HEALTHY 365 செயலி நிகழ்ச்சிகள்

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

உள்ளடக்க அட்டவணை

பிரிவு 1: பொதுவானவை 5

1. MOVE IT திட்டங்கள் என்பது என்ன? 5
2. பதிவுக்கு நான் பணம் செலுத்தவேண்டுமா? 5

பிரிவு 2: அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்தலும் ரத்து செய்தலும் 5

1. நான் MOVE IT திட்டங்களின்கீழ் உடற்பயிற்சி அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்வது எப்படி? 5
2. என்னிடம் Healthy 365 செயலிக்குப் பொருத்தமான திறன்பேசி இல்லை. நான் எப்படி நடவடிக்கைகளுக்குப் பதிவு செய்வது? 6
3. Healthy 365 செயலியில் உள்ள நடவடிக்கைகள் எவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படுகின்றன? நான் குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளைத் தேட / வகைப்படுத்த ஏதாவது வழி இருக்கிறதா? 7
4. நடவடிக்கையின் பெயருக்குப் பக்கத்தில் உள்ள தீவிரத்தன்மைக் குறியீட்டின் அர்த்தம் என்ன? 8
5. தீவிரத்தன்மைக் குறியீடு எனக்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுக்க எவ்வாறு உதவும்? 8
6. எனக்கு ஏற்கனவே மருத்துவப் பிரச்சனைகள் இருந்தால், கடுமையான தீவிரம் கொண்ட நடவடிக்கைக்குப் பதிவு செய்யவிடாமல் தடுக்கப்படுவேனா? 8
7. சில நடவடிக்கைகளுக்குத் தீவிரத்தன்மைக் குறியீடு இருப்பதும், மற்றவற்றுக்கு இல்லாததும் ஏன்? 9
8. நடவடிக்கைகளுக்குப் பதிவு செய்ய காலக்கெடு உள்ளதா? 9
9. பங்கேற்பாளர்கள் எத்தனை நாட்களுக்கு முன்பிருந்து அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்ய முடியும்? 9
10. அங்கங்கள் Healthy 365 செயலியில் எப்போது வெளியிடப்படும்? 9
11. சில அங்கங்கள் வெளியிடப்பட்ட உடனே முழுமையாகப் பதிவு செய்யப்பட்டிருப்பது ஏன்? 9
12. நான் ஒரே சமயத்தில் அதிகபட்சம் எத்தனை அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்ய முடியும்? 9
13. நான் “Book Now” என்பதைக் அழுத்தியபோது, எனது சுகாதார அறிவிப்பைப் புதுப்பிக்கச் சொன்னது. இந்தத் தகவல் ஏன் தேவைப்படுகிறது? 10
14. நான் “Book Now” மீது அழுத்தியபோது என்னுடைய அவசரத் தொடர்பாளரின் விவரத்தை உள்ளிடும்படி உந்தப்பட்டது. இந்தத் தகவல் ஏன் தேவைப்படுகிறது? 10
15. எனது அவசரத் தொடர்பாளரின் விவரங்கள் மாறினால் விவரங்களை எப்படி புதுப்பிப்பது? 10
16. நான் ஒரு நடவடிக்கைக்குப் பதிவு செய்திருக்கிறேன். என் நண்பர் / குடும்ப உறுப்பினர் முன்கூட்டியே பதிவு செய்யவில்லை என்றாலும் நடவடிக்கையில் பங்கேற்க முடியுமா? 10
17. நான் Healthy 365 செயலியில் பதிவு செய்த பிறகு அதனை உறுதிப்படுத்தும் தகவல் எனக்கு அனுப்பப்படுமா? 11

18. அங்கத்தில் செய்யப்படும் மாற்றங்களை அல்லது அங்கம் ரத்தானதை 'Sync Calendar' செயலியக்கம் காட்டுமா? 13

19. நான் செய்துள்ள பதிவை ரத்து செய்வது எப்படி? 13

20. சாதகமற்ற பருவநிலை காரணமாக இடம் மாற்றப்பட்டால் அல்லது அங்கம் ரத்து செய்யப்பட்டால் நான் உடனுக்குடன் தகவல் பெறுவது எப்படி? 14

21. சாதகமற்ற பருவநிலை (எ.கா. மழை) காரணமாக சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் அங்கத்தை எப்போது ரத்து செய்யும்? 14

22. வெப்பமான காலநிலை (எ.கா. அதிக வெப்ப அழுத்தம்) காரணமாக அங்கங்களை HPB எப்போது ரத்து செய்யும்? 14

23. வெப்பமான காலநிலை (அதிக வெப்ப அழுத்தம்) காரணமாக சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் (HPB) உடற்பயிற்சித் திட்டங்கள் ஏன் ரத்து செய்யப்படுகின்றன? 14

24. Healthy 365 செயலியில் உள்நுழைந்தவுடன் எனது சுகாதார அறிவிப்பைப் புதுப்பிக்கச் சொல்லி ஏன் செய்தி வருகிறது? 15

25. புகைமூட்டத்தின் காரணமாக சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் அங்கத்தை எப்போது ரத்து செய்யும்? 15

26. சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் புகைமூட்டத்தின் காரணமாக ரத்து செய்யப்படுவது ஏன்? உட்புற / மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகளும் ரத்து செய்யப்படுவது ஏன்? 16

27. நான் பங்கெடுத்த கடந்தகால அங்கங்களைப் பார்வையிடுவது எப்படி? 16

பிரிவு 3: பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கான பதிவும் பங்கேற்பும் 17

1. பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகள் (எ.கா. துடிப்பான குடும்பத் திட்டம்) என்பது என்ன? 17

2. பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிக்கு என் பிள்ளைகளின் சார்பில் நான் பதிவு செய்வது எப்படி? 17

3. எனது Healthy 365 சுயவிவரத்தில் சேர்க்கக்கூடிய பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கைக்கு வரம்பு உள்ளதா? 17

4. என் வாழ்க்கைத்துணை அவரது Healthy 365 சுயவிவரத்திலும் எங்கள் பிள்ளைகளைச் சேர்க்கலாமா? 17

5. என் பிள்ளையின் விவரங்கள் Singpass Myinfo-ல் மாறியிருந்தால், நான் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்திடம் தெரியப்படுத்த வேண்டுமா? 17

6. பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிக்கு நான் பதிவு செய்யக்கூடிய பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கைக்கு வரம்பு உள்ளதா? 17

7. பதிவு செய்த அங்கத்தில் என்னால் பங்கேற்க இயலாவிட்டால், என்னுடைய பதிவை என் வாழ்க்கைத்துணைக்கு நான் மாற்றமுடியுமா? 18

8. பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிக்கு என் பிள்ளைகளின் சார்பில் என் பெற்றோர் / உடன்பிறந்தோர் / உறவினர்கள் பதிவு செய்யலாமா? 18

9. நான் பதிவு செய்த பிள்ளைகளில் ஒருவரால் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க முடியாவிட்டாலும் நான் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க முடியுமா? 18

பிரிவு 4: Healthy 365 செயலியில் பதிவு செய்த மெய்நிகர் அங்கத்தில் பங்கெடுத்தல் 18

1. நான் Healthy 365 செயலியில் பதிவு செய்த மெய்நிகர் அங்கத்தில் பங்கெடுப்பது எப்படி? 18

2. முன்கூட்டியே பதிவு செய்யாத என் நண்பர் / குடும்ப உறுப்பினர் அங்கத்தில் பங்கேற்க, மின்னஞ்சலில் உள்ள இணைப்பை நான் அனுப்பி வைக்கலாமா? 18

Content is accurate as of 08/Oct/25

பிரிவு 5: Healthy 365 செயலியில் பிழைத் தகவல்களும் தீர்வுகளும் 19
1. பதிவு செய்யும்போது நிகழ்ச்சிகள் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டன 19
2. பதிவு செய்யப்பட்ட அங்கங்களின் அதிகபட்ச எண்ணிக்கை 8-க்கு மேல் 19
3. நேரில் பங்கேற்கும் அங்கத்திற்கு நுழைவுப்பதிவு செய்ய முடியவில்லை 19
4. நேரில் பங்கேற்கும் அங்கத்திற்கு நுழைவுப்பதிவு செய்கையில் QR குறியீடு செல்லுபடியாகவில்லை 20
5. நேரில் பங்கேற்கும் அங்கத்திற்கு நுழைவுப்பதிவு செய்கையில் உள்ளீடு செல்லுபடியாகவில்லை / வருட முடியவில்லை 20
6. காலாவதியாகப் போகும் சுகாதார அறிவிப்பு நிலைகளுக்கான நினைவூட்டல் 20
7. காலாவதியான சுகாதார அறிவிப்பு நிலை 20
8. நேரடி அமர்வில் நுழையும்போது, இந்த அமர்வில் கலந்துகொள்ள உங்கள் உடல்நல அறிவிப்பு தகுதியற்றது. 21
9. Healthy 365 செயலியில் எனது சுகாதார அறிவிப்பை ஏன் புதுப்பிக்க முடியவில்லை? 21
10. என் பிள்ளைகளை என்னுடைய Healthy 365 சுயவிவரத்தில் சேர்ப்பதற்காக Singpass Myinfo மூலம் உட்பதிவு செய்ய முயலும்போது "Unable to verify your profile with the NRIC/FIN" எனும் பிழைத் தகவல் கிடைப்பது எதனால்? 21
11. என் பிள்ளைகளின் விவரங்களை Singpass Myinfo மீட்டெடுக்க இயலாதது ஏன்? 22
12. Singpass Myinfo-ல் இருந்து மீட்டெடுக்கப்பட்ட என் பிள்ளைகளின் விவரங்கள் தவறாக இருப்பது / முழுமையாக இல்லாதது ஏன்? 22
13. என் பிள்ளைகளைச் சேர்க்க முயலும்போது "No dependent(s)" என்ற பிழைத் தகவல் காட்டப்படுவது ஏன்? 22
பிரிவு 6: வராதிருப்போர் கொள்கை 23
1. பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிக்கு வரத் தவறினால் ஏதாவது தண்டனை விதிக்கப்படுமா? 23
2. வராதிருப்போர் கொள்கை ஏன் அறிமுகமானது? 23
3. மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகளுக்கு அதிகக் கொள்ளளவு அனுமதிக்கப்படுவதால் வழக்கமாகக் கூடுதலான இடங்கள் இருக்கையில், மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகளுக்கும் வராதிருப்போர் கொள்கை நடப்பில் இருப்பது ஏன்? 23
4. எந்தச் சூழ்நிலையில் ஒருவர் நிகழ்ச்சிக்கு வராதவராகக் கருதப்படுகிறார்? 24
5. வராதிருப்போர் தண்டனையிலிருந்து விலக்கு பெற கோரிக்கை செய்யலாமா? 24
6. நான் வராததற்கான தண்டனையாக, நேரில் நடைபெறும் அங்கங்களுக்கு 7 நாட்கள் பதிவு செய்ய முடியாத நிலையில், ஏற்கனவே பதிவு செய்துள்ள அங்கங்களில் நான் பங்கேற்கலாமா? 24
பிரிவு 7: தாமதமாக ரத்து செய்வதற்கான கொள்கை 25
1. HPB-யின் தாமதமாக ரத்து செய்வதற்கான கொள்கை என்ன? 25
2. தாமதமாக ரத்து செய்யும் கொள்கையை ஏன் அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்? 25
3. கலந்துகொள்ளாமல் இருப்பதற்கும் தாமதமாக ரத்து செய்வதற்கும் வித்தியாசம் என்ன? 25
4. நான் எப்படி அபராதங்களைத் தவிர்ப்பது? 26
5. HPB-யால் அமர்வு ரத்து செய்யப்பட்டால், எனக்கு அபராதம் விதிக்கப்படுமா? 26

6. கலந்துகொள்ளாததற்கான அபராதமும், தாமதமாக ரத்து செய்வதற்கான அபராதமும் எனக்கு விதிக்கப்பட்டால் என்ன ஆகும்? 26

7. எனக்கு ஏதேனும் அபராதங்கள் உள்ளனவா என்பதை நான் எப்படிச் சரிபார்ப்பது? 26

8. எனது கலந்துகொள்ளாததற்கு அல்லது தாமதமாக ரத்து செய்ததற்கு என்னிடம் ஒரு செல்லுபடியான காரணம் இருந்தால் என்ன செய்வது? 27

9. அபராத காலத்தில், நான் ஏற்கனவே முன்பதிவு செய்த அமர்வுகளில் கலந்துகொள்ள முடியுமா? 27

பிரிவு 1: பொதுவானவை
1. MOVE IT திட்டங்கள் என்பது என்ன? சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம், பல்வேறு வகையான பங்கேற்பாளர்களைக் குறிவைத்து, "MOVE IT" இயக்கத்தின்கீழ் பலதரப்பட்ட உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை திட்டங்களை வழங்குகிறது. தற்போது வழங்கப்படும் திட்டங்களில் துடிப்பான குடும்பத் திட்டம், ஆரோக்கியமான வேலையிடச் சூழல் (HWE), சமூக உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை திட்டம் (CPAP), வணிகவளாக உடற்பயிற்சித் திட்டங்கள் (MW), குவிக் ஹிட், Start2Move, பூங்காக்களில் ஞாயிற்றுக்கிழமை (SATP), சன்ரைஸ் இன் த சிட்டி (SITC), ஆகியவை உள்ளடங்கும். அந்தந்தத் திட்டங்கள் பற்றிய மேல்விவரங்களுக்கு, https://go.gov.sg/moveit-programmes இணையத்தளத்தை நீங்கள் பார்க்கலாம்.
2. பதிவுக்கு நான் பணம் செலுத்தவேண்டுமா? சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் MOVE IT திட்டங்கள், அரசாங்க மானியத்துடன் இலவசமாக நடத்தப்படுகின்றன.
பிரிவு 2: அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்தலும் ரத்து செய்தலும்
1. நான் MOVE IT திட்டங்களின்கீழ் உடற்பயிற்சி அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்வது எப்படி? பங்கேற்பாளர்கள் App Store / Google Play வாயிலாக Healthy 365 செயலியைப் பதிவிறக்கி, ஒரு சுயவிவர அடையாளத்தை உருவாக்கி, திட்டங்களுக்குப் பதிவு செய்யவேண்டும். 1) Healthy 365 செயலியைத் திறந்து, "Explore" சின்னத்தின்மீது தட்டவும். 2) அடுத்த 28 நாட்களில் நடைபெறும் நடவடிக்கைகள், அங்கங்கள் ஆகியவற்றின் பட்டியலைப் பார்வையிட, "Events" மீது தட்டவும். *நேரம், திட்டத்தின் பெயர், நடவடிக்கையின் பெயர், நடைபெறும் முறை (மெய்நிகர் முறையில் அல்லது நேரடி நடவடிக்கைக்கு ஓர் இடத்தில்) ஆகிய விவரங்கள், பட்டியல் பக்கத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். 3) நீங்கள் பங்கேற்க விரும்பும் நடவடிக்கையைத் தேர்ந்தெடுத்து, மேல்விவரங்களைப் பார்வையிட அதன்மீது அழுத்தவும். 4) "Book Now" மீது தட்டிவிட்டு, நீங்கள் பங்கேற்க விரும்பும் அங்கங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். 5) அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்ய "Confirm Booking" மீது தட்டவும். வெற்றிகரமாகப் பதிவு செய்யப்படும் அங்கங்கள், "My Schedule" பக்கத்தில் காட்டப்படும். இந்தப் பக்கத்தை, உங்களது டேஷ்போர்டில் "Booked Events" பகுதியின்கீழ் காணலாம்.

2. என்னிடம் Healthy 365 செயலிக்குப் பொருத்தமான திறன்பேசி இல்லை. நான் எப்படி நடவடிக்கைகளுக்குப் பதிவு செய்வது?

பொருத்தமான திறன்பேசி இல்லாத பங்கேற்பாளர்கள், நண்பருடைய / குடும்ப உறுப்பினருடைய திறன்பேசியைப் பயன்படுத்தி Healthy 365 செயலியில் நடவடிக்கைகளுக்குப் பதிவு செய்ய ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர்.

<u>கணக்கைச் சீரமைக்கவும்:</u>

1) உங்கள் கணக்கைச் சீரமைக்க, நண்பருடைய / குடும்ப உறுப்பினருடைய பொருத்தமான திறன்பேசியில், உங்களது சொந்த NRIC அல்லது FIN அடையாள எண்ணையும் கைப்பேசி எண்ணையும் பயன்படுத்தி பதிவு செய்யவும்.
2) "Explore" பகுதிக்குச் செல்லவும்.
3) "Events" பகுதியின்கீழ், நீங்கள் பங்கேற்க விரும்பும் நடவடிக்கையைத் தேர்ந்தெடுத்து, "Register" மீது அழுத்தவும்.
4) நீங்கள் பங்கேற்க விரும்பும் அங்கங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். வெற்றிகரமாகப் பதிவு செய்யப்படும் அங்கங்கள், "Booked" பகுதியின்கீழ் காட்டப்படும்.

<u>புதிய கணக்குக்குப் பதிவு செய்யவும்:</u>

1) உங்கள் நண்பருடைய / குடும்ப உறுப்பினருடைய பொருத்தமான திறன்பேசியில் புதிய கணக்கு தொடங்கப் பதிவு செய்யவும்.
2) உங்கள் சுயவிவரத்தை உருவாக்கும்போது செல்லுபடியாகும் மின்னஞ்சல் முகவரியை நீங்கள் உள்ளிடுவது அவசியம். ஏனெனில், உங்கள் பதிவு நிறைவேறியதைத் தெரியப்படுத்த உங்களுக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பப்படும்.
3) உங்கள் கணக்கை உருவாக்கியவுடன், "Explore" பகுதிக்குச் சென்று நிகழ்ச்சிகளை ஆராயத் தொடங்கலாம்.
4) "Events" பகுதியின்கீழ், நீங்கள் பங்கேற்க விரும்பும் நடவடிக்கையைத் தேர்ந்தெடுத்து, "Register" மீது அழுத்தவும்.

நீங்கள் பங்கேற்க விரும்பும் அங்கங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். வெற்றிகரமாகப் பதிவு செய்யப்படும் அங்கங்கள், "Bookings" பகுதியின்கீழ் காட்டப்படும்.

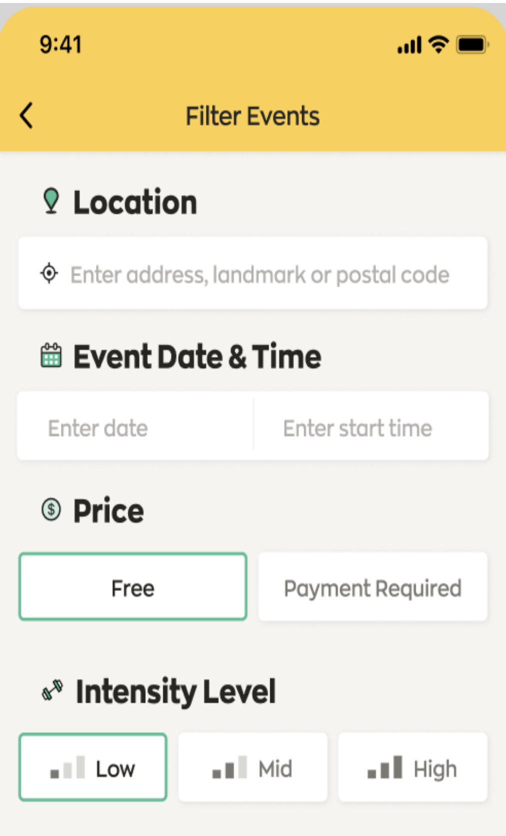
3. **Healthy 365 செயலியில் உள்ள நடவடிக்கைகள் எவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படுகின்றன? நான் குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளைத் தேட / வகைப்படுத்த ஏதாவது வழி இருக்கிறதா?**

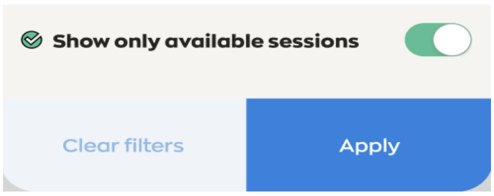
"Events" பகுதியின்கீழ் இடம்பெறும் நடவடிக்கைகள், தேதியின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. என்னென்ன அங்கங்கள் நடைபெறுகின்றன என்பதை அறிய, தேதிப் பட்டையைப் பயன்படுத்தி ஒரு தேதி மீது தட்டவும்.

அதே நாளில் நடைபெறும் அங்கங்கள், அங்கம் ஆரம்பிக்கும் நேரத்தின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும். நீங்கள் தேடும் நேரத்திற்கு அருகாமையிலுள்ள நேரத்தில் தொடங்கும் அங்கங்கள் பட்டியலின் உச்சியில் இருக்கும். பதிவு செய்ய இடமிருக்கும் அங்கங்களைப் பங்கேற்பாளர்கள் தேடுவதற்கு வசதியாக, முழுமையாகப் பதிவு செய்யப்பட்டுவிட்ட அங்கங்கள் பட்டியலின் அடியில் இருக்கும்.

குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளையும் அங்கங்களையும் தேட, உச்சியில் உள்ள தேடல் பட்டையை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். நடவடிக்கையின் பெயர் (எ.கா. கிக்பாக்சிங், சும்பா, யோகா), வட்டாரம் (எ.கா. பாசிர் ரிஸ், ஆர்ச்சர்ட்), திட்டத்தின் பெயர் (எ.கா. SITC, வணிகவளாக உடற்பயிற்சித் திட்டங்கள்) போன்ற தனித்தனி அல்லது மொத்த வகைப்பாடுகளின் அடிப்படையிலும் நீங்கள் தேடலாம்.

இதற்குப் பதிலாக, தேடல் பட்டைக்குப் பக்கத்தில் உள்ள வகைப்பாட்டு அம்சத்தின் மீது தட்டி, இடம், நிகழ்ச்சி நடைபெறும் தேதி மற்றும் நேரம், நடைபெறும் முறை, பொருத்தம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையிலும் நீங்கள் வகைப்படுத்தித் தேடலாம். உங்களுக்கான முடிவுகள், அங்கங்களின் பட்டியலின்கீழ் காட்டப்படும். முழுமையாகப் பதிவு செய்யப்பட்டுவிட்ட அங்கங்கள் பட்டியலில் தோன்றாது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.





4. **நடவடிக்கையின் பெயருக்குப் பக்கத்தில் உள்ள தீவிரத்தன்மைக் குறியீட்டின் அர்த்தம் என்ன?**

ஒவ்வொரு நடவடிக்கையின் பெயருக்கும் பக்கத்தில் உள்ள தீவிரத்தன்மைக் குறியீடு, அந்நடவடிக்கையின் எரோபிக் பயிற்சித் தீவிரத்தைக் காட்டுகிறது. குறைவான தீவிரம் முதல் கடுமையான தீவிரம் வரை பல்வேறு தீவிர நிலைகள் உள்ளன. ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்பாளர் எவ்வளவு தீவிரமான பயிற்சியை எதிர்பார்க்க முடியும் என்பதைக் குறியீடு சுட்டிக்காட்டுகிறது.

11.30am – 12.30pm Sunrise In The City (SITC) 4 SLOTS LEFT **Barre Fusion** TAI SENG, IDance Yoga & Fitness Studio Intensity:	குறைவான தீவிரம்
11.15am – 12.15pm Live Active - Active Ageing (Group Exercise) **Resistance Bands Exercises - A3484** Kreta Ayer-Kim Seng, Beo Crescent RN Intensity:	நடுத்தரமான தீவிரம்
11.15am – 12.15pm Sunrise In The City (SITC) 3 SLOTS LEFT **Les Mills BODYATTACK** ESPLANADE, Chimp Champ Fitness (Marina Square) Intensity:	கடுமையான தீவிரம்

5. **தீவிரத்தன்மைக் குறியீடு எனக்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுக்க எவ்வாறு உதவும்?**

ஓர் உடற்பயிற்சி அங்கத்திற்குப் பதிவு செய்வதற்குமுன், அப்பயிற்சி எவ்வளவு கடுமையாக அல்லது தீவிரமாக இருக்கும் என்பது பற்றி பயனர்களுக்குத் தெரியப்படுத்த தீவிரத்தன்மைக் குறியீடு பயன்படுகிறது. அதிக சுறுசுறுப்பாக இருப்பவர்கள் கடுமையான உடற்பயிற்சிகளையும், புதிதாக உடற்பயிற்சி செய்யத் தொடங்குபவர்கள் குறைவான தீவிரமுள்ள உடற்பயிற்சிகளையும் தேர்ந்தெடுக்கலாம். பயனர்கள் விவரமறிந்து தேர்ந்தெடுப்பதற்கான ஒரு வழிகாட்டியாக மட்டுமே குறியீடு பயன்படுகிறது. அங்கத்தில் பங்கேற்கும்போது கிடைக்கும் உண்மையான அனுபவத்தைக் குறியீடு பிரதிபலிக்கவில்லை. ஏனெனில், ஓர் உடற்பயிற்சி ஒருவருக்கு எந்த அளவுக்குத் தீவிரமானதாக இருக்கிறது என்பது அவரின் வயது, தற்போதுள்ள உடலுறுதி போன்ற மற்ற பல காரணங்களுக்கு உட்பட்டது.

6. **எனக்கு ஏற்கனவே மருத்துவப் பிரச்சனைகள் இருந்தால், கடுமையான தீவிரம் கொண்ட நடவடிக்கைக்குப் பதிவு செய்யவிடாமல் தடுக்கப்படுவேனா?**

அனைத்து வகை தீவிரம் கொண்ட உடற்பயிற்சிகளுக்கும் அனைவரும் பதிவு செய்யலாம். எதிர்பார்க்கப்படும் தீவிர நிலையைக் குறிப்பிடும் ஒரு வழிகாட்டியாக மட்டுமே குறியீடு பயன்படுகிறது. அங்கத்தில் பங்கேற்கும்போது கிடைக்கும் உண்மையான அனுபவம் ஒருவரின் வயது, தற்போதுள்ள உடலுறுதி போன்ற மற்ற பல காரணங்களுக்கு உட்பட்டது. ஏற்கனவே மருத்துவப் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள், குறைவான தீவிர நிலையில் தொடங்குமாறும், சந்தேகங்கள் இருந்தால் எந்தவொரு உடற்பயிற்சி நடவடிக்கையிலும் ஈடுபடுவதற்குமுன் மருத்துவ நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறுமாறும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

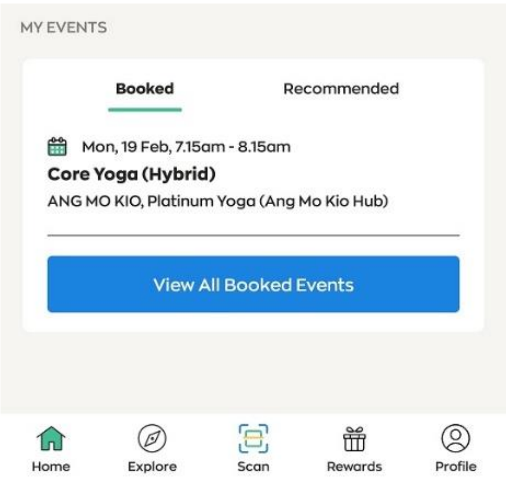
7.	**சில நடவடிக்கைகளுக்குத் தீவிரத்தன்மைக் குறியீடு இருப்பதும், மற்றவற்றுக்கு இல்லாததும் ஏன்?** உடற்பயிற்சியில் தீவிரப் பங்கேற்பு தேவைப்படும் நடவடிக்கைகளுக்கு மட்டுமே தீவிரத்தன்மைக் குறியீடுகள் சேர்க்கப்படுகின்றன. பயிலரங்கில் நடைபெறும் நடவடிக்கைகளுக்கோ அல்லது உடற்பயிற்சி கொஞ்சமாக இருக்கும் அமர்வுகளுக்கோ தீவிரத்தன்மைக் குறியீடுகள் சேர்க்கப்படாமல் இருக்கலாம்.
8.	**நடவடிக்கைகளுக்குப் பதிவு செய்ய காலக்கெடு உள்ளதா?** முதலில் வருவோருக்கு முதல் சலுகை என்ற அடிப்படையில் பதிவு நடைபெறும். நடவடிக்கை தொடங்கும் நேரம் வரை, அங்கத்தின் கொள்ளளவு எட்டப்படும் வரை நீங்கள் பதிவு செய்யலாம். நடவடிக்கை தொடங்கிய பிறகு பதிவு செய்ய முடியாது.
9.	**பங்கேற்பாளர்கள் எத்தனை நாட்களுக்கு முன்பிருந்து அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்ய முடியும்?** இடம் இருப்பதைப் பொறுத்து, நீங்கள் அதிகபட்சம் 28 நாட்களுக்கு முன்பிருந்து (இன்றைய நாளையும் சேர்த்து) அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்யலாம்.
10.	**அங்கங்கள் Healthy 365 செயலியில் எப்போது வெளியிடப்படும்?** புதிய அங்கங்கள் தினமும் மதியம் 12 மணிக்கு, அடுத்த 29 நாட்களுக்குரிய முன்பதிவுக்காக வெளியிடப்படும். அதாவது, ஒவ்வொரு நாளும், அடுத்த 29 நாட்களுக்கு (இன்றைய நாள் உட்பட) புதிய அங்கங்கள் முன்பதிவுக்காகக் கிடைக்கும். உதாரணமாக, இன்று அக்டோபர் 1, 2025 என்றால், அக்டோபர் 29, 2025-க்கான அங்கங்கள் அமர்வுகள் முன்பதிவுக்குக் கிடைக்கும். அக்டோபர் 2, 2025 அன்று, அக்டோபர் 30, 2025-க்கான அங்கங்கள் கிடைக்கும்.
11.	**சில அங்கங்கள் வெளியிடப்பட்ட உடனே முழுமையாகப் பதிவு செய்யப்பட்டிருப்பது ஏன்?** ஒவ்வோர் அங்கத்திலும் குறுகிய இடங்களே இருப்பதாலும், சில அங்கங்கள் அதிகமானோரைக் கவர்வதாலும், அந்த அங்கங்களுக்குச் சட்டென முழுமையாகப் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கலாம். எங்கள் திட்டங்களில் மேலும் அதிகமானோர் பங்கெடுக்கும் வகையில் அங்கங்களை அதிகரிக்க நாங்கள் தொடர்ந்து முயற்சி எடுப்போம்.
12.	**நான் ஒரே சமயத்தில் அதிகபட்சம் எத்தனை அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்ய முடியும்?** பங்கேற்பாளர்கள் Healthy 365 செயலியில் வழங்கப்படும் எல்லாத் திட்டங்களுக்கும் அதிகபட்சம் 8 அங்கங்கள் வரை பதிவு செய்ய அனுமதிக்கப்படும் (நேரிலும் மெய்நிகராகவும் நடைபெறும் அங்கங்கள் உள்ளடங்கும்).

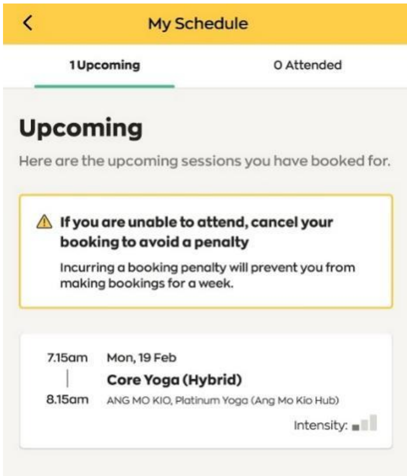
13. **நான் "Book Now" என்பதைக் அழுத்தியபோது, எனது சுகாதார அறிவிப்பைப் புதுப்பிக்கச் சொன்னது. இந்தத் தகவல் ஏன் தேவைப்படுகிறது?** உடல் ரீதியாகச் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு உங்கள் தயார்நிலையை மதிப்பிடுவதற்காக, எங்கள் உடல் செயல்பாட்டுத் திட்டங்களில் பங்கேற்கும் அனைத்துப் பயனர்களுக்கும் செல்லுபடியாகும் சுகாதார அறிவிப்பு இருக்க வேண்டும் என்று சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் (HPB) வலியுறுத்துகிறது. உங்கள் பாதுகாப்பு எங்களுக்கு முக்கியம் என்பதால், உங்கள் உடல்நிலையை நீங்களே மதிப்பிட்டு, தேவைப்பட்டால் மருத்துவ நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது அவசியமாகும். நேரடி அல்லது மெய்நிகர் அமர்வுகளில், செல்லுபடியாகும் சுகாதார அறிவிப்பு இல்லாத (அதாவது, காலாவதியான, உடல் ரீதியாகச் சுறுசுறுப்பாக இருக்கத் தயாராக இல்லை என்று அறிவிக்கப்பட்ட அல்லது முழுமையற்ற) Healthy 365 பயனர்களால் அமர்வில் கலந்துகொள்ள முடியாது. உங்கள் சுகாதார அறிவிப்பை வெற்றிகரமாகப் புதுப்பித்த பிறகு, உங்கள் சமீபத்திய சுகாதார அறிவிப்பின் அடிப்படையில் நீங்கள் கலந்துகொள்ளத் தகுதியற்ற முன்பதிவுகளை ரத்து செய்யுமாறும் உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்படலாம். எந்தவோர் உடல் செயல்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவதற்கு முன், தொடர்புடைய மருத்துவ அனுமதியை எப்போதும் உறுதிப்படுத்துமாறு நாங்கள் உங்களை வற்புறுத்தி ஊக்குவிக்கிறோம்.
14. **நான் "Book Now" மீது அழுத்தியபோது என்னுடைய அவசரத் தொடர்பாளரின் விவரத்தை உள்ளிடும்படி உந்தப்பட்டது. இந்தத் தகவல் ஏன் தேவைப்படுகிறது?** நேரிலும் மெய்நிகராகவும் நடைபெறும் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளின்போது ஏதாவதொரு சம்பவம் நிகழ்ந்தால், அவசர மருத்துவ வாகனச் சேவைக்கு ஏற்பாடு செய்தல், பங்கேற்பாளர் பகிர்ந்துகொண்ட தகவலின் அடிப்படையில் அவசரத் தொடர்பாளரை அழைத்தல் போன்ற தேவையான ஆதரவை சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் வழங்கும். மெய்நிகர் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளுக்கு, மேற்கொண்டு எதுவும் செய்வதற்குமுன் பங்கேற்பாளருடன் முதலில் தொடர்புகொள்ள வாரியம் முயற்சி செய்யும். மெய்நிகர் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளுக்கு மட்டுமே அவசரத் தொடர்பாளரின் விவரம் கட்டாயமானது. இவ்விவரத்தை வழங்கியவுடன், அவசர நிலையில் ஆதரவு வழங்குவதற்காக, தனது தனிப்பட்ட தகவலை சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தோடும் நியமிக்கப்பட்ட நடத்துனர்கள் / தரப்பினர் ஆகியோரோடும் பகிர்ந்துகொள்ள பங்கேற்பாளர் வாரியத்திற்கு ஒப்புதல் அளித்திருப்பதாகக் கருதப்படும். மேலும், அவசரத் தொடர்பாளரின் தொடர்பு விவரங்களைப் பகிர அவரது ஒப்புதல் பெறப்பட்டதாகவும் பங்கேற்பாளர் உறுதி செய்கிறார்.
15. **எனது அவசரத் தொடர்பாளரின் விவரங்கள் மாறினால் விவரங்களை எப்படி புதுப்பிப்பது?** நீங்கள் "Profile" பகுதிக்குச் சென்று, "Secondary Information" மீது தட்டி விவரங்களில் திருத்தம் செய்யலாம். திருத்தத்தைப் பூர்த்தி செய்ய, பக்கத்தின் அடிப்பகுதியில் உள்ள விவரப் புதுப்பிப்பு விசையை அழுத்தவும்.
16. **நான் ஒரு நடவடிக்கைக்குப் பதிவு செய்திருக்கிறேன். என் நண்பர் / குடும்ப உறுப்பினர் முன்கூட்டியே பதிவு செய்யவில்லை என்றாலும் நடவடிக்கையில் பங்கேற்க முடியுமா?** எல்லா நடவடிக்கைகளும் இடக் கொள்ளளவுக்கு உட்பட்டவை என்பதால், ஆர்வமுள்ள பங்கேற்பாளர்கள் Healthy 365 செயலியில் பதிவு செய்யவேண்டும். ஏமாற்றத்தைத் தவிர்க்க, உங்கள் நண்பர் / குடும்ப உறுப்பினர் நடவடிக்கைக்குப் பதிவு செய்ய ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

17. **நான் Healthy 365 செயலியில் பதிவு செய்த பிறகு அதனை உறுதிப்படுத்தும் தகவல் எனக்கு அனுப்பப்படுமா?**

ஆம், நீங்கள் வெற்றிகரமாகப் பதிவு செய்தவுடன், அதனை உறுதிப்படுத்தும் மின்னஞ்சலைப் பெறுவீர்கள். அங்கம் நடைபெறுவதற்கு **<u>ஒரு நாளுக்கு முன்</u>** நினைவூட்டும் மின்னஞ்சலும் அனுப்பப்படும். மின்னஞ்சல்வழி தகவல் பெற, உங்களது Healthy 365 சுயவிவரத்தில் செல்லுபடியாகும் மின்னஞ்சல் முகவரியை நீங்கள் தெரிவித்திருக்கவேண்டும். உங்களது மின்னஞ்சலின் உள்வரும் அஞ்சல் கோப்பில் மின்னஞ்சல் இல்லாவிட்டால், வேண்டாதவை கோப்பில் பார்க்கவும்.

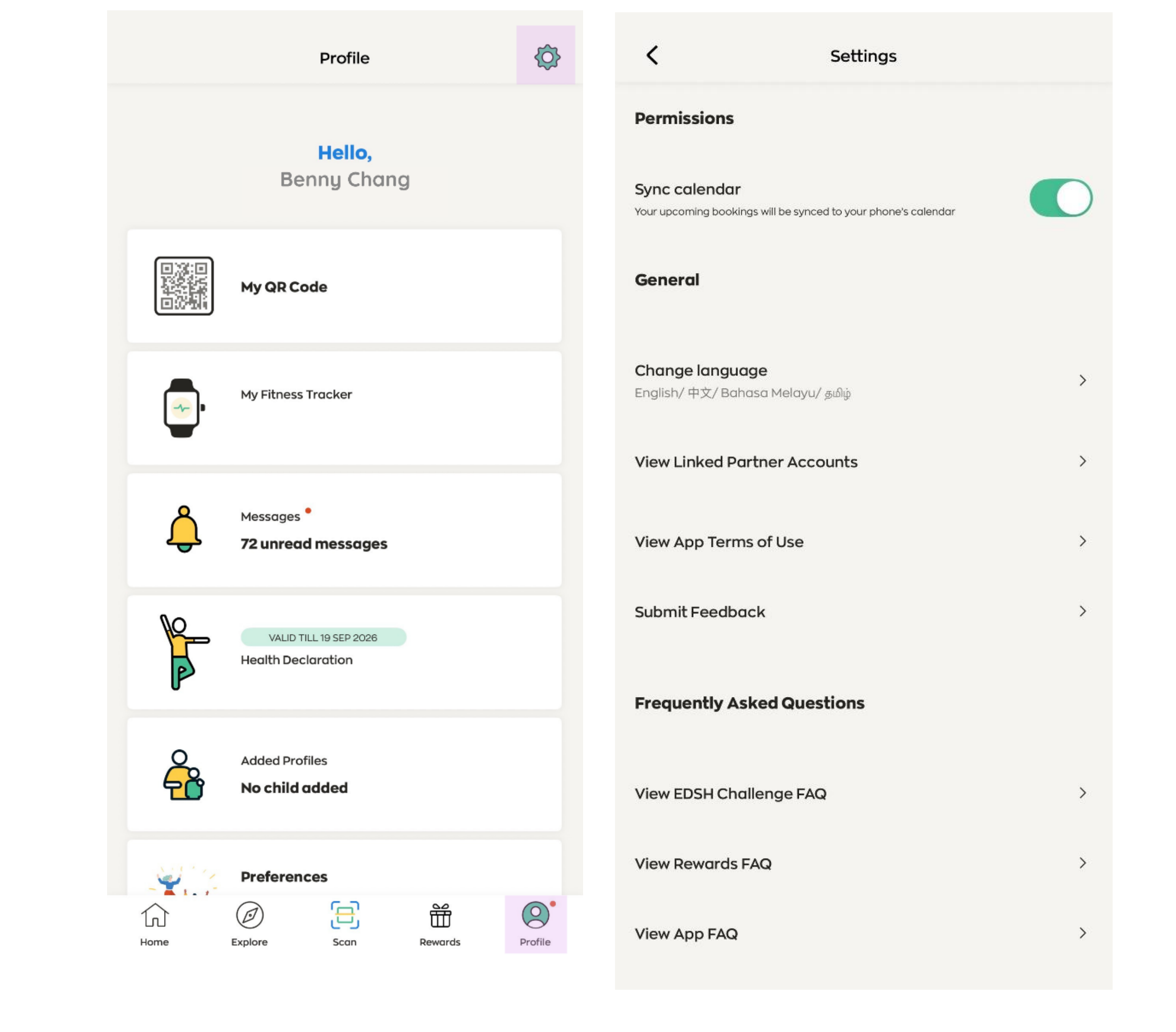
வெற்றிகரமாகப் பதிவு செய்யப்பட்ட அங்கங்கள், “My Schedule” பக்கத்திலும் காட்டப்படும். உங்களது Healthy 365 டேஷ்போர்டில் “Booked” பகுதியின்கீழ் “View All Booked Events” என்பதை அழுத்துவதன்வழி இந்தப் பக்கத்திற்குச் செல்லலாம்.





நீங்கள் செய்யும் பதிவுகளை உங்கள் கைப்பேசியின் நாள்காட்டியிலும் ஒரு நினைவூட்டலாகச் சேர்க்கலாம்.

1) உங்களது Healthy 365 செயலியின் அடிப்பகுதியில் வலதுபக்கத்தில் காணப்படும் “Profile” சின்னத்தின்மீது தட்டவும்.
2) “Profile” பக்கத்தின் மேல்பகுதியில் வலதுபக்கத்தில் காணப்படும் பச்சை நிறச் செயலமைப்பு (settings) சின்னத்தின்மீது தட்டவும்.
3) “Permissions” என்பதன்கீழ், “Sync Calendar” என்பதை நீங்கள் காணலாம். அந்த விசைமீது தட்டி, நாள்காட்டியை ஒத்திசைவாக்கும் செயலியக்கத்தைச் செயல்படுத்தவும். உங்களது எதிர்வரும் பதிவுகள், கைப்பேசியின் நாள்காட்டியில் ஒத்திசைவாகிவிடும்.
4)


Profile
Hello,
Benny Chang
My QR Code
My Fitness Tracker
Messages
72 unread messages
VALID TILL 19 SEP 2026
Health Declaration
Added Profiles
No child added
Preferences
Home
Explore
Scan
Rewards
Profile
Settings
Permissions
Sync calendar
Your upcoming bookings will be synced to your phone's calendar
General
Change language
English/ 中文/ Bahasa Melayu/ தமிழ்
View Linked Partner Accounts
View App Terms of Use
Submit Feedback
Frequently Asked Questions
View EDSH Challenge FAQ
View Rewards FAQ
View App FAQ

18. **அங்கத்தில் செய்யப்படும் மாற்றங்களை அல்லது அங்கம் ரத்தானதை 'Sync Calendar' செயலியக்கம் காட்டுமா?**

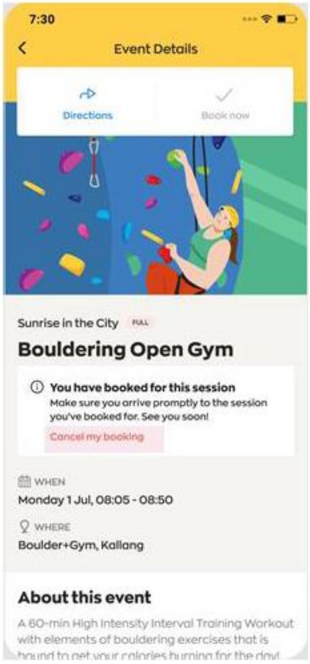
உங்கள் கைப்பேசியின் நாள்காட்டி திறந்திருக்கும் வரை, 'Sync Calendar' செயலியக்கம் அண்மைத் தகவல்களை அல்லது மாற்றங்களை ஒத்திசைவாக்கும்.

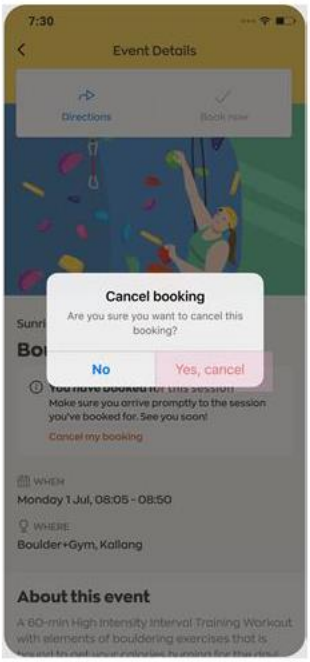
ஆனால், முதல் ஒத்திசைவுக்குப் பிறகு 'Sync Calendar' செயலியக்கம் அடைத்து வைக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள அங்கங்களில் அதற்குப் பிறகு நேரும் மாற்றங்களை நாள்காட்டி காட்டாது. அண்மைத் தகவல்களுக்கு, நீங்கள் உங்களது Healthy 365 செயலியைப் பார்க்கவேண்டும்.

19. **நான் செய்துள்ள பதிவை ரத்து செய்வது எப்படி?**

Healthy 365 செயலியைத் திறந்து, டேஷ்போர்டில் "Booked Events" பகுதியின்கீழ் "View More" மீது தட்டவும்.

நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள அங்கங்களின் பட்டியலை நீங்கள் பார்வையிட முடியும். நீங்கள் ரத்து செய்ய விரும்பும் அங்கத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். "Cancel my booking" மீது தட்டவும். நீங்கள் ரத்து செய்ய விரும்புகிறீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்தச் சொல்லும் "பாப்-ஆப்" தகவல் தோன்றும். "Yes, cancel" மீது தட்டவும். நீங்கள் அங்கத்தை வெற்றிகரமாக ரத்து செய்தவுடன், திரையின் உச்சியில் பச்சை நிறத் தகவல் தோன்றும்.





உங்களால் ஓர் அங்கத்தில் கலந்துகொள்ள முடியாவிட்டால், தயவுசெய்து அங்கம் தொடங்கும் நேரத்திற்குக் குறைந்தது 12 மணிநேரத்திற்கு முன்னதாகவே உங்கள் பதிவை ரத்து செய்யுங்கள். இது மற்ற பங்கேற்பாளர்களுக்கு உங்கள் இடம் கிடைக்கச் செய்யும். அமர்வு தொடங்குவதற்கு 12 மணிநேரத்திற்குள் நீங்கள் ரத்து செய்தால், தாமதமாக ரத்து செய்வதற்கான அபராதம் விதிக்கப்படும். (தாமதமாக ரத்து செய்வதற்கான அபராதம் குறித்த கூடுதல் தகவலுக்கு, பிரிவு 7-ஐப் பார்க்கலாம்.)

20.	**சாதகமற்ற பருவநிலை காரணமாக இடம் மாற்றப்பட்டால் அல்லது அங்கம் ரத்து செய்யப்பட்டால் நான் உடனுக்குடன் தகவல் பெறுவது எப்படி?** சாதகமற்ற பருவநிலையால் அங்கம் ரத்து செய்யப்பட்டால், மின்னஞ்சல் மூலம் உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தப்படும். நீங்கள் மின்னஞ்சலில் தகவல் பெற, உங்களது Healthy 365 சுயவிவரத்தில் செல்லுபடியாகும் மின்னஞ்சல் முகவரியைத் தெரிவித்திருக்க வேண்டும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும். மின்னஞ்சலின் உள்வரும் அஞ்சல் கோப்பில் மின்னஞ்சல் இல்லாவிட்டால், வேண்டாதவை கோப்பில் பார்க்கவும். அங்கம் ரத்து செய்யப்பட்டிருப்பதை Healthy 365 செயலியின் முகப்புப் பகுதியில் "Booked" என்பதன் கீழும் நீங்கள் பார்க்கலாம். அதோடு, மழையினால் பாதிக்கப்படும் நடவடிக்கைகளுக்கு, "Activity Description" பகுதியின்கீழ் ஈரமான இடம் எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதா என்பதைக் கவனிக்கவும். ஏற்பாட்டாளர் இடத்தை மாற்றியிருந்தால், Healthy 365 செயலியிலும் மின்னஞ்சலிலும் உங்களுக்குத் தகவல் அனுப்பப்படும். நீங்கள் ஏற்பாட்டாளருடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டும் மேல்விவரம் பெறலாம். ஏற்பாட்டாளரின் தொடர்பு விவரங்களை, அங்கத்தின் விவரப் பக்கத்தில் காணலாம்.
21.	**சாதகமற்ற பருவநிலை (எ.கா. மழை) காரணமாக சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் அங்கத்தை எப்போது ரத்து செய்யும்?** சாதகமற்ற பருவநிலை ஏற்பட்டால், அங்கம் தொடங்குவதற்குக் குறைந்தது 15 நிமிடங்களுக்குமுன் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் அங்கத்தை ரத்து செய்யும். அங்கம் தொடங்குவதற்கு 15 நிமிடங்களுக்கும் குறைவான நேரம் இருக்கையில் அங்கம் ரத்து செய்யப்பட்டால், நிகழ்ச்சி வழிநடத்துனர் பங்கேற்பாளர்களிடம் அதுபற்றி தெரியப்படுத்த அங்கு தயாராக இருப்பார்.
22.	**வெப்பமான காலநிலை (எ.கா. அதிக வெப்ப அழுத்தம்) காரணமாக அங்கங்களை HPB எப்போது ரத்து செய்யும்?** வெப்ப அலை அல்லது மிக வெப்பமான காலநிலை (அதிக வெப்ப அழுத்தம்; NEA) ஏற்பட்டால், அங்கம் தொடங்குவதற்குக் குறைந்தது 15 நிமிடங்களுக்கு முன்பாகவே HPB அங்கங்களை ரத்து செய்யலாம். அங்கம் தொடங்குவதற்கு 15 நிமிடங்களுக்கும் குறைவாக இருக்கும்போது ரத்து செய்யப்பட்டால், நிகழ்வு வசதியாளர் நேரடியாக அங்கு காத்திருந்து பங்கேற்பாளர்களுக்குத் தெரிவிப்பார். அங்கம் தொடங்கிய பிறகும், வெப்ப அழுத்தத்தின் அளவு "அதிகம்" என்று உயர்ந்தால், அந்த அமர்வு ரத்து செய்யப்படலாம்.
23.	**வெப்பமான காலநிலை (அதிக வெப்ப அழுத்தம்) காரணமாக சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் (HPB) உடற்பயிற்சித் திட்டங்கள் ஏன் ரத்து செய்யப்படுகின்றன?** நீண்ட நேரம் வெப்பத்தில் இருப்பது, வெப்பத்தினால் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பு (heat cramps) அல்லது வெப்பப் பக்கவாதம் (heat stroke) போன்ற உடல்நலப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம். பங்கேற்பாளர்களின் நல்வாழ்வுக்காக, அதிக வெப்ப அழுத்த காலங்களில் செயல்பாடுகள் ரத்து செய்யப்படும். ஏனெனில், இந்த நேரங்களில் வெப்பத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளின் ஆபத்து மிக அதிகமாக உள்ளது, மேலும் அதைத் தடுப்பதும் கடினமான ஒன்றாகும்.

24.	**Healthy 365 செயலியில் உள்நுழைந்தவுடன் எனது சுகாதார அறிவிப்பைப் புதுப்பிக்கச் சொல்லி ஏன் செய்தி வருகிறது?** Healthy 365 செயலியில் உள்நுழையும்போது, ஒரு பயனரின் சுகாதார அறிவிப்பு அடுத்த 28 நாட்களுக்குள் காலாவதியாகப் போகிறது என்றால், அதைப் புதுப்பிக்கும்படி அவர்களுக்கு ஒரு நினைவூட்டல் வரும். நீங்கள் " Skip for Now" என்பதைத் தேர்வுசெய்தால், உங்கள் சுகாதார அறிவிப்பு புதுப்பிக்கப்படும் வரை இந்த நினைவூட்டல் தினமும் தோன்றும். உங்கள் சுகாதார அறிவிப்பு காலாவதியாகிவிட்டால், அதைப் புதுப்பிக்கச் சொல்லி ஒரு செய்தி வரும். நீங்கள் அதைச் செய்யாவிட்டால், செயலியிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவீர்கள். உங்கள் சுகாதார அறிவிப்பு புதுப்பிக்கப்பட்ட பிறகு, அடுத்த நினைவூட்டல் அது காலாவதியாக (சுகாதார அறிவிப்பு புதுப்பித்த நாளிலிருந்து ஒரு வருடம்) 28 நாட்களுக்கு முன்பு மட்டுமே தோன்றும். சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் (HPB) உடல் செயல்பாட்டுத் திட்டங்களில் பங்கேற்கும் அனைவரும் தங்கள் சுகாதார நிலையைப் பற்றி அறிந்திருக்கிறார்கள் என்பதையும், உடல் ரீதியாகப் பயிற்சி செய்யத் தகுதியுடன் இருக்கிறார்கள் என்பதையும் உறுதிப்படுத்தவே இந்த அம்சம் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.
25.	**புகைமூட்டத்தின் காரணமாக சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் அங்கத்தை எப்போது ரத்து செய்யும்?** சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் தேசிய சுற்றுப்புற அமைப்பின் புகைமூட்ட ஆலோசனையைப் பயன்படுத்தி அங்கங்களை நிர்வகிக்கிறது. புகைமூட்டம் “ஆரோக்கியமற்ற” (24 மணிநேர தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீடு: 101 - 200) மற்றும்/அல்லது “அதிகரிப்பு” (ஒரு மணிநேர PM2.5: 56 - 150) நிலையை அடைந்தால், வெளிப்புற நடவடிக்கைகள் உட்புறத்திற்கு (சாத்தியமானால்) மாற்றப்படும் அல்லது அடுத்த அறிவிப்பு வரை ரத்து செய்யப்படும். மெய்நிகர் / உட்புற நடவடிக்கைகள் அடுத்த அறிவிப்பு வரை வழக்கம்போல் குளிர்சாதன வசதியுடன் தொடர்ந்து நடைபெறும். புகைமூட்டம் “ஆபத்தான” (24 மணிநேர தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீடு: 301 மற்றும் அதைவிட அதிகம்) மற்றும்/அல்லது “மிக அதிகம்” (ஒரு மணிநேர PM2.5: 251-க்குமேல்) நிலையை அடைந்தால், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் அனைத்து வெளிப்புற நடவடிக்கைகளும் அடுத்த அறிவிப்பு வரை ரத்து செய்யப்படும். Healthy 365 பயனர்கள் அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்ய பெரிதும் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர். அப்போதுதான் புகைமூட்டம் காரணமாக ஏதாவது மாற்றங்கள் அல்லது ரத்து செய்யப்பட்டால் Healthy 365 செயலி வாயிலாக உங்களுக்குத் தகவல் தெரிவிக்க முடியும்.

26.	**சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் புகைமூட்டத்தின் காரணமாக ரத்து செய்யப்படுவது ஏன்? உட்புற / மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகளும் ரத்து செய்யப்படுவது ஏன்?** காற்றுத் தூய்மைக்கேட்டை சுவாசிக்கும்போது சுவாசப் பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். அதோடு, ஏற்கனவே இருக்கும் இதய அல்லது நுரையீரல் நோய் மோசமடையலாம். பங்கேற்பாளர்களின் நலன் கருதி, சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் வெளிப்புற நடவடிக்கைகள் உட்புறத்திற்கு மாற்றப்படும் அல்லது அடுத்த அறிவிப்பு வரை ரத்து செய்யப்படும். புகைமூட்டம் "ஆபத்தான" (24 மணிநேர தூய்மைக்கேட்டுக் குறியீடு: 301 மற்றும் அதைவிட அதிகம்) நிலையை அடைந்தால், உட்புற, மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகளும் ரத்து செய்யப்படும். பொதுவாக, உட்புறத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வது தொடர்ந்து ஊக்குவிக்கப்பட்டாலும், உட்புறத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது நல்ல காற்றோட்டம் இருப்பதை உறுதி செய்வதும் முக்கியம். தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வதில் ஆர்வம் உள்ளவர்கள், நல்ல காற்றோட்டம் இருப்பதை உறுதி செய்தபின் உடற்பயிற்சி செய்யுமாறு ஆலோசனை கூறப்படுகிறது. இதன் தொடர்பிலான உடற்பயிற்சி யோசனைகளை அல்லது குறிப்புகளை HPB MOVE IT இணையப்பக்கத்தில் காணலாம்: https://go.gov.sg/moveit-guides
27.	**நான் பங்கெடுத்த கடந்தகால அங்கங்களைப் பார்வையிடுவது எப்படி?** உங்களின் பங்கேற்பு Healthy 365 செயலி மூலம் வெற்றிகரமாகப் பதிவு செய்யப்பட்ட அங்கங்களை "My Schedule" பக்கத்தின்கீழ் காணலாம். உங்களது Healthy 365 டேஷ்போர்டில் "Booked" பகுதியின்கீழ் "View All Booked Events" மீது அழுத்துவதன்வழி இந்தப் பக்கத்தை நீங்கள் காணலாம். கடந்த 28 நாட்களில் பங்கெடுத்த அங்கங்கள் மட்டுமே இந்தப் பக்கத்தில் காட்டப்படும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

பிரிவு 3: பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கான பதிவும் பங்கேற்பும்
1. பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகள் (எ.கா. துடிப்பான குடும்பத் திட்டம்) என்பது என்ன? பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகள் என்பது பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் ஒன்றாகப் பங்கெடுப்பதன் மூலம் தங்களுக்கு இடையிலான பந்தத்தை வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய குடும்பம் சார்ந்த நிகழ்ச்சிகளாகும். பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகள் பதிவு முறையின்வழி மற்ற நிகழ்ச்சிகளிலிருந்து வேறுபடுத்தப்படுகின்றன*. பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பதிவு செய்வதற்கான படிநிலைகளை கேள்வி 2-ல் காணலாம்.
2. பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிக்கு என் பிள்ளைகளின் சார்பில் நான் பதிவு செய்வது எப்படி? நீங்கள் முதலில் உங்களது Healthy 365 சுயவிவரத்தில் உங்கள் பிள்ளைகளை (15 வயதுக்குக் குறைவானவர்கள்) சேர்க்கவேண்டும். நீங்கள் 'Event Details" அல்லது "Profile" பக்கத்தின் மூலம் உங்கள் சுயவிவரத்தில் பிள்ளையைச் சேர்க்கலாம். உங்கள் கணக்கில் பிள்ளைகளைச் சேர்த்தவுடன், அவர்களின் சார்பில் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கு நீங்கள் பதிவு செய்யலாம். உங்கள் பிள்ளைகளைச் சேர்க்கவும், பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்யவும் படிப்படியான வழிகாட்டியைப் பார்க்க இங்கே அழுத்தவும்.
3. எனது Healthy 365 சுயவிவரத்தில் சேர்க்கக்கூடிய பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கைக்கு வரம்பு உள்ளதா? நீங்கள் பெற்றோராக அல்லது சட்டபூர்வக் காப்பாளராக இருக்கும்வரை, பிள்ளைகளின் (15 வயதுக்குக் குறைவானவர்கள்) எண்ணிக்கைக்கு எந்த வரம்பும் கிடையாது.
4. என் வாழ்க்கைத்துணை அவரது Healthy 365 சுயவிவரத்திலும் எங்கள் பிள்ளைகளைச் சேர்க்கலாமா? ஆம், உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை அவரது Healthy 365 சுயவிவரத்திலும் பிள்ளைகளைச் சேர்க்கலாம். ஆனால், ஒவ்வோர் அங்கத்திற்கும் ஒரு பிள்ளைக்கு ஒரு பெற்றோர் மட்டுமே பதிவு செய்ய முடியும். அதே அங்கத்திற்குப் பிள்ளையை ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறை பதிவு செய்ய அனுமதிக்கப்படாது.
5. என் பிள்ளையின் விவரங்கள் Singpass Myinfo-ல் மாறியிருந்தால், நான் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்திடம் தெரியப்படுத்த வேண்டுமா? உங்கள் பிள்ளையின் விவரங்கள் Singpass Myinfo-ல் பிற்பாடு மாறும்போது, அந்த மாற்றங்கள் உங்களது Healthy 365 கணக்கில் தானாகப் புதுப்பிக்கப்படாது. நீங்கள் Healthy 365 செயலியின் முகப்புப் பக்கத்தில் "Profile" மீது தட்டிவிட்டு, 'Added Profiles' மீதும் "Add profile via Singpass" மீதும் தட்டி புதுப்பிப்பைத் தூண்டலாம். நீங்கள் Singpass Myinfo-ல் இருந்து விவரங்களை வெற்றிகரமாக மீட்டெடுத்த பிறகு, உங்களது Healthy 365 செயலியில் பிள்ளைகளின் புதுப்பிக்கப்பட்ட விவரங்கள் காட்டப்படும்.
6. பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிக்கு நான் பதிவு செய்யக்கூடிய பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கைக்கு வரம்பு உள்ளதா? ஒரு பெற்றோர் ஒவ்வோர் அங்கத்திற்கும் 2 பிள்ளைகள் வரை அழைத்து வரலாம்.

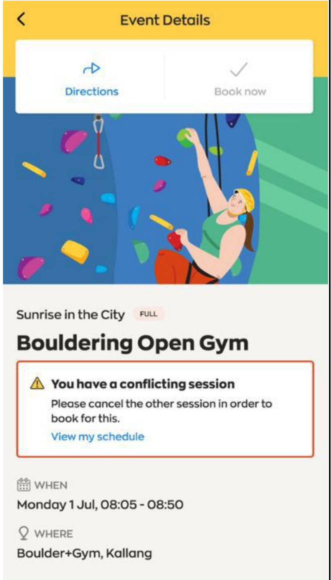
7.	**பதிவு செய்த அங்கத்தில் என்னால் பங்கேற்க இயலாவிட்டால், என்னுடைய பதிவை என் வாழ்க்கைத்துணைக்கு நான் மாற்றமுடியுமா?** பதிவுகளை வேறொருவருக்கு மாற்றமுடியாது. உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை பதிவு செய்ய, நீங்கள் செய்த பதிவை ரத்து செய்யவேண்டும். ஆனால், இது அங்கத்தின் கொள்ளளவைப் பொறுத்தது. அங்கம் நிறைந்திருந்தால், பதிவு நிறைவேறாது.
8.	**பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிக்கு என் பிள்ளைகளின் சார்பில் என் பெற்றோர் / உடன்பிறந்தோர் / உறவினர்கள் பதிவு செய்யலாமா?** இல்லை, Singpass Myinfo மூலம் பெற்றோர் அல்லது சட்டபூர்வக் காப்பாளர் என உறுதி செய்யப்படுவோர் மட்டுமே தங்களது பிள்ளைகளுக்காகப் பதிவு செய்யலாம்.
9.	**நான் பதிவு செய்த பிள்ளைகளில் ஒருவரால் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க முடியாவிட்டாலும் நான் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க முடியுமா?** ஆம், நீங்கள் நிகழ்ச்சியின் விவரப் பக்கத்தில் “Manage participants” மீது தட்டி, உங்கள் பிள்ளையின் பதிவை நீக்கலாம், பிள்ளையை மாற்றலாம் அல்லது இன்னொரு பிள்ளையைச் சேர்க்கலாம். ஆனால் இது நிகழ்ச்சியின் கொள்ளளவையும் பிள்ளையால் பங்கேற்க முடிவதையும் பொறுத்தது.
பிரிவு 4: Healthy 365 செயலியில் பதிவு செய்த மெய்நிகர் அங்கத்தில் பங்கெடுத்தல்	
1.	**நான் Healthy 365 செயலியில் பதிவு செய்த மெய்நிகர் அங்கத்தில் பங்கெடுப்பது எப்படி?** மெய்நிகர் அங்கங்களில் பங்கேற்க இரு வழிகள் உள்ளன. நீங்கள் உங்கள் கைப்பேசிவழி பங்கேற்க நிகழ்ச்சி தொடங்கும் நேரத்திற்கு 30 நிமிடங்களுக்குமுன் Healthy 365 செயலியில் “Join Session” என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம், அல்லது வேறொரு சாதனத்தைப் பயன்படுத்தி பங்கேற்க மின்னஞ்சலில் அனுப்பி வைக்கப்பட்ட இணைப்பின்வழி பங்கேற்கலாம். நீங்கள் மின்னஞ்சலில் தகவல் பெற, உங்களது Healthy 365 சுயவிவரத்தில் செல்லுபடியாகும் மின்னஞ்சல் முகவரியைத் தெரிவித்திருக்க வேண்டும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும். மின்னஞ்சலின் உள்வரும் அஞ்சல் கோப்பில் மின்னஞ்சல் இல்லாவிட்டால், வேண்டாதவை கோப்பில் பார்க்கவும்.
2.	**முன்கூட்டியே பதிவு செய்யாத என் நண்பர் / குடும்ப உறுப்பினர் அங்கத்தில் பங்கேற்க, மின்னஞ்சலில் உள்ள இணைப்பை நான் அனுப்பி வைக்கலாமா?** இது பதிவு செய்தோர் மட்டுமே பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சி என்பதால், நிகழ்ச்சியின் இணைப்பு பதிவு செய்துள்ள பங்கேற்பாளருக்குரியது. ஆர்வமுள்ள பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரும் Healthy 365 செயலியில் பதிவு செய்து, தங்களது Healthy 365 கணக்கின் வாயிலாக அல்லது மின்னஞ்சலில் அனுப்பி வைக்கப்பட்ட இணைப்பின் வாயிலாகப் பங்கேற்கவேண்டும்.

பிரிவு 5: Healthy 365 செயலியில் பிழைத் தகவல்களும் தீர்வுகளும்

1. பதிவு செய்யும்போது நிகழ்ச்சிகள் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டன

நீங்கள் பதிவு செய்ய முயலும் அங்கம் நடைபெறும் அதே நேரத்தில் வேறோர் அங்கத்திற்கு நீங்கள் ஏற்கனவே பதிவு செய்திருந்தால் இந்தப் பிழை நேரும்.

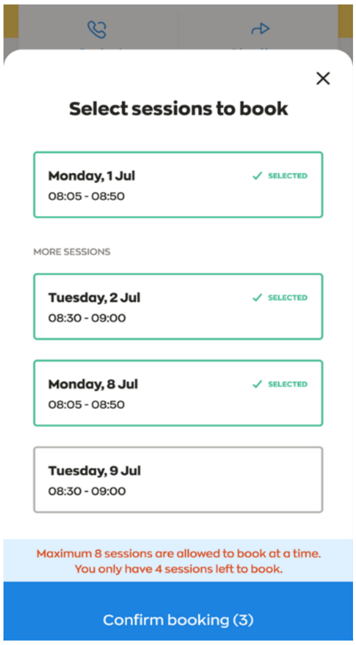
நீங்கள் ஒரு நாளிலும் நேரத்திலும் ஓர் அங்கத்திற்கு மட்டுமே பதிவு செய்ய அனுமதிக்கப்படும். தயவுசெய்து நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள அங்கங்களில் பங்கெடுக்கவும் அல்லது ஏற்கனவே செய்த பதிவை ரத்து செய்துவிட்டு தற்போதைய அங்கத்திற்குப் பதிவு செய்யவும்.



2. பதிவு செய்யப்பட்ட அங்கங்களின் அதிகபட்ச எண்ணிக்கை 8-க்கு மேல்

நீங்கள் பதிவு செய்யக்கூடிய 8 அங்கங்களின் வரம்பு மீறப்பட்டிருந்தால் அல்லது நீங்கள் பதிவு செய்ய முயலும் அங்கங்களின் எண்ணிக்கை உங்களுக்கு எஞ்சியுள்ள எண்ணிக்கையைவிட அதிகமாக இருந்தால் இந்தப் பிழை நேரும்.

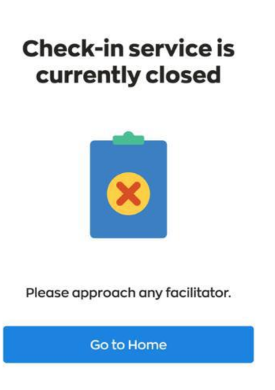
பங்கேற்பாளர்கள் எந்தவொரு சமயத்திலும் எல்லா நிகழ்ச்சிகளிலும் அதிகபட்சம் 8 அங்கங்கள் வரை பதிவு செய்ய அனுமதிக்கப்படும். மறுபடியும் பதிவு செய்ய, உங்களுக்கு எஞ்சியுள்ள எண்ணிக்கையில் அங்கங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, “Confirm Booking” என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.



3. நேரில் பங்கேற்கும் அங்கத்திற்கு நுழைவுப்பதிவு செய்ய முடியவில்லை

அங்கம் முடிவடைந்து 30 நிமிடங்களுக்கு மேலான பிறகு பங்கேற்பாளர்கள் QR குறியீட்டை வருட முயற்சி செய்யும்போது இந்தப் பிழை நேரும். எ.கா. அங்கம் காலை 10.30 மணிக்கு முடிவடைந்தது, பங்கேற்பாளர் காலை 11.05 மணிக்கு குறியீட்டை வருடினார்.

இந்தப் பிழையைத் தவிர்க்க, பங்கேற்பாளர்கள் அங்கம் தொடங்குமுன் அல்லது முடியுமுன் தங்களின் பங்கேற்பைப் பதிவு செய்ய ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். அங்கம் முடிவடைந்த பிறகு, பங்கேற்பைப் பதிவு செய்ய 30 நிமிட கால அவகாசம் உண்டு.



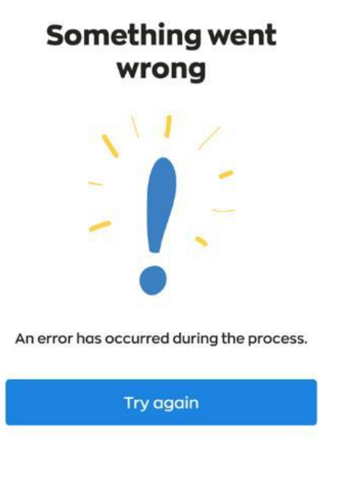
4. நேரில் பங்கேற்கும் அங்கத்திற்கு நுழைவுப்பதிவு செய்கையில் QR குறியீடு செல்லுபடியாகவில்லை

பங்கேற்பாளர்கள் காலாவதியான நுழைவுப்பதிவு QR குறியீட்டை வருடும்போது இந்தப் பிழை நேரும். நுழைவுப்பதிவு QR குறியீடு இப்போது இயக்காற்றல்மிக்கக் குறியீடாக இருப்பதால், ஒவ்வொரு விநாடிகளுக்கு ஒருமுறை மாறும். குறியீடு மாறியவுடன் செல்லபடியாகாது.

இந்தப் பிழை நேர்ந்தால், பங்கேற்பாளர்கள் நிகழ்ச்சி வழிநடத்துனரை அணுகி, நுழைவுப்பதிவு QR குறியீட்டை மீண்டும் வருட கோரிக்கை செய்யவேண்டும். பங்கேற்பாளர்கள் இந்தக் குறியீட்டைப் படமெடுத்து மற்றவர்களுடன் பகிரவும் கூடாது. ஏனெனில், 60 விநாடிக்குப் பிறகு குறியீடு செல்லுபடியாகாது.

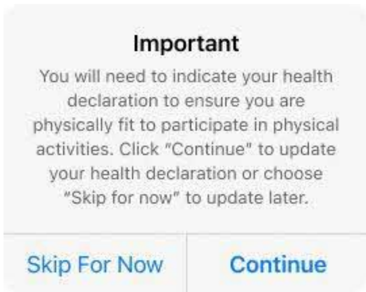
5. நேரில் பங்கேற்கும் அங்கத்திற்கு நுழைவுப்பதிவு செய்கையில் உள்ளீடு செல்லுபடியாகவில்லை / வருட முடியவில்லை

நுழைவுப்பதிவு செய்யப்படுகையில் எங்கள் கணினியகத்தில் இணைப்புப் பிரச்சனை ஏற்பட்டிருந்தால் இந்தப் பிழை நேரும். தயவுசெய்து உங்களது Healthy 365 செயலியை மூடித் திறந்து, மறுபடியும் முயற்சி செய்யவும்.



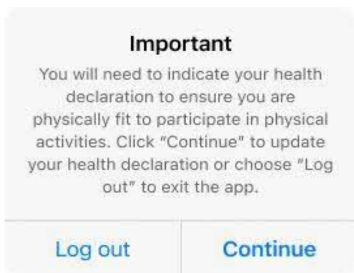
6. **காலாவதியாகப் போகும் சுகாதார அறிவிப்பு நிலைகளுக்கான நினைவூட்டல்**

Healthy 365 பயனர்கள், தங்கள் சுகாதார அறிவிப்பு அடுத்த 28 நாட்களுக்குள் காலாவதியாகப் போகிறது என்றால், அதைப் புதுப்பிக்குமாறு நினைவூட்டல் பெறுவார்கள். உங்கள் சுகாதார அறிவிப்பு புதுப்பிக்கப்படும் வரை, இந்த நினைவூட்டல் தினமும் தோன்றும். எங்கள் உடற்பயிற்சித் திட்டங்களில் பங்கேற்கும் அனைத்துப் பயனர்களும் உடல் ரீதியாகத் தகுதியுடன் இருக்கிறார்களா என்பதை உறுதிசெய்யவே இது புதுப்பிக்கப்படுகிறது.



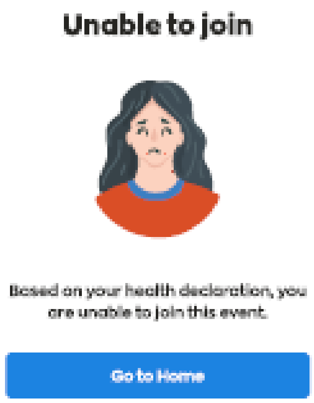
7. காலாவதியான சுகாதார அறிவிப்பு நிலை

Healthy 365 செயலியைப் பயன்படுத்தும்போது, புதுப்பிக்கப்பட்ட சுகாதார அறிவிப்பு நிலை கட்டாயம் இருக்க வேண்டும். அது காலாவதியாகி இருந்தால், பயனர்கள் அதை உடனடியாகப் புதுப்பிக்க வேண்டும். இல்லையெனில், அவர்கள் செயலியிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள்.
ஒருமுறை சுகாதார அறிவிப்பு புதுப்பிக்கப்பட்ட பிறகு, அடுத்த நினைவூட்டல் அது காலாவதியாவதற்கு (சுகாதார அறிவிப்பு புதுப்பித்த நாளிலிருந்து ஒரு வருடம்) 28 நாட்களுக்கு முன்பு மட்டுமே தோன்றும்.



8. நேரடி அமர்வில் நுழையும்போது, இந்த அமர்வில் கலந்துகொள்ள உங்கள் உடல்நல அறிவிப்பு தகுதியற்றது.

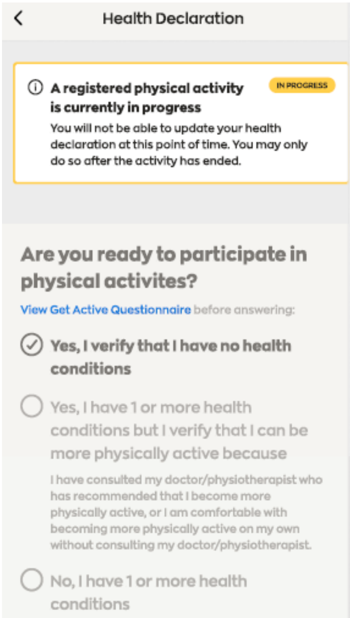
உங்கள் சுகாதார அறிவிப்பு பூர்த்தி செய்யப்படாமல் இருந்தாலோ, காலாவதியாகி இருந்தாலோ அல்லது உடல் ரீதியாகச் சுறுசுறுப்பாக இருக்கத் தயாராக இல்லை என்று அறிவிக்கப்பட்டிருந்தாலோ, இந்தப் பிழை ஏற்படும். அமர்வில் கலந்துகொள்ளும் முன், நீங்கள் சுகாதார அறிவிப்பைப் புதுப்பிக்கும்போது, நீங்கள் உடல் ரீதியாக நலமுடன் உள்ளீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்தி, அதன்பின் தொடருங்கள்.



9. Healthy 365 செயலியில் எனது சுகாதார அறிவிப்பை ஏன் புதுப்பிக்க முடியவில்லை?

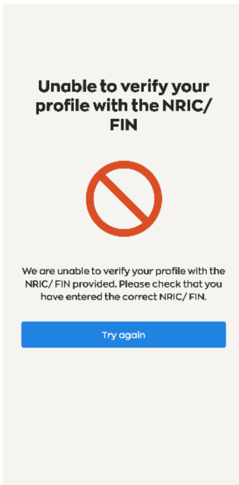
Healthy 365 பயனர்கள் தங்கள் சுகாதார அறிவிப்பை ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறைக்கு மேல் புதுப்பிக்க முடியாது. மேலும், ஒரு நேரடி அல்லது மெய்நிகர் நிகழ்வில் அவர்கள் கலந்துகொள்ளத் தொடங்கிவிட்டால், அந்த நேரத்தில் அதைப் புதுப்பிக்க முடியாது. மேற்கண்ட சூழ்நிலைகளில், சுகாதார அறிவிப்பைப் புதுப்பிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் செயலிழக்கச் செய்யப்படும். அப்போது, தங்கள் சுகாதார அறிவிப்பை புதுப்பிக்க முடியாது என்று பயனர்களுக்கு ஓர் எச்சரிக்கைச் செய்தியும் காட்டப்படும்.

உங்கள் சுகாதார அறிவிப்பைக் கடைசியாகப் புதுப்பித்த நாளில் இருந்து அடுத்த நாள் மட்டுமே புதுப்பிக்க முடியும். (உதாரணமாக, திங்கள்கிழமை புதுப்பித்திருந்தால், செவ்வாய்க்கிழமைதான் புதுப்பிக்க முடியும்) அல்லது அன்றைய தினம் நீங்கள் சுகாதார அறிவிப்பைப் புதுப்பிக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் கலந்துகொண்டுள்ள நிகழ்வு முடிந்த பிறகு புதுப்பிக்கலாம்.



10. என் பிள்ளைகளை என்னுடைய Healthy 365 சுயவிவரத்தில் சேர்ப்பதற்காக Singpass Myinfo மூலம் உட்பதிவு செய்ய முயலும்போது "Unable to verify your profile with the NRIC/FIN" எனும் பிழைத் தகவல் கிடைப்பது எதனால்?

நீங்கள் Singpass Myinfo-ல் உட்பதிவு செய்யும்போது, உங்களது Healthy 365 கணக்கை உருவாக்கப் பயன்படுத்திய NRIC/FIN அடையாள எண்ணுக்குப் பதிவாக வேறோர் அடையாள எண்ணை உள்ளிட்டிருக்கலாம். தயவுசெய்து சரியான NRIC/FIN அடையாள எண்ணை உள்ளிட்டு மறுபடியும் முயற்சி செய்யவும்.



11. என் பிள்ளைகளின் விவரங்களை Singpass Myinfo மீட்டெடுக்க இயலாதது ஏன்?

உங்கள் பிள்ளைகளின் விவரங்களை உங்களது Healthy 365 கணக்கில் சேர்ப்பதற்குத் தேவைப்படும் விவரங்கள் Singpass Myinfo-ல் இல்லாதிருக்கலாம். நீங்கள் +65 6335 3533 என்ற எண்ணில் Singpass உதவித் தொலைபேசி சேவையை அழைக்கலாம் அல்லது support@Singpass.gov.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம்.

தொலைபேசி சேவை, ஞாயிறு, பொது விடுமுறை நாட்கள் தவிர்த்த மற்ற நாட்களில், காலை 8 மணியிலிருந்து இரவு 8 மணி வரையிலும் (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை), காலை 8 மணியிலிருந்து பிற்பகல் 2 மணி வரையிலும் (சனிக்கிழமை) செயல்படும்.

12. Singpass Myinfo-ல் இருந்து மீட்டெடுக்கப்பட்ட என் பிள்ளைகளின் விவரங்கள் தவறாக இருப்பது / முழுமையாக இல்லாதது ஏன்?

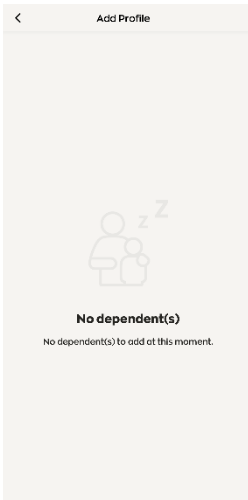
விவரங்கள் Singpass Myinfo-ல் இருந்து நேரடியாக மீட்டெடுக்கப்படுவதால், நீங்கள் விவரம் கேட்டறிய +65 6335 3533 என்ற எண்ணில் Singpass உதவித் தொலைபேசி சேவையை அழைக்கலாம் அல்லது support@Singpass.gov.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம்.

தொலைபேசி சேவை, ஞாயிறு, பொது விடுமுறை நாட்கள் தவிர்த்த மற்ற நாட்களில், காலை 8 மணியிலிருந்து இரவு 8 மணி வரையிலும் (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை), காலை 8 மணியிலிருந்து பிற்பகல் 2 மணி வரையிலும் (சனிக்கிழமை) செயல்படும்.

13. என் பிள்ளைகளைச் சேர்க்க முயலும்போது "No dependent(s)" என்ற பிழைத் தகவல் காட்டப்படுவது ஏன்?

Singpass Myinfo-ல் உங்கள் NRIC/FIN அடையாள எண்ணின்கீழ் சார்ந்திருப்போர் எவரும் பதிவு செய்யப்படாமல் இருக்கலாம். நீங்கள் விவரம் கேட்டறிய +65 6335 3533 என்ற எண்ணில் Singpass உதவித் தொலைபேசி சேவையை அழைக்கலாம் அல்லது support@Singpass.gov.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம்.

தொலைபேசி சேவை, ஞாயிறு, பொது விடுமுறை நாட்கள் தவிர்த்த மற்ற நாட்களில், காலை 8 மணியிலிருந்து இரவு 8 மணி வரையிலும் (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை), காலை 8 மணியிலிருந்து பிற்பகல் 2 மணி வரையிலும் (சனிக்கிழமை) செயல்படும்.



பிரிவு 6: வராதிருப்போர் கொள்கை	
1.	**பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிக்கு வரத் தவறினால் ஏதாவது தண்டனை விதிக்கப்படுமா?** நேரில் நடைபெறும் அல்லது மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிக்கு Healthy 365 செயலி வாயிலாகப் பதிவு செய்தபின் நிகழ்ச்சிக்கு வராத அல்லது தாமதமாக வரும் பங்கேற்பாளர்களுக்குத் தண்டனை விதிக்கப்படும். நிகழ்ச்சிக்கு வராத பங்கேற்பாளர்கள், தவறவிட்ட கடைசி நிகழ்ச்சியின் நேரத்திலிருந்து 7 நாட்களுக்கு Healthy 365 செயலியில் எந்த நிகழ்ச்சிக்கும் பதிவு செய்ய அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள். இந்த 7 நாள் காலகட்டத்தில், நீங்கள் பதிவு செய்திருந்த பற்பல அங்கங்களை நீங்கள் தவறவிட்டால், கடைசியாக வரத் தவறிய நிகழ்ச்சியிலிருந்து மேலும் 7 நாட்களுக்கு தண்டனைக் காலம் நீட்டிக்கப்படும். எ.கா. நீங்கள் ஜூலை 12-ஆம் தேதி மாலை 6 - 7 மணி வரை நடைபெறும் அங்கத்திற்கு வரவில்லை என்று வைத்துக்கொள்வோம். உங்களுக்கான தண்டனையாக, ஜூலை 19-ஆம் தேதி இரவு 7 மணி வரை (7 நாட்கள்) நேரில் நடைபெறும் அல்லது மெய்நிகர் நிகழ்ச்சி எதற்கும் Healthy 365 செயலியில் நீங்கள் பதிவு செய்ய முடியாது. நீங்கள் ஜூலை 21-ஆம் தேதி இரவு 7 - 8 மணி வரை நடைபெறும் மற்றுமோர் அங்கத்தைத் தவறவிட்டால், உங்களுக்கான தண்டனைக்காலம் ஜூலை 28, இரவு 8 மணி வரை நீட்டிக்கப்படும்.
2.	**வராதிருப்போர் கொள்கை ஏன் அறிமுகமானது?** Healthy 365 பயனர்கள் தங்களால் பங்கேற்க முடியும் அங்கங்களுக்கு மட்டுமே பதிவு செய்ய ஊக்குவிப்பது இந்தக் கொள்கையின் நோக்கம். இதன்வழி, மற்ற பங்கேற்பாளர்கள் பயன்படுத்தி பலனடையக்கூடிய இடங்கள் வீணாவதைத் தவிர்க்கலாம். மேலும், அங்கம் தொடங்குமுன் பங்கேற்பாளர்கள் வந்தடைவதையும் இந்தக் கொள்கை ஊக்குவிக்கிறது. ஏனெனில், தாமதமாக வந்ததால் நிகழ்ச்சிக்கு முந்திய பாதுகாப்பு, உடல்நலப் பரிசோதனைகளைத் தவறவிடுவோர் நிகழ்ச்சிக்கு “வராதோராகக்” கருதப்பட்டு, நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.
3.	**மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகளுக்கு அதிகக் கொள்ளளவு அனுமதிக்கப்படுவதால் வழக்கமாகக் கூடுதலான இடங்கள் இருக்கையில், மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகளுக்கும் வராதிருப்போர் கொள்கை நடப்பில் இருப்பது ஏன்?** வராதிருப்போரால் இடங்கள் வீணாவதைத் தடுப்பதோடு, அங்கம் தொடங்குமுன் பங்கேற்பாளர்கள் வந்தடைவதையும் இந்தக் கொள்கை ஊக்குவிக்கிறது. ஏனெனில், தாமதமாக வந்ததால் நிகழ்ச்சிக்கு முந்திய பாதுகாப்பு, உடல்நலப் பரிசோதனைகளைத் தவறவிடுவோர் நிகழ்ச்சிக்கு “வராதோராகக்” கருதப்பட்டு, நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள். தங்களால் பங்கேற்க முடியாத நிலைமை ஏற்படும்போது, பதிவு செய்துள்ள நிகழ்ச்சிகளை ரத்து செய்ய பங்கேற்பாளர்கள் முயற்சி எடுப்பதை உறுதி செய்வதற்காகவே நேரிலும் மெய்நிகராகவும் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகள் ஒரே விதமாக நடத்தப்படுகின்றன.

4. எந்தச் சூழ்நிலையில் ஒருவர் நிகழ்ச்சிக்கு வராதவராகக் கருதப்படுகிறார்?

நீங்கள் Healthy 365 செயலியில் பதிவு செய்துள்ள அங்கம் தொடங்குவதற்குமுன் பதிவை ரத்து செய்யாமல், அங்கத்திற்கு வரத் தவறும்போது அல்லது தாமதமாக வரும்போது நிகழ்ச்சிக்கு வராதவராகக் கருதப்படுவீர்கள். உங்கள் பதிவை ரத்து செய்யும் வழிமுறையை பிரிவு 2-ல் உள்ள கேள்வி 19ல் காணலாம்.

பின்வரும் சூழ்நிலைகள் நிகழ்ச்சிக்கு வராமையாகக் கருதப்படாது:

- சாதகமற்ற பருவநிலையால் மற்றும்/அல்லது வேறு காரணங்களால் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் நிகழ்ச்சியை ரத்து செய்வது
- Healthy 365 செயலியக்கப் பராமரிப்புப் பிரச்சனையால் உங்களின் பங்கேற்பைச் செயலியில் பதிவு செய்ய இயலாமல் போவது

உங்களுக்கு மேற்கொண்டு உதவி தேவைப்பட்டால், 1800 223 1313* என்ற எண்ணில் எங்களின் வாடிக்கையாளர் பராமரிப்புத் தொலைபேசி சேவையை அழைக்கவும் அல்லது hpb_mailbox@hpb.gov.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

**1800 சதொாவலபபெி பெவவகவள வகப்பபெியிலிருந்து அவழக்கும்பபொது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.*

5. வராதிருப்போர் தண்டனையிலிருந்து விலக்கு பெற கோரிக்கை செய்யலாமா?

அவரவர் சூழ்நிலையின் அடிப்படையில் வராதிருப்போர் தண்டனையிலிருந்து விலக்கு அளிக்கும் உரிமை சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்திற்கு உள்ளது. உங்களுக்கு மேற்கொண்டு உதவி தேவைப்பட்டால், 1800 223 1313* என்ற எண்ணில் எங்களின் வாடிக்கையாளர் பராமரிப்புத் தொலைபேசி சேவையை அழைக்கவும் அல்லது hpb_mailbox@hpb.gov.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

பங்கேற்பாளர்கள் அங்கத்திற்குத் தாமதமாக வந்ததால் விதிக்கப்படும் தண்டனைக்கு விலக்கு அளிக்கப்படாது. தண்டனையைத் தவிர்க்க, பங்கேற்பாளர்கள் அங்கம் தொடங்குமுன் வருமாறு அல்லது அங்கம் தொடங்குமுன் பதிவை ரத்து செய்யுமாறு ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர்.

**1800 சதொாவலபபெி பெவவகவள வகப்பபெியிலிருந்து அவழக்கும்பபொது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.*

6. நான் வராததற்கான தண்டனையாக, நேரில் நடைபெறும் அங்கங்களுக்கு 7 நாட்கள் பதிவு செய்ய முடியாத நிலையில், ஏற்கனவே பதிவு செய்துள்ள அங்கங்களில் நான் பங்கேற்கலாமா?

ஆம், நீங்கள் ஏற்கனவே பதிவு செய்துள்ள அங்கங்களில் நீங்கள் பங்கேற்கலாம். ஆனால், தண்டனைக் காலத்தில் புதிய அங்கங்கள் எதற்கும் பதிவு செய்ய முடியாது. ஏற்கனவே பதிவு செய்துள்ள அங்கங்களின் பதிவை முன்கூட்டியே ரத்து செய்யாமல், அங்கத்திற்கு நீங்கள் வரத் தவறினால், ஆகக் கடைசியாக வரத் தவறிய தேதியிலிருந்து மேலும் 7 நாட்களுக்கு தண்டனைக் காலம் நீட்டிக்கப்படும்.

பிரிவு 7: தாமதமாக ரத்து செய்வதற்கான கொள்கை

1. HPB-யின் தாமதமாக ரத்து செய்வதற்கான கொள்கை என்ன?

நீங்கள் பதிவு செய்த அங்கங்களை, வகுப்பு தொடங்குவதற்கு 12 மணிநேரத்திற்கு முன்பாகவே ரத்து செய்தால், உங்களுக்கு எந்த அபராதமும் விதிக்கப்படாது. நீங்கள் அங்கம் தொடங்குவதற்கு 12 மணிநேரத்திற்குள் ரத்து செய்யாவிட்டால், தாமதமாக ரத்து செய்த நேரத்திலிருந்து 7 நாட்களுக்கு Healthy 365 செயலி மூலம் வேறு எந்தப் புதிய அங்கங்களையும் பதிவு செய்ய முடியாது.

உங்கள் அமர்வு புதன்கிழமை காலை 10 மணிக்கு இருந்தால், அபராதத்தைத் தவிர்க்க செவ்வாய்க்கிழமை இரவு 10 மணிக்குள் நீங்கள் ரத்து செய்ய வேண்டும். செவ்வாய்க்கிழமை இரவு 10 மணிக்கு மேல் நீங்கள் ரத்து செய்தால், உடனடியாக அபராதம் விதிக்கப்படும். உதாரணமாக, நீங்கள் செவ்வாய்க்கிழமை இரவு 11 மணிக்கு ரத்து செய்தால், உங்கள் ஏழு நாள் அபராதம் உடனடியாக இரவு 11 மணி முதல் தொடங்கும்.

2. தாமதமாக ரத்து செய்யும் கொள்கையை ஏன் அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்?

நாம் அனைவரும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க, HPB-யின் திட்டங்களில் பங்கேற்க வாய்ப்பு கிடைக்க வேண்டும் என விரும்புகிறோம். பங்கேற்பாளர்கள் கடைசி நிமிடத்தில் ரத்து செய்தாலோ, முன்பதிவு செய்த அங்கங்களில் கலந்துகொள்ளவில்லை என்றாலோ, மற்றவர்களுக்கு அந்த அங்கங்களில் கலந்துகொள்ள வாய்ப்பு கிடைக்காமல் போகலாம்.

நம் சமூகத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் சமமான வாய்ப்பு கிடைப்பதை உறுதிசெய்ய, முன்பதிவு செய்த அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களும் அங்கங்களில் கலந்துகொள்ளுமாறு நாங்கள் ஊக்குவிக்கிறோம். மேலும், அங்கங்களில் கலந்துகொள்ள முடியாது எனத் தெரிந்தால், விரைவில் முன்பதிவை ரத்து செய்யுமாறும் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

3. கலந்துகொள்ளாமல் இருப்பதற்கும் தாமதமாக ரத்து செய்வதற்கும் வித்தியாசம் என்ன?

கலந்துகொள்ளாமல் இருப்பது (no-show) என்பது, நீங்கள் எந்த அறிவிப்பும் இல்லாமல் ஓர் அமர்வுக்குக் கலந்துகொள்ளத் தவறுவது அல்லது தாமதமாக வருவது ஆகும். தாமதமாக ரத்து செய்வது (late cancellation) என்பது, அங்கம் தொடங்குவதற்கு 12 மணிநேரத்திற்குள் உங்கள் அங்கத்தை ரத்து செய்வது ஆகும். இரண்டு சூழ்நிலைகளிலும், 7 நாட்களுக்கு முன்பதிவு செய்வதற்கான கட்டுப்பாடு விதிக்கப்படும். ஆனால், அபராதம் தொடங்கும் நேரம் மாறுபடும்:

கலந்துகொள்ளாதவர்களுக்கு:

- ஏழு நாள் அபராதம், நீங்கள் கலந்துகொள்ளத் தவறிய அங்கத்தின் நேரத்திலிருந்து தொடங்கும்.
- உதாரணமாக, நீங்கள் காலை 7 மணி அங்கத்தில் கலந்துகொள்ளவில்லை என்றால், உங்கள் அபராதம் காலை 7 மணியிலிருந்து தொடங்கும்.

தாமதமாக ரத்து செய்பவர்களுக்கு:

- ஏழு நாள் அபராதம், நீங்கள் ரத்து செய்யும் நேரத்திலிருந்து தொடங்கும்.
- உதாரணமாக, காலை 7 மணி அங்கத்துக்காக நீங்கள் காலை 6 மணிக்கு ரத்து செய்தால், உங்கள் அபராதம் காலை 6 மணியிலிருந்தே தொடங்கும்.

4. நான் எப்படி அபராதங்களைத் தவிர்ப்பது?

அபராதங்களைத் தவிர்க்க, நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய வேண்டும்:

- உங்கள் அட்டவணைக்கு ஏற்ற அங்கங்களை மட்டுமே முன்பதிவு செய்யுங்கள்.
- உங்களால் அமர்வில் கலந்துகொள்ள முடியாது எனத் தெரிந்தால், அங்கத்துக்குக் குறைந்தது 12 மணிநேரத்திற்கு முன்பாகவே உங்கள் முன்பதிவை ரத்து செய்யுங்கள்.
- அங்கத்துக்கு முந்தைய சோதனைகள் மற்றும் உடல்நலச் சோதனைகளை முடிக்க, அங்கத்துக்குச் சற்று முன்னதாகவே வந்து சேருங்கள்.

5. HPB-யால் அமர்வு ரத்து செய்யப்பட்டால், எனக்கு அபராதம் விதிக்கப்படுமா?

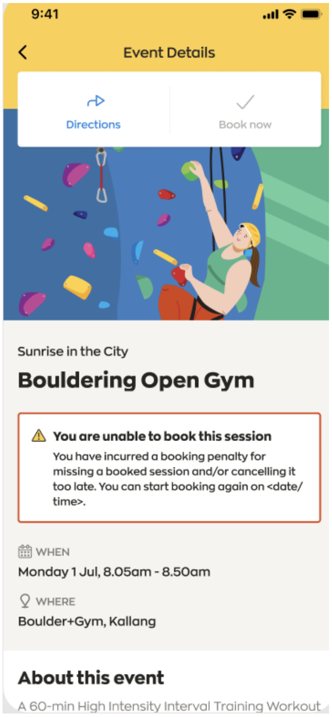
இல்லை, மோசமான வானிலை அல்லது எதிர்பாராத சூழ்நிலைகள் காரணமாக HPB-யால் அங்கங்கள் ரத்து செய்யப்பட்டால், பங்கேற்பாளர்களுக்கு அபராதம் விதிக்கப்படாது.

6. கலந்துகொள்ளாததற்கான அபராதமும், தாமதமாக ரத்து செய்வதற்கான அபராதமும் எனக்கு விதிக்கப்பட்டால் என்ன ஆகும்?

அபராதங்கள் ஒன்றாகச் சேர்க்கப்படாது, ஆனால் ஏழு நாள் கட்டுப்பாட்டுக் காலம் உங்கள் மிகச் சமீபத்திய விதிமீறலில் இருந்து நீட்டிக்கப்படும். உதாரணமாக, நீங்கள் ஜூன் 2, திங்கட்கிழமை கலந்துகொள்ளவில்லை என்றால், மேலும் ஜூன் 4, புதன்கிழமை ஓர் அங்கத்தைத் தாமதமாக ரத்து செய்தால், உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக் காலம் அடுத்த புதன்கிழமை, ஜூன் 11 வரை நீட்டிக்கப்படும். அசல் கட்டுப்பாடு திங்கட்கிழமை முடிந்திருக்க வேண்டும், ஆனால் புதிய அபராதம் மேலும் இரண்டு நாட்களைச் சேர்க்கிறது (செவ்வாய் மற்றும் புதன்கிழமை).

7. எனக்கு ஏதேனும் அபராதங்கள் உள்ளனவா என்பதை நான் எப்படிச் சரிபார்ப்பது?

Healthy 365 செயலியின் எந்தவொரு நிகழ்வு விவரங்கள் பக்கத்திலும் உங்களுக்கு உள்ள அபராதங்களை நீங்கள் பார்க்கலாம். நீங்கள் முன்பதிவு செய்த அங்கத்தில் கலந்துகொள்ளாததாலோ அல்லது தாமதமாக ரத்து செய்ததாலோ உங்களுக்கு அபராதம் விதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை ஓர் அறிவிப்பு அட்டை காட்டும். இந்த அட்டையானது, உங்கள் அபராதக் காலத்தின் மீதமுள்ள நேரம் மற்றும் புதிய முன்பதிவுகளை நீங்கள் எப்போது மீண்டும் செய்யலாம் என்பதைக் காட்டும்.



8.	**எனது கலந்துகொள்ளாததற்கு அல்லது தாமதமாக ரத்து செய்ததற்கு என்னிடம் ஒரு செல்லுபடியான காரணம் இருந்தால் என்ன செய்வது?** எதிர்பாராத சூழ்நிலைகள் காரணமாகப் பங்கேற்பாளர்களால் சில நேரங்களில் நிகழ்வுகளில் கலந்துகொள்ள முடியாது என்பதை நாங்கள் புரிந்துகொள்கிறோம். ஏப்ரல் 2025 முதல், யோகா, Zumba Gold® மற்றும் எதிர்ப்புப் பட்டைப் பயிற்சிகள் போன்ற குறைந்த மற்றும் மிதமான தீவிரச் செயல்பாடுகளுக்கு எந்த நேரத்திலும் நேரடியாக வர HPB அனுமதித்துள்ளது. எனவே, தங்கள் திட்டங்கள் குறித்து உறுதியாக இல்லாத பங்கேற்பாளர்கள், இடம் இருந்தால், செயல்பாட்டின் நாளன்றே முன்பதிவு செய்யலாம் அல்லது நேரடியாக வரலாம். புதிய ரத்து செய்யும் கொள்கைக்குப் பங்கேற்பாளர்கள் பழகுவதற்கு உதவும் வகையில், ஜூலை 24, 2025 முதல் ஜனவரி 23, 2026 வரை ஆறு மாத கால அவகாசத்தை நாங்கள் அமல்படுத்துகிறோம். இந்தக் காலக்கட்டத்தில், பங்கேற்பாளர்கள் தாமதமாக ரத்து செய்வதற்கான அபராதத்தைத் தள்ளுபடி செய்ய, எங்கள் வாடிக்கையாளர் சேவை மையத்தின் 1800 223 1313* என்ற எண்ணைத் தொடர்புகொள்ளலாம் அல்லது hpb_mailbox@hpb.gov.sg என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம். **1800 சேவை எண்களுக்கு மொபைல் அழைப்புகள் செய்யும்போது, அதற்கான கட்டணங்கள் விதிக்கப்படும்.*
9.	**அபராத காலத்தில், நான் ஏற்கனவே முன்பதிவு செய்த அமர்வுகளில் கலந்துகொள்ள முடியுமா?** ஆம், அபராதம் விதிக்கப்படுவதற்கு முன், ஏற்கெனவே முன்பதிவு செய்த அங்கங்களில் நீங்கள் கலந்துகொள்ளலாம். இருப்பினும், அந்த அமர்வுகளில் கலந்துகொள்ளத் தவறினாலோ அல்லது தாமதமாக ரத்து செய்தாலோ, உங்கள் அபராதக் காலம் மேலும் 7 நாட்களுக்கு நீட்டிக்கப்படும். இந்த நீட்டிப்பு, நீங்கள் கடைசியாகக் கலந்துகொள்ளத் தவறிய அல்லது ரத்து செய்யத் தவறிய தேதியிலிருந்து கணக்கிடப்படும்.