உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம்
அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் (FAQ)

உள்ளடக்கம்

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல் 3

புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதிபெறுவோர் யார்? 3

வெளிநாட்டினர் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாமா? 3

நான் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதி பெறுகிறேனா என்பதை எப்படி அறிவது? 3

உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் அஞ்சலில் அனுப்புகிறதா அல்லது கொண்டு சென்று கொடுக்கிறதா? 3

#1800 சேவை எண்களுக்குச் செய்யும் கைபேசி அழைப்புகளுக்கு பேசும்நேரக் கட்டணங்கள் விதிக்கப்படும் 3

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் - அம்சங்கள் மற்றும் பயன்பாட்டுக் குறிப்புகள் 4

Healthy 365 செயலியில் தற்போது எந்தெந்த சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதன வகைகள் ஆதரிக்கப்படுகின்றன? 4

அண்மையில் அறிமுகமான சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் என்ன அம்சங்களைக் கொண்டுள்ளன? 4

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களுக்கு உத்தரவாதம் இருக்கிறதா? 5

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எப்படி சரியாக அணிவது? 5

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எவ்வாறு இணைப்பது மற்றும் ஒத்திசைப்பது? 5

தீர்வுகாணல்: இணைத்தல் மற்றும் ஒத்திசைத்தல் சிக்கல்கள் 6

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் எனது உடற்பயிற்சி தரவை எவ்வளவு காலம் சேமித்து வைத்திருக்கும்? 7

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் இதயத்துடிப்பு கண்காணிப்பு இயக்கத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது? 7

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் எப்படி மின்னேற்றம் செய்வது? 7

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் மின்சக்தி நீண்டநேரம் நீடிக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? 7

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் நேரத்தை எவ்வாறு சரிசெய்வது? 8

நான் வேறு நேர மண்டலம் உள்ள நாட்டிற்குச் சென்றால் எனது உடற்பயிற்சி தரவு கணக்கிடப்படுமா? 8

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் நீர் புகாமல் தடுக்கக்கூடியதா? 8

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களின் வெவ்வேறு வகைகள் எனது உடற்பயிற்சி தரவை வெவ்வேறு விதமாகக் கண்காணிப்பதுபோல் தெரிவது ஏன்? 8
சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் பழுதாகிவிட்டது. நான் அதைப் பரிமாற்றம் செய்ய முடியுமா? 8
எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் 12 மாத உத்தரவாதக் காலத்திற்குள் இன்னமும் இருக்கிறதா என்பதை நான் எப்படி அறிவது? 9
எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்வதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? 9
எனது பழைய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் தொலைத்து விட்டேன் அல்லது வீசி விட்டேன். நான் ஒரு புதிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாமா? 10
சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை நான் எங்கே வாங்குவது? 10
அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை வழங்குநரிடமிருந்து சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை நான் வாங்கினேன். அது பழுதாகிவிட்டது. நான் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் வாடிக்கையாளர் சேவை மையங்களில் பழுதடைந்த உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்ய முடியுமா? 10

Healthy 365 செயலிக்கு இணக்கமான மற்ற கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் மற்றும் செயலிகள் 10

Healthy 365 செயலிக்கு இணக்கமான மற்ற உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள்/செயலிகள் என்ன? 10
Apple Health 10
HUAWEI Health 11
Samsung Health 11
Healthy 365 செயலிக்கு இணக்கமான உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களை/செயலிகளை எவ்வாறு இணைத்து ஒத்திசைப்பது? 11
வெவ்வேறு கண்காணிப்பு வளங்களுக்கு இடையில் நான் எப்படி மாறுவது? 11
எனது உடற்பயிற்சி தரவை இழந்துவிட்டேன். இது எப்படி நடந்தது? 11
எனது Healthy 365 செயலியிலும் மற்ற உடலுறுதிச் செயலிகளிலும் காட்டப்படும் உடற்பயிற்சி தரவுகளுக்கு இடையே ஏன் வித்தியாசம் உள்ளது? 12
எனது கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் அல்லது செயலியில் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? 12

வாடிக்கையாளர் சேவை ஆதரவு 12

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல்

புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதிபெறுவோர் யார்?
இந்த நிபந்தனைகள் அனைத்தையும் பூர்த்தி செய்யும் எவரும் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதியுடையவர்கள்:

(a) சிங்கப்பூரர் அல்லது சிங்கப்பூர் நிரந்தரவாசி;

(b) 17 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் (பிறந்த ஆண்டின் அடிப்படையில்);

(c) தற்போது LumiHealth பங்கேற்பாளர் அல்லாதவர்

(d) சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் எதையும் இதற்குமுன் பெற்றுக்கொள்ளாதவர்*

*விதிவிலக்குகள் உண்டு. Healthy 365 செயலியில் “HPB Fitness Tracker” > “Collect a new HPB fitness tracker” மீது தட்டுவதன் மூலம் Healthy 365 செயலியில் உங்கள் தகுதிநிலையை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

தகுதிபெறும் பயன்பாட்டாளர்கள் 1 சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதியுடையவர்கள். சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எவ்வாறு பெற்றுக்கொள்வது என்பது பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, இங்கே அழுத்தவும்.

வெளிநாட்டினர் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாமா?
17 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய (பிறந்த ஆண்டின் அடிப்படையில்) சிங்கப்பூர் குடிமக்கள் அல்லது சிங்கப்பூர் நிரந்தரவாசிகள் மட்டுமே சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதியுடையவர்கள்.

நான் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதி பெறுகிறேனா என்பதை எப்படி அறிவது?
Healthy 365 செயலியில் "HPB Fitness Tracker" > "Collect a new HPB Fitness” மீது தட்டுவதன் மூலம் நீங்கள் தகுதி பெறுகிறீர்களா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள நீங்கள் தகுதி பெற்றிருந்தால், பெற்றுக்கொள்ளும் முறையை உங்களால் தேர்ந்தெடுக்க முடியும்.

உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் அஞ்சலில் அனுப்புகிறதா அல்லது கொண்டு சென்று கொடுக்கிறதா?
சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் அஞ்சல் அல்லது விநியோகச் சேவைகளை வழங்காது. சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களை விநியோக இயந்திரங்களில் அல்லது வாரியம் நியமித்துள்ள மையங்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். மேலும் தகவலுக்கு, இங்கே அழுத்தவும்.

புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எங்கே, எப்படி பெற்றுக்கொள்வது?
சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களை விநியோக இயந்திரங்களில் அல்லது வாரியம் நியமித்துள்ள மையங்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். மேலும் தகவலுக்கு, இங்கே அழுத்தவும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் - அம்சங்கள் மற்றும் பயன்பாட்டுக் குறிப்புகள்

Healthy 365 செயலியில் தற்போது எந்தெந்த சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதன வகைகள் ஆதரிக்கப்படுகின்றன?

பின்வரும் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களை HEALTHY 365 செயலி ஆதரிக்கிறது:

Tempo 2 (HR)

Glide HR

Careeach (HR)

AxtroFit

AxtroFit 2

AxtroFit 3

AxtroFit 4

Tempo 3C

Tempo 4C

Tempo 5C

உங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் Healthy 365 செயலியால் இனி ஆதரிக்கப்படாவிட்டால், புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள நீங்கள் தகுதி பெறுகிறீர்களா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

அண்மையில் அறிமுகமான சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் என்ன அம்சங்களைக் கொண்டுள்ளன?

அண்மையில் அறிமுகமான சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் பின்வரும் அம்சங்களுடன் வருகின்றன:

1. தேதி/நேரம்
2. காலடிகள் கண்காணிப்பு
3. இதயத்துடிப்பு கண்காணிப்பு
4. நடைப்பயிற்சி, ஓட்டம், மிதிவண்டி ஓட்டுதல் மற்றும் பிறவற்றை உள்ளடக்கிய உடற்பயிற்சி முறை.
5. இரத்த பிராணவாயு (SpO_2) அளவீடு - SpO_2 இரத்தத்தில் உள்ள பிராணவாயுவின் செறிவுநிலையை அளவிடுகிறது, இது உங்கள் இரத்தத்தில் எத்தனை விழுக்காடு பிராணவாயு உள்ளது என்பதைக் காட்டுகிறது.
6. தூக்கக் கண்காணிப்பு

AxtroFit 3

AxtroFit 4

Tempo 4C

Tempo 5C

உங்கள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எவ்வாறு இணைப்பது மற்றும் ஒத்திசைப்பது என்பது பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் பயன்பாட்டு வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும் அல்லது படிப்படியான வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களுக்கு உத்தரவாதம் இருக்கிறதா?

அனைத்து சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களும் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் தேதியிலிருந்து 12 மாத உத்தரவாதக் காலத்தைக் கொண்டவை.

பயன்பாட்டு வழிகாட்டியில் கூறப்பட்டுள்ளபடி, உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்திற்கு, பொருட்களிலும் வேலைப்பாடுகளிலும் உள்ள குறைபாடுகளை உள்ளடக்கிய உற்பத்தியாளரின் குறைபாடுகளுக்கு எதிராக மட்டுமே உத்தரவாதம் அளிக்கப்படுகிறது. தேய்மானம், அதிகப்படியான துஷ்பிரயோகம் அல்லது பயன்பாடு தொடர்பான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றத் தவறியதால் ஏற்படும் தவறான பயன்பாடு மற்றும் சேதத்தை உள்ளடக்காது. இதனால், அதிகப்படியான மின்னேற்றத்தால் குறையும் மின்கல ஆயுட்காலம், கீறல்கள், உடைந்த வார்கள், திரை விரிசல்கள், நீர் புகுதல் மற்றும் உடைப்பு போன்றவற்றை உத்தரவாதம் உள்ளடக்காது. மின்னேற்றக் கம்பிவடம், பிரித்தெடுக்கக்கூடிய வார்கள் மற்றும் வாரை இணைக்கும் ஊக்குகள் போன்ற பாகங்களும் உத்தரவாதத்தின் கீழ் இல்லை.

உங்களது பழுதடைந்த சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எவ்வாறு மாற்றுவது என்பது பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு இங்கே அழுத்தவும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எப்படி சரியாக அணிவது?

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை, மணிக்கட்டு எலும்பிலிருந்து குறைந்தது 1 விரல் அகல தூரத்தில், மணிக்கட்டில் இறுக்கமாக அணியவும்.

உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும்போது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை தொடர்ந்து அணிந்திருங்கள். சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம், உடல் இயக்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களின் அடிப்படையில் காலடிகள், இதயத்துடிப்பு மற்றும் தூக்கக் கால அளவைத் தானாகவே கண்காணிக்கும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் உணரி, உங்கள் தோல்மீது முழுமையாகத் தொட்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும். உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் துல்லியமாக வாசிக்க, அதன் உணரி தொட்டிருக்கும் தோலில் வியர்வை இருந்தால் அதைத் துடைத்திடலாம்.

உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அணியாதபோது, அதன் பின்புறத்தில் உள்ள உணரி பாதிக்கப்படுவதைத் தவிர்க்க, திரை அடிப்புறம் இருக்குமாறு வைக்கவும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எவ்வாறு இணைப்பது மற்றும் ஒத்திசைப்பது?

Healthy 365 செயலியில் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எவ்வாறு செயல்படுத்துவது என்பது குறித்த படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு இங்கே அழுத்தவும். Healthy 365 செயலியுடன் இணைத்து, முதல் ஒத்திசைவைச் செய்த பின்னரே உங்கள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் உள்ள உடற்பயிற்சி தரவு பதிவு செய்யப்படும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

உங்கள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதன மூலத்தை மாற்ற, வெவ்வேறு கண்காணிப்பு முறைகளுக்கு இடையில் மாறுவதைப் பார்க்கவும்.

தீர்வுகாணல்: இணைத்தல் மற்றும் ஒத்திசைத்தல் சிக்கல்கள்

பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் இணைத்தல் மற்றும் ஒத்திசைத்தல் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்:

சிக்கல்	தீர்வு
உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை உங்கள் கைபேசியின் அருகலையுடன் நேரடியாக இணைத்துள்ளீர்கள் (Android மட்டும்).	இணைப்பை நீக்குவதற்கு "Settings > Bluetooth > Select the connected fitness tracker > Proceed to Forget Device/Unpair" என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
உங்கள் Healthy 365 செயலி அண்மைப் பதிப்புக்குப் புதுப்பிக்கப்படவில்லை.	App Store மூலம் உங்கள் Healthy 365 செயலியைப் புதுப்பிக்கவும்.
உங்கள் கைபேசியின் அருகலையை நீங்கள் இயக்கவில்லை.	உங்கள் கைபேசியின் அமைவுகளின் மூலம் கைபேசியின் அருகலையை இயக்கவும்.
உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் கைபேசியிலிருந்து தொலைவில் வைக்கப்பட்டுள்ளது.	உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை உங்கள் கைபேசிக்கு அருகில் வைக்கவும்.
உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் மற்றொரு சுயவிவரத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.	Healthy 365 செயலியில் "Profile", "My Tracker" பகுதிக்குச் சென்று, செயலியில் இருக்கும் அருகலை நட்பு எண் (BFN) உங்களது உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்துடன் பொருந்துகிறதா என்பதைச் சரிபார்ப்பதன் மூலம், உங்களது உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் தற்போது உங்கள் சுயவிவரத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் உங்கள் குடும்பத்தினரின் அல்லது நண்பரின் Healthy 365 சுயவிவரத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளதா எனச் சரிபார்க்கவும்.

உங்களால் காலடிகளை ஒத்திசைக்க முடிந்தும், MVPA நிமிடங்களை ஒத்திசைக்க முடியாவிட்டால், பின்வருபவற்றைச் சரிபார்க்கவும்:

- உங்கள் கண்காணிப்புச் சாதனம் இணக்கமானதா, இதயத்துடிப்பை அளவிட முடிகிறதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும்.
- நீங்கள் 10 நிமிடம் அல்லது அதைவிட அதிக நேரம் மிதமானது முதல் தீவிரமான உடற்பயிற்சி (MVPA) செய்தீர்களா என்பதையும், அப்போது உங்களின் அதிகபட்ச இதயத்துடிப்பு 64% அல்லது அதைவிட அதிகமாக இருந்ததா என்பதையும் சரிபார்க்கவும். உங்களின் அதிகபட்ச இதயத்துடிப்பைக் கணக்கிடும் வழிமுறை: 220 - வயது.

தீர்வுகாணல் வழிகாட்டிக்கு இங்கே அழுத்தவும், அல்லது உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் எங்கள் வாடிக்கையாளர் சேவையை **1800 2231313#** என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது **hpb_mailbox@hpb.gov.sg** முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

நான் பிறர் சார்பில் உடற்பயிற்சி தரவை இணைக்கவும் ஒத்திசைக்கவும் முடியுமா?
இணக்கமான கைபேசி இல்லாத நண்பர்களுக்கு அல்லது குடும்பத்தினருக்குப் பயன்பாட்டாளர்கள் உதவி செய்யலாம். Healthy 365 செயலி மூலம் அவர்களின் சுயவிவரத்திற்குள் உட்பதிவு செய்து, அவர்களது உடற்பயிற்சி பதிவுகளை ஒத்திசைக்கவும், வெகுமதிகளைப் பெறவும் பயன்பாட்டாளர்கள் உதவலாம்.

1. "Profile" > "Settings" > "Log out" என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் Healthy 365 செயலியில்

உங்கள் சுயவிவரத்திலிருந்து வெளியேறவும்.

2. திரையில் தோன்றும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி உங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர் உங்கள் கைபேசி மூலம் அவர்களின் கணக்கினுள் உட்பதிவு செய்யட்டும். உட்பதிவு செய்வது எப்படி என்பது குறித்த படிப்படியான வழிமுறைகளுக்கு, இங்கே அழுத்தவும்.
3. இணக்கமான உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இணைத்து, பயன்பாட்டாளரின் Healthy 365 சுயவிவரத்துடன் உடற்பயிற்சி பதிவுகளை ஒத்திசைக்கவும்.
4. ஒத்திசைத்த பிறகு, பயன்பாட்டாளரின் Healthy 365 சுயவிவரத்தில் உடற்பயிற்சி பதிவுகள் புதுப்பிக்கப்படும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் எனது உடற்பயிற்சி தரவை எவ்வளவு காலம் சேமித்து வைத்திருக்கும்?

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் 7 நாட்கள் வரை உடற்பயிற்சி தரவைச் சேமித்து வைத்திருக்க முடியும். உடற்பயிற்சி பதிவுகளை இழப்பதைத் தவிர்க்க, 7 நாட்களுக்கு ஒரு முறையாவது உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைக்கவும்.

#1800 சேவை எண்களுக்குச் செய்யும் கைபேசி அழைப்புகளுக்கு பேசும்நேரக் கட்டணங்கள் விதிக்கப்படும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் இதயத்துடிப்பு கண்காணிப்பு இயக்கத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் செயல்நிலையில் இருப்பதோடு, மின்கலத்தில் போதுமான மின்சக்தி இருக்கும் வரையிலும், மணிக்கட்டில் சரியாக அணியப்பட்டிருக்கும் வரையிலும், சாதனம் நாள் முழுவதும் இதயத்துடிப்பைத் தாமாகக் கண்காணிக்கும். இதயம் நிமிடத்துக்கு எத்தனை முறை துடிக்கிறது (bpm) என்பது அளவிடப்படும். உங்கள் இதயத்துடிப்பை நிகழ்நேரத்தில் இன்னும் துல்லியமாகக் கண்காணிக்க விரும்பினால், நீங்கள் "Workout Mode" இயக்கத்தைச் செயல்படுத்தலாம்.

"Workout Mode" இயக்கத்தைச் செயல்படுத்த, சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் திரையில் "Workout" என்ற வார்த்தை காண்பிக்கப்படும் வரை உணரியைத் தட்டவும். நிகழ்நேர இதயத்துடிப்பைக் காண, உணரியில் "long tap" (தொட்டு அழுத்திக் கொண்டிருத்தல்) செய்து "Workout Mode" இயக்கத்தைச் செயல்படுத்தவும்.

"Workout Mode" இயக்கம் நீண்ட நேரம் செயல்பாட்டில் இருந்தால் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் மின்கலனில் மின்சக்தி தீர்ந்துவிடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். மின்சக்தியைச் சேமிக்க, ஒவ்வொரு முறை உடற்பயிற்சி செய்த பிறகும் மறக்காமல் இயக்கத்தை அடைத்துவிடவும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் எப்படி மின்னேற்றம் செய்வது?

உங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் முகப்புத் திரையில் மின்சக்தியின் அளவு காட்டப்படும். அளவு குறைவாக இருக்கும்போது மின்னேற்றம் செய்யவும். மின்னேற்றம் செய்ய சுமார் 2 மணி நேரம் ஆகும்.

மேல்விவரங்களுக்கு, சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் பயன்பாட்டு வழிகாட்டியில் வழங்கப்பட்ட மின்னேற்ற வழிமுறைகளைப் பார்க்கவும். உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் அதிகமாக மின்னேற்றம் செய்ய வேண்டாம். ஏனெனில், இது காலப்போக்கில் மின்கலனின் செயலாற்றலைக் குறையச் செய்யும். அதிக மின்னேற்றம் செய்வதால் மின்கலனுக்கு ஏற்படும் ஏதேனும் சேதம், பரிமாற்றத்திற்கான உத்தரவாதத்தின் கீழ் வராது.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் மின்சக்தி நீண்டநேரம் நீடிக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

"Workout Mode" செயல்படுத்தப்பட்டு (நிகழ்நேர இதயத்துடிப்பு கண்காணிப்பு), நாள் முழுவதும் செயல்பாட்டில் இருந்தால், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின்

மின்சக்தி வேகமாகத் தீர்ந்துவிடும்.

தவறாக மின்னேற்றம் செய்தாலும் மின்சக்தி வேகமாகத் தீர்ந்துவிடும். சாதனத்தில் 2 மணிநேரத்திற்கு மேல் மின்னேற்றம் செய்ய வேண்டாம். சாதனத்தில் இரவு முழுவதும் மின்னேற்றம் செய்தால், காலப்போக்கில் மின்கலனின் செயலாற்றல் குறைந்துபோகும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் நேரத்தை எவ்வாறு சரிசெய்வது?

உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் நேரத்தை மாற்ற, Healthy 365 செயலியுடன் உங்கள் சாதனத்தை இணைத்து ஒத்திசைக்கவும். Healthy 365 செயலி சிங்கப்பூர் நேர மண்டலத்தைப் (GMT +8) பின்பற்றுகிறது. உங்கள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் உள்ள நேரம் தானாகவே சிங்கப்பூர் நேரத்திற்குப் புதுப்பிக்கப்படும்.

நான் வேறு நேர மண்டலம் உள்ள நாட்டிற்குச் சென்றால் எனது உடற்பயிற்சி தரவு கணக்கிடப்படுமா?

Healthy 365 செயலி சிங்கப்பூர் நேர மண்டலத்தைப் பின்பற்றுகிறது. உங்கள் கைபேசி புதிய நேர மண்டலத்திற்குத் மாற்றப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் வேறு நேர மண்டலத்தில் நடந்த காலடிகளும் MVPA நேரமும் இழக்கப்படலாம். இது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களுக்குப் பொருந்தும்.

இணக்கமான மற்ற உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம்/ கண்காணிப்பு முறைகள் அந்தந்த உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம்/ கண்காணிப்பு முறைகளின் கணிப்புமுறைக்கு உட்பட்டது.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் நீர் புகாமல் தடுக்கக்கூடியதா?

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் நீர் புகாமல் தடுக்கக்கூடியது, ஆனால் நீர் எதிர்ப்பு ஆற்றல் இல்லாதது. அதனால் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அணிந்து கொண்டு நீந்தவோ குளிக்கவோ வேண்டாம். நீர் புகுந்ததால் செயல்படாமல் போகும் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் உத்தரவாதத்தின் கீழ் வராது.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களின் வெவ்வேறு வகைகள் எனது உடற்பயிற்சி தரவை வெவ்வேறு விதமாகக் கண்காணிப்பதுபோல் தெரிவது ஏன்?

ஒவ்வொரு கண்காணிப்பு சாதனமும் அதன் சொந்த கணிப்புமுறையைக் கொண்டது. அதோடு, ஒவ்வொரு நபரின் நடை மற்றும் கை ஊசலாட்டத்தின் காரணத்தினால், உண்மையான காலடி எண்ணிக்கை, MVPA நேரம், தூக்கக் காலம் ஆகியவை உத்தேச மதிப்பீடாக மட்டுமே உள்ளன. எனவே, விற்பனைக்குக் கிடைக்கும் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களைப் போலவே, சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் ஒவ்வொரு வகையும் அதன் சொந்த உணர்திறனைக் கொண்டிருக்கும். கண்காணிக்கப்படும் காலடிகள்/ இதய துடிப்பு/ தூக்கக் கால அளவு ஆகியவை மாறுபட்ட துல்லியத்தைக் கொண்டிருக்கலாம்.

துல்லியமற்ற அளவீடுககளைக் குறைக்க, உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் மணிக்கட்டில் சரியாக அணியப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும். உங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எப்படி அணிவது என்பது பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, இந்தப் பகுதியைப் பார்க்கவும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் - பரிமாற்றம் மற்றும் வாங்குதல்

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் பழுதாகிவிட்டது. நான் அதைப் பரிமாற்றம் செய்ய முடியுமா?

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் தேதியிலிருந்து 12 மாத உத்தரவாதக் காலத்துடன் வருகின்றன. பின்வரும் சூழ்நிலைகளில், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் நியமித்துள்ள மையங்களில், உங்களது பழுதடைந்த உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை ஒன்றுக்கு ஒன்று என்ற முறையில் பரிமாற்றம் செய்யலாம்:

- உங்கள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தேதியிலிருந்து 12 மாத உத்தரவாதக் காலத்திற்குள் இருக்க வேண்டும்.
- பழுது உத்தரவாத நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டிருக்க வேண்டும் (அதாவது, உற்பத்தியாளரின் குறைபாடுகள் மற்றும் பொருட்கள் மற்றும் வேலைப்பாடுகளில் உள்ள குறைபாடுகள்)
- மின்னேற்றக் கம்பிவடம், வார்கள் போன்ற துணைக்கருவிகள் உள்ளடங்கவில்லை.

உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் உற்பத்தியாளரின் குறைபாடுகளுக்கு எதிராக மட்டுமே உத்தரவாதம் பெற்றுள்ளது என்பதையும் பொருட்கள் மற்றும் வேலைத்திறன் குறைபாடுகளை உள்ளடக்கவில்லை என்பதையும் நினைவில் கொள்ளவும். உத்தரவாதத்தில் தேய்மானம், அதிகப்படியான துஷ்பிரயோகம் அல்லது தவறான பயன்பாடு மற்றும் பயன்பாட்டு வழிமுறைகளைப் பின்பற்றத் தவறியதால் ஏற்படும் சேதம் ஆகியவை உள்ளடங்கவில்லை. அதாவது, அதிகப்படியான மின்னேற்றம் காரணமாகக் குறையும் மின்கல ஆயுள், கீறல்கள், உடைந்த வார்கள், திரை விரிசல்கள், நீர் புகுதல் மற்றும் உடைப்பு போன்ற காரணங்களால் உண்டாகும் பழுதுகள் உத்தரவாதத்தில் உள்ளடக்கப்படவில்லை மின்னேற்றக் கம்பிவடம், பிரித்தெடுக்கக்கூடிய வார்கள் மற்றும் வார் ஊக்குகள் போன்ற பாகங்கள் உத்தரவாதத்தின் கீழ் வரவில்லை.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை நன்கு புரிந்துகொள்ள, உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் அட்டைப்பெட்டியில் உள்ள பயன்பாட்டு வழிகாட்டியைக் கவனமாகப் படிக்கவும். தவறான பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் சேதத்திற்குப் பரிமாற்றங்கள் செய்யப்படாது.

உங்களது பழுதடைந்த சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்ய, Healthy 365 செயலியில் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனப் பரிமாற்றச் சந்திப்புக்கு முன்பதிவு செய்யலாம். மேலும் தகவலுக்கு இங்கே பார்க்கவும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் 12 மாத உத்தரவாதக் காலத்திற்குள் இன்னமும் இருக்கிறதா என்பதை நான் எப்படி அறிவது?
12 மாத உத்தரவாதக் காலத்திற்குள் இருக்கும் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்துவோர், தங்களின் பழுதடைந்த சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் நியமித்துள்ள மையங்களில் ஒன்றுக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் பரிமாற்றம் செய்ய Healthy 365 செயலியில் முன்பதிவு செய்ய இயலும்.

உங்கள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் 12 மாத உத்தரவாதக் காலத்தைக் கடந்திருந்தால், பரிமாற்றத்திற்கு முன்பதிவு செய்ய இயலாது.

உங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் 12 மாத உத்தரவாதக் காலத்திற்குள் இன்னமும் உள்ளதா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள, உங்கள் Healthy 365 செயலியில் 'Profile' > 'My Fitness Tracker' பகுதிக்குச் செல்லவும். இதைச் செய்ய, நீங்கள் பெற்றுக்கொண்ட சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்துடன் நீங்கள் இணைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்வதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?
பயன்பாட்டாளர்கள் தங்களது பழுதடைந்த சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களை சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் நியமித்துள்ள மையங்களில் பரிமாற்றம் செய்ய Healthy 365 செயலியில் முன்பதிவு செய்யலாம். அதற்கு முன் பரிமாற்ற நிபந்தனைகளைப் பார்த்து தெரிந்து கொள்ளவும். முன்பதிவின் மூலம் மட்டுமே பரிமாற்றங்கள் செய்யலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

உங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எவ்வாறு பரிமாற்றம் செய்வது என்பது குறித்த படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு **இங்கே அழுத்தவும்**.

எனது பழைய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் தொலைத்து விட்டேன் அல்லது வீசிவிட்டேன். நான் ஒரு புதிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாமா?

உங்களது முந்திய பருவ உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை நீங்கள் தொலைத்து விட்டதால் அல்லது வீசிவிட்டதால், புதிதாக ஒன்றைப் பெற விரும்பினால், Healthy 365 செயலியில் 'HPB Fitness Tracker' மீதும், பிறகு 'Collect a New HPB Fitness Tracker' மீதும் தட்டுவதன் மூலம் நீங்கள் தகுதி பெறுகிறீர்களா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை நான் எங்கே வாங்குவது?

எங்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை வழங்குநர்களிடமிருந்து உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களை வாங்கலாம். மேலும் தகவலுக்கு எங்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை வழங்குநர் பட்டியலைப் பார்க்கவும்.

அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை வழங்குநரிடமிருந்து சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை நான் வாங்கினேன். அது பழுதாகிவிட்டது. நான் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் வாடிக்கையாளர் சேவை மையங்களில் பழுதடைந்த உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்ய முடியுமா?

நீங்கள் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை வழங்குநரிடமிருந்து சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை வாங்கியிருந்து, அது பழுதாகிவிட்டால், பழுதடைந்த சாதனம் உத்தரவாதக் காலத்திற்குள் இருந்தால், அதே அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை வழங்குநரிடம் அதை மாற்றிக்கொள்ளலாம். பரிமாற்றத்தின் போது, பழுதடைந்த உடலுறுதிக் கண்காணிப்பு சாதனத்தையும் அதை வாங்கியதற்கான ரசீதையும் நீங்கள் வழங்க வேண்டும். பழுதடைந்த இந்த உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களை சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் நியமித்துள்ள மையங்களில் பரிமாற்றம் செய்ய முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

Healthy 365 செயலிக்கு இணக்கமான மற்ற கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் மற்றும் செயலிகள்

Healthy 365 செயலிக்கு இணக்கமான மற்ற உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள்/ செயலிகள் என்ன?

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் வழங்கும் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர, Healthy 365 செயலியுடன் இணக்கமான மற்ற உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களை அல்லது கைபேசி செயலிகளைப் பயன்படுத்தியும் உங்கள் காலடிகள், MVPA நேரம் ஆகியவற்றை நீங்கள் கண்காணிக்கலாம்.

இணக்கமான உடலுறுதிக் கண்காணிப்பு சாதனங்கள் மற்றும் கைபேசி செயலிகள்:

- Actxa® கைபேசி செயலி
- Apple Health கைபேசி செயலி
- ஏதாவதொரு Fitbit உடலுறுதிக் கண்காணிப்பு சாதனத்துடன் Fitbit கைபேசி செயலி
- Garmin Connect™ கைபேசி செயலி
- HUAWEI Health கைபேசி செயலி
- Polar Flow கைபேசி செயலி
- Samsung Health கைபேசி செயலி

மேலே உள்ள இணக்கமான உடலுறுதிக் கண்காணிப்பு சாதனங்களில் அல்லது உடலுறுதிக் கைபேசி செயலிகளில் ஒன்றை நீங்கள் பயன்படுத்தினால், MVPA பிரிவுக்குப் பங்களிக்க உங்கள் சாதனம் இதயத்துடிப்பைக் கண்காணிக்கக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

Apple Health

Apple Health பல கண்காணிப்புச் சாதனங்களுடன் இணைக்கப்படலாம். Healthy 365 செயலி, Apple Watch கைக்கடிகாரத்திலும் கைபேசியிலும் இருந்து காலடிகள், இதயத்துடிப்பு தரவை மட்டுமே பெறுகிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

HUAWEI Health

HUAWEI Health பல சாதனங்களுடன் இணைக்கப்படலாம். Healthy 365 செயலி, HUAWEI Health மற்றும் கைபேசியுடன் இணைக்கப்பட்ட இணக்கமான அணியக்கூடிய பொருட்களிலிருந்து காலடிகள், இதயத்துடிப்பு தரவை மட்டுமே பெறுகிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

Samsung Health

Samsung Health பல சாதனங்களுடன் இணைக்கப்படலாம். Samsung Health-ல் உள்ள ஒற்றை கண்காணிப்பு சாதனத்திலிருந்து காலடிகளையும் இதயத் துடிப்பையும் Healthy 365 பெறுவதால், Healthy 365 செயலியுடன் இணைக்கும் போது உங்களுக்கு விருப்பமான கண்காணிப்புச் சாதனம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும். நீங்கள் Samsung உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்தினால், MVPA நேரத்தைப் பதிவு செய்யும்போது உடற்பயிற்சி பயன்முறையைச் செயல்படுத்தி இருக்கிறீர்களா என்பதை உறுதிசெய்யவும்.

Healthy 365 செயலிக்கு இணக்கமான உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களை/செயலிகளை எவ்வாறு இணைத்து ஒத்திசைப்பது?

மற்ற கண்காணிப்பு வளங்களை எவ்வாறு செயல்படுத்துவது என்பது குறித்த படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு இங்கே அழுத்தவும்.

பின்வருபவற்றை உறுதிப்படுத்தவும்:

- Healthy 365 செயலி மற்றும் இணக்கமான உடலுறுதிச் செயலி இரண்டும் அண்மைப் பதிப்புக்குப் புதுப்பிக்கப்பட்டுள்ளன.
- தொடர்புடைய உடற்பயிற்சி தரவை அணுகுவதற்கு Healthy 365 செயலியில் அனைத்து அனுமதிகளும் செயல்படுத்தப்பட்டுள்ளன.
- இணக்கமான உடலுறுதிச் செயலி உங்களுக்கு விருப்பமான உடலுறுதிக் கண்காணிப்பு சாதனத்திலிருந்து உடற்பயிற்சி தரவை வாசித்து திரையில் காட்டுகிறது.
- Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைக்கும் முன், உங்கள் உடற்பயிற்சி தரவை தொடர்புடைய கண்காணிப்புச் செயலியுடன் ஒத்திசைத்துள்ளீர்கள். எடுத்துக்காட்டாக, Fitbit பயன்படுத்துவோர் தங்கள் உடற்பயிற்சி பதிவுகளை ஒத்திசைக்க முதலில் Fitbit கைபேசி செயலியைத் தொடங்க வேண்டும். பிறகு Healthy 365 செயலியைத் தொடங்க வேண்டும். Healthy 365 செயலி Fitbit செயலியிலிருந்து அண்மை உடற்பயிற்சி பதிவுகளை எடுக்க இது துணைபுரிகிறது.

தீர்வுகாணல் வழிகாட்டிக்கு இங்கே அழுத்தவும் அல்லது உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் **1800 2231313**# என்ற எண்ணில் எங்கள் வாடிக்கையாளர் சேவை ஆதரவைத் தொடர்புகொள்ளவும் அல்லது **hpb_mailbox@hpb.gov.sg** முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

வெவ்வேறு கண்காணிப்பு வளங்களுக்கு இடையில் நான் எப்படி மாறுவது?

வெவ்வேறு கண்காணிப்பு முறைகளுக்கு இடையில் எப்படி மாறுவது என்பது குறித்த படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு இங்கே அழுத்தவும்.

உடற்பயிற்சி தரவு இழக்கப்படுவதைத் தடுக்க, உங்கள் கண்காணிப்பு பயன்முறையை மாற்றுவதற்கு முன், ஏற்கனவே உள்ள உடற்பயிற்சி தரவை நீங்கள் ஒத்திசைத்திருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

எனது உடற்பயிற்சி தரவை இழந்துவிட்டேன். இது எப்படி நடந்தது?

பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் உடற்பயிற்சி தரவு இழக்கப்படலாம்:

- கண்காணிப்பு வளங்களை மாற்றுதல்
- சிங்கப்பூரில் இருந்து வேறுபட்ட நேர மண்டலத்தில் உடற்பயிற்சி தரவைப் பதிவு செய்தல்
- 8 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்களுக்குப் பிறகு உங்கள் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அல்லது செயலியை ஒத்திசைத்தல்

- <u>உங்கள் உடற்பயிற்சி தரவை ஒத்திசைக்காமல் உங்கள் கைபேசியை மாற்றுதல்</u>

உடற்பயிற்சி தரவு இழக்கப்படுவதை எவ்வாறு தடுப்பது என்பது பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, மேலே உள்ள தொடர்புடைய சூழ்நிலைகளை அழுத்தவும்.

எனது Healthy 365 செயலியிலும் மற்ற உடலுறுதிச் செயலிகளிலும் காட்டப்படும் உடற்பயிற்சி தரவுகளுக்கு இடையே ஏன் வித்தியாசம் உள்ளது?

Apple Health அல்லது Samsung Health போன்ற மற்ற கண்காணிப்புச் செயலிகளிலிருந்து உடற்பயிற்சி தரவை மீட்டெடுப்பதற்கும் கணக்கிடுவதற்கும் Healthy 365 செயலியில் சொந்த உள் அளவியலும் கணிப்புமுறையும் உள்ளன. இது மற்ற உடற்பயிற்சி செயலிகளுடன் ஒப்பிடுகையில் Healthy 365 செயலியில் காட்டப்படும் காலடிகளின் எண்ணிக்கையில் அல்லது MVPA நேரத்தில் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

எடுத்துக்காட்டாக, Samsung Health செயலியில் பற்பல உடலுறுதிக் கண்காணிப்பு சாதனங்களுடன் நீங்கள் இணைக்கப்பட்டிருக்கலாம். உங்கள் Samsung Health செயலி, பல்வேறு சாதனங்கள் பதிவுசெய்த மொத்த காலடிகளையும் இதயத்துடிப்பையும் காட்டினாலும், Healthy 365 செயலி மீட்டெடுத்து கணக்கிடும் உடற்பயிற்சி தரவு மட்டுமே ஒத்திசைக்கப்படும்.

உங்கள் உடற்பயிற்சி தரவை ஒத்திசைப்பதில் சிக்கல்களைச் சந்தித்தால், எங்களது <u>தீர்வுகாணல் வழிகாட்டியைப்</u> பார்க்கலாம் அல்லது எங்கள் வாடிக்கையாளர் சேவை ஆதரவைப் பெற **1800-223-1313**# என்ற எண்ணில் அல்லது **hpb_mailbox@hpb.gov.sg** என்ற மின்னஞ்சல் முகவரியில் தொடர்புகொள்ளலாம்.

##1800 சேவை எண்களுக்குச் செய்யும் கைபேசி அழைப்புகளுக்கு பேசும்நேரக் கட்டணங்கள் விதிக்கப்படும் .

எனது கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் அல்லது செயலியில் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் கண்காணிப்புச் சாதனங்களில் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால், உங்களது அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு பயன்முறையைச் செயல்படுத்துதல், சாதனங்களை இணைத்தல் அல்லது உடற்பயிற்சி தரவை ஒத்திசைத்தல் போன்ற Healthy 365 செயலி தொடர்பான சிக்கல்களுக்கு, எங்களது தொலைபேசி சேவையை **1800 2231313**# என்ற எண்ணில் அழைக்கலாம் அல்லது <u>hpb_mailbox@hpb.gov.sg</u> என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம்.

வாடிக்கையாளர் சேவை ஆதரவு

வாடிக்கையாளர் சேவை வழிமுறைகள்

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

*1800 சேவை எண்களுக்குச் செய்யும் கைபேசி அழைப்புகளுக்கு பேசும்நேரக் கட்டணங்கள் விதிக்கப்படும்