soal Selidik Jadi Aktif (GAQ)?

Soal Selidik Jadi Aktif (GAQ) ialah soal selidik akaan sendiri yang dicadangkan untuk semua peringkat umur, bagi membantu anda menilai kesediaan anda untuk mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal. Bagi individu yang mempunyai kebimbangan/masalah kesihatan, nasihat daripada Pakar Senaman Berkelayakan atau penyedia penjagaan kesihatan adalah digalakkan sebelum memulakan aktiviti fizikal.

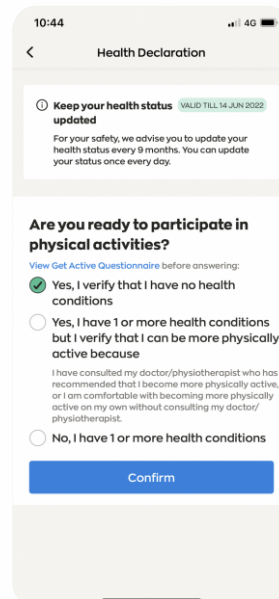
Sila ambil perhatian bahawa akaan anda akan mempengaruhi penyertaan anda dalam kategori MVPA. Untuk keselamatan anda, jika anda mengaku bahawa anda mempunyai 1 atau lebih masalah kesihatan, anda tidak akan dapat menyertai dan memperoleh Healthpoints dalam kategori MVPA. Akaan anda mempunyai tempoh sah selama 12 bulan dan boleh dikemas kini melalui aplikasi Healthy 365.



### Langkah 1

Untuk menukar status akaan kesihatan anda, klik pada tab 'Profil'. Kemudian, pilih kad 'Akaan Kesihatan'.

Status akaan kesihatan anda akan sah selama 12 bulan selepas pengakuan.



### Langkah 2

Pilih perihalan yang paling sesuai dengan status kesihatan semasa anda dan klik 'sahkan' untuk mengemas kini status akaan kesihatan anda.

Sila ambil perhatian bahawa anda tidak boleh menukar status akaan kesihatan anda lebih daripada sekali sehari.