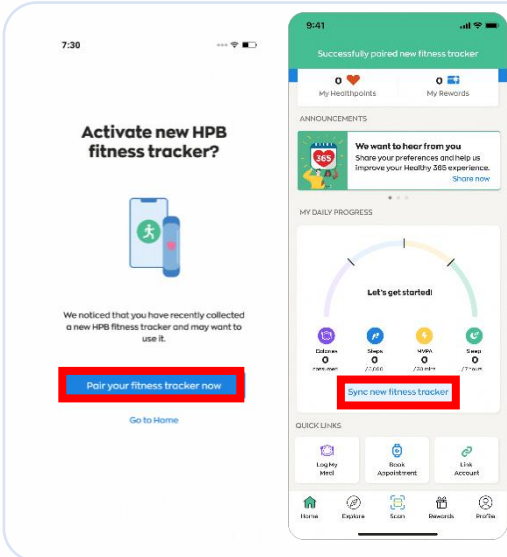


## Cara menyediakan penjejak kecergasan HPB anda buat kali pertama selepas pengambilan



### Untuk peserta baru

Jika anda tidak pernah menggandingkan mana-mana peranti kecergasan dengan aplikasi Healthy 365 sebelum ini, hidupkan penjejak kecergasan HPB baru anda dan letak berhampiran telefon mudah alih anda dengan aplikasi Healthy 365 dihidupkan.

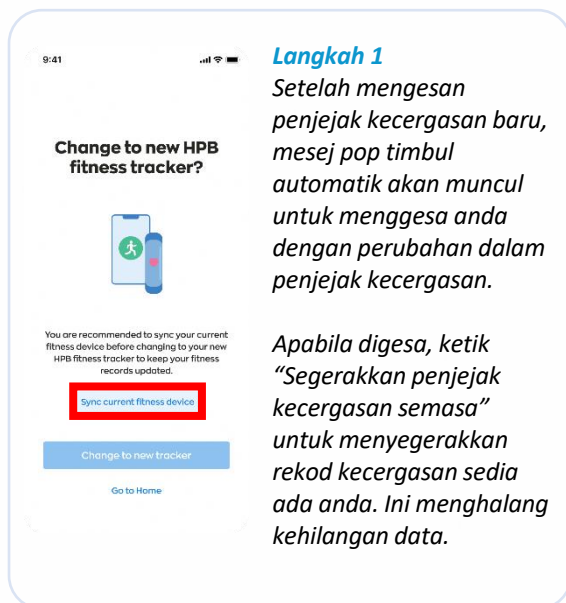
Ketik pada "Gandingkan penjejak kecergasan anda sekarang" untuk mengaktifkan penjejak kecergasan HPB anda apabila anda digesa.

Pada tab 'Utama' aplikasi Healthy 365, ketik pada 'Segerakkan penjejak kecergasan baru'.

### Untuk peserta berulang

Jika anda telah mengambil penjejak kecergasan HPB baru anda baru-baru ini dan mempunyai peranti kecergasan sedia ada yang digandingkan dengan aplikasi Healthy 365, ikut salah satu pilihan di bawah untuk menggandingkan penjejak kecergasan HPB baru anda.

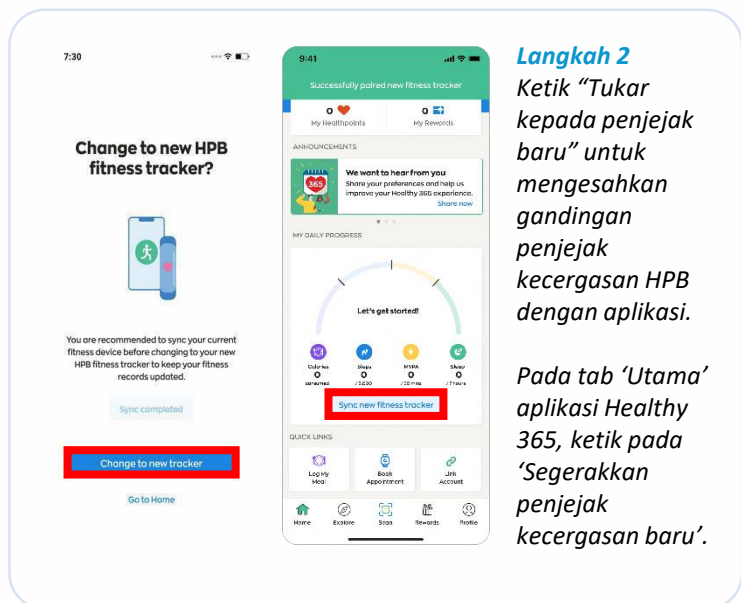
## Pilihan 1: Melalui Mesej Pop Timbul Gesaan Automatik



### Langkah 1

Setelah mengesan penjejak kecergasan baru, mesej pop timbul automatik akan muncul untuk menggesa anda dengan perubahan dalam penjejak kecergasan.

Apabila digesa, ketik "Segerakkan penjejak kecergasan semasa" untuk menyegerakkan rekod kecergasan sedia ada anda. Ini menghalang kehilangan data.



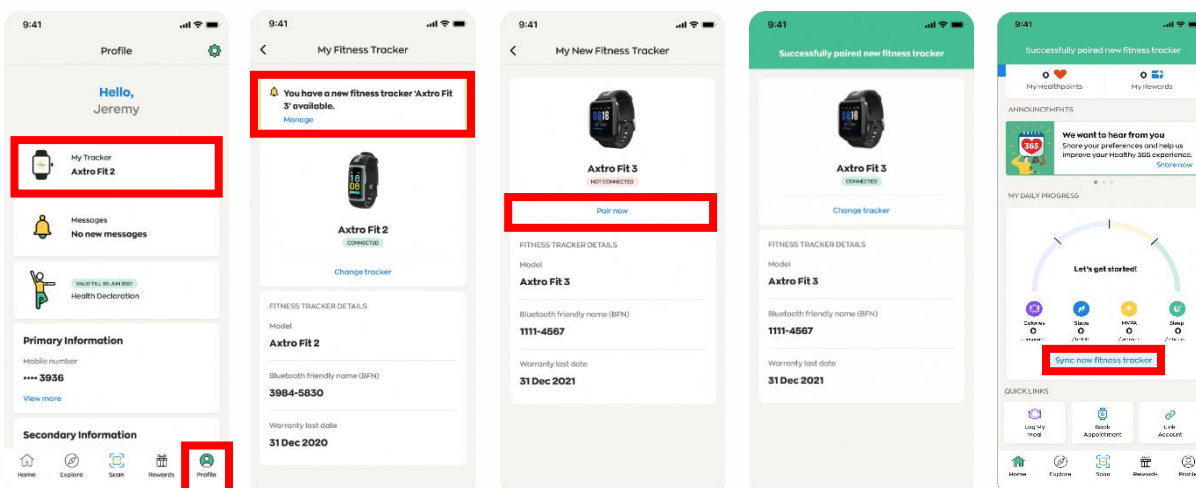
### Langkah 2

Ketik "Tukar kepada penjejak baru" untuk mengesahkan gandingan penjejak kecergasan HPB dengan aplikasi.

Pada tab 'Utama' aplikasi Healthy 365, ketik pada 'Segerakkan penjejak kecergasan baru'.

# Cara menyediakan penjejak kecergasan HPB anda buat kali pertama selepas pengambilan

## Pilihan 2: Melalui halaman Profil



**Langkah 1**  
Hidupkan penjejak Kecergasan HPB baru anda dan letakkan berhampiran.  
  
Pergi ke 'Profil' dan ketik "Penjejak Kecergasan Saya".

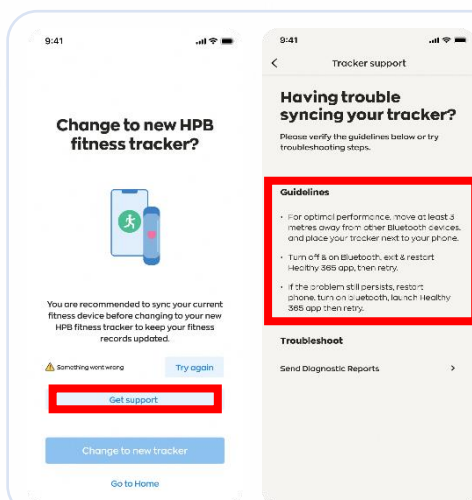
**Langkah 2**  
Ketik "Urus".

**Langkah 3**  
Ketik "Gandingkan sekarang" dan ikut arahan pada skrin untuk menggandingkan penjejak kecergasan HPB baru anda.

**Langkah 4**  
Mesej pengesahan akan muncul dalam bar hijau untuk menunjukkan bahawa penjejak baru anda berjaya digandingkan.

**Langkah 5**  
Pergi ke 'Utama' dan ketik 'Segerakkan penjejak kecergasan baru'.

## Menghadapi masalah penyegerakan?



Jika percubaan penyegerakan anda tidak berjaya dengan peranti kecergasan semasa anda selepas 3 percubaan, ketik "Dapatkan Sokongan" dan cuba langkah penyelesaian masalah di bawah "Garis Panduan".

Jika isu berterusan, sila hubungi Khidmat Pelanggan kami di 1800 223 1313\* atau [HPB\\_Mailbox@hpb.gov.sg](mailto:HPB_Mailbox@hpb.gov.sg)

\*Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800.