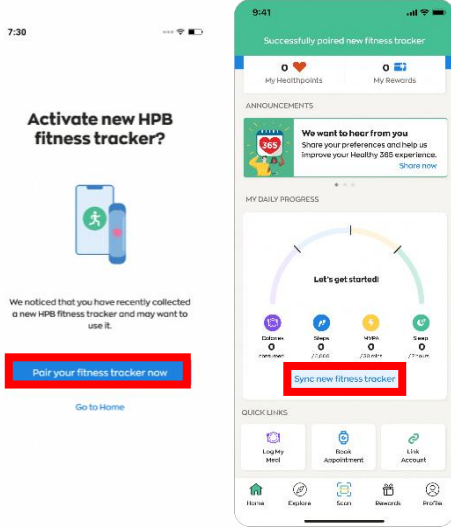


உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொண்ட பிறகு முதல்முறையாகச் செயல்படுத்துவது எப்படி



புதிய பங்கேற்பாளர்களுக்கு

நீங்கள் Healthy 365 செயலியுடன் எந்தவோர் உடற்பயிற்சி சாதனத்தையும் இதற்குமுன் இணை சேர்க்காதிருந்தால், உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் தொடக்கி, Healthy 365 செயலி திறக்கப்பட்ட நிலையில் இருக்கும் உங்கள் கைப்பேசிக்கு அருகில் வைக்கவும்.

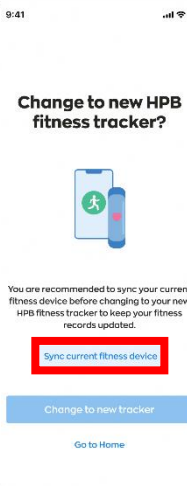
நீங்கள் உந்தப்படும்போது, உங்களது HPB உடற்பயிற்சி ட்ராக்கரைச் செயல்படுத்த "Pair your fitness tracker now" மீது தட்டவும்.

Healthy 365 செயலியின் 'Home' பகுதியில், 'Sync new fitness tracker' மீது தட்டவும்.

திரும்பிவரும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு

புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அண்மையில் பெற்றுக்கொண்ட நீங்கள், ஏற்கனவே வேறோர் உடற்பயிற்சி சாதனத்தை Healthy 365 செயலியுடன் இணை சேர்த்திருந்தால், புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இணை சேர்க்க பின்வரும் தெரிவுகளில் ஒன்றைச் செய்யலாம்.

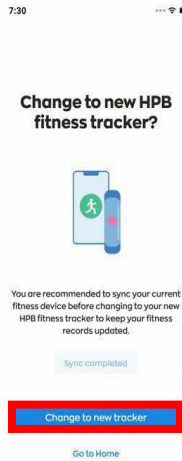
தெரிவு 1: தானியக்க "Pop-Up" தகவல் மூலம்.



படிநிலை 1

புதிய உடற்பயிற்சி ட்ராக்கரைக் கண்டறிந்தவுடன், ட்ராக்கரை மாற்ற உங்களை உந்தும் தானியக்க "pop-up" தகவல் தோன்றும்.

நீங்கள் உந்தப்பட்டவுடன், "Sync current fitness tracker" மீது தட்டி, ஏற்கனவே இருக்கும் உங்களது உடற்பயிற்சி விவரப்பதிவுகளை ஒத்திசைவாக்கவும். விவரப்பதிவுகள் இழக்கப்படுவதை இது தடுக்கும்.



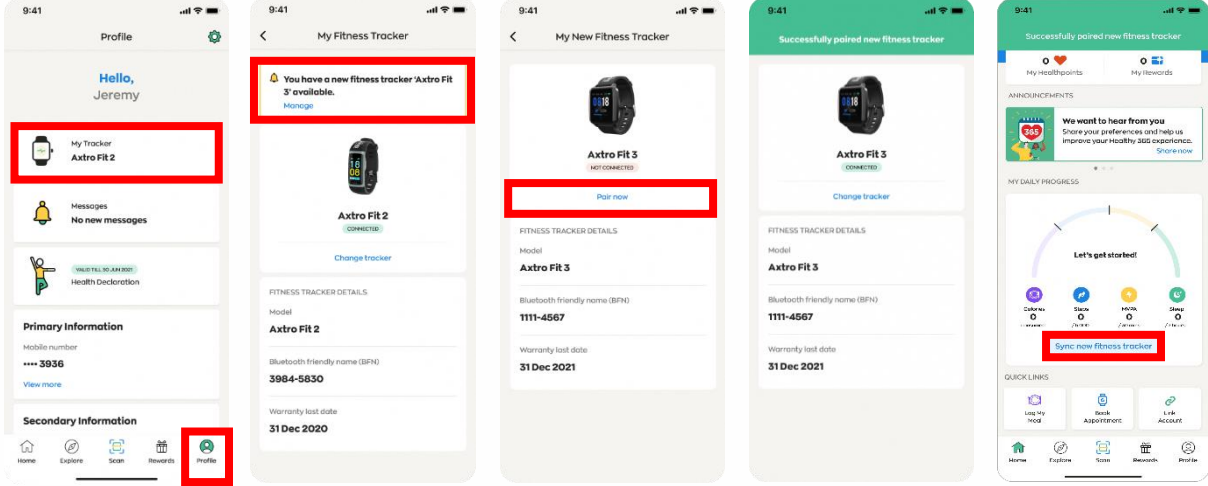
படிநிலை 2

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைச் செயலியுடன் இணை சேர்ப்பதை உறுதிப்படுத்த "Change to new tracker" மீது தட்டவும்.

Healthy 365 செயலியின் 'Home' பகுதியில், 'Sync new fitness tracker' மீது தட்டவும்.

உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொண்ட பிறகு முதல்முறையாகச் செயல்படுத்துவது எப்படி

தெரிவு 2: சுயவிவரப் பக்கத்தின் மூலம்



படிநிலை 1

உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் தொடக்கி, அருகில் வைத்திருக்கவும்.

'Profile' பகுதிக்குச் சென்று 'My Fitness Tracker' மீது தட்டவும்.

படிநிலை 2

"Manage" மீது தட்டவும்.

படிநிலை 3

"Pair now" மீது தட்டி, திரையில் தோன்றும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி, உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இணை சேர்க்கவும்.

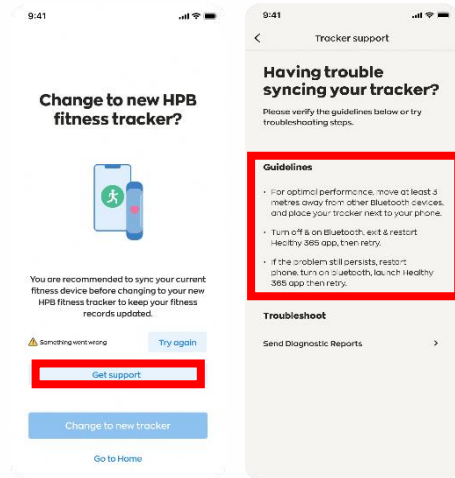
படிநிலை 4

உங்களது புதிய ட்ராக்ர வெற்றிகரமாக இணை சேர்க்கப்பட்டிருப்பதைக் காட்ட, பச்சை நிறப் பட்டையில் உறுதிப்பாட்டுத் தகவல் தோன்றும்.

படிநிலை 5

'Home' பகுதிக்குச் சென்று 'Sync new fitness tracker' மீது தட்டவும்.

ஒத்திசைவாக்குவதில் பிரச்சனையா?



உங்களது தற்போதைய உடற்பயிற்சி சாதனத்துடன் ஒத்திசைவாக்கும் முயற்சி 3 தடவைக்குப் பிறகும் தோல்வியடைந்தால், "Get Support" மீது தட்டி, "Guidelines" பகுதியின்கீழ் இருக்கும் தீர்வுகளின் படிநிலைகளைப் பின்பற்றவும்.

அதற்குப் பிறகும் பிரச்சனை நீடித்தால், எங்களது வாடிக்கையாளர் பராமரிப்புச் சேவையை 1800 223 1313 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும் அல்லது HPB_Mailbox@hpb.gov.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.