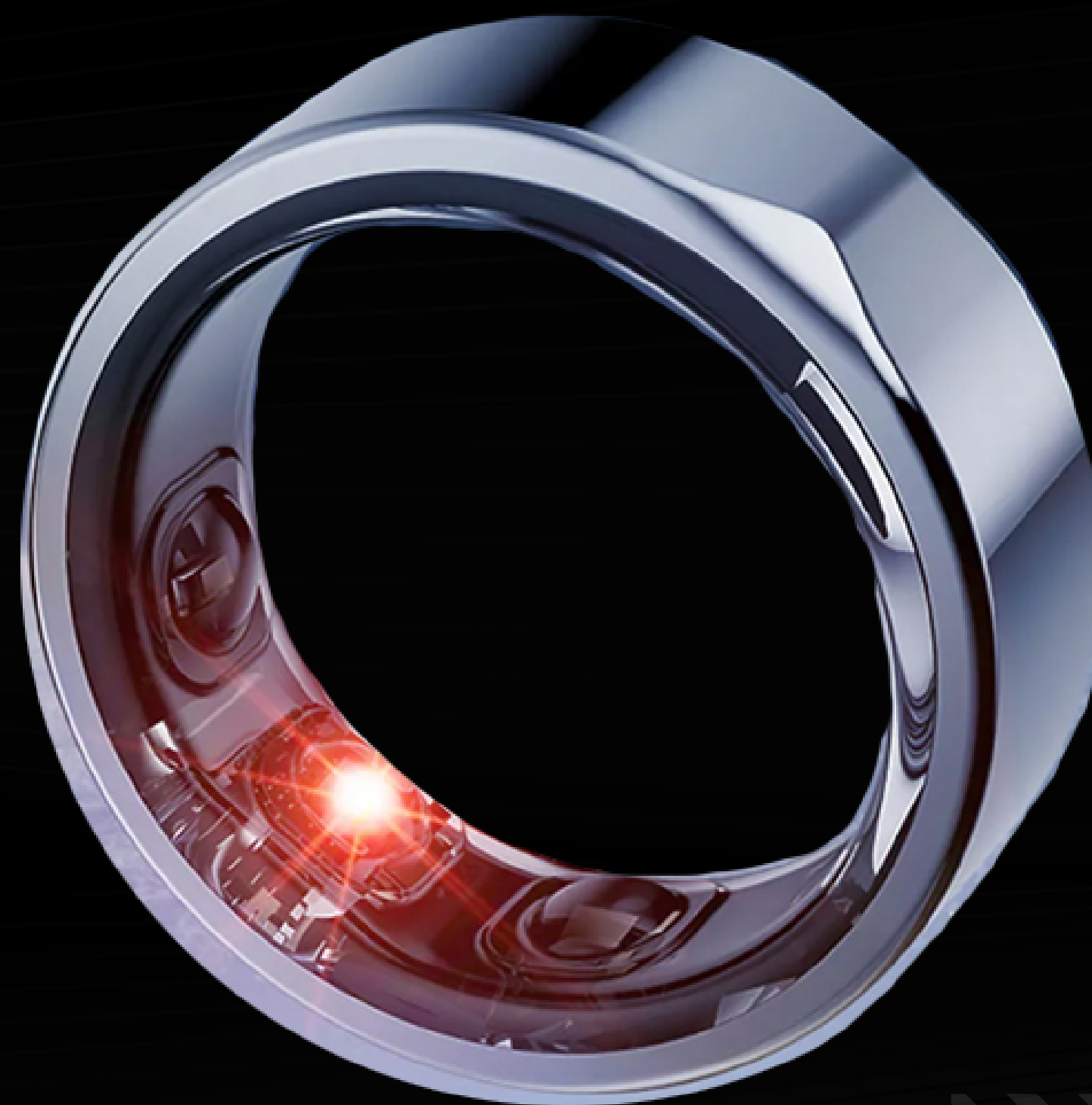


คู่มือการใช้งาน

User Manual



Pure Health | JC Smart Ring

แนะนำ ผลิตภัณฑ์

Product Introduction

Pure Health JC Smart Ring
เป็นแหวนอัจฉริยะเพื่อสุขภาพ
ซึ่งสามารถติดตามค่าสุขภาพต่างๆ
ที่หลากหลายได้ตลอดทั้งวัน



ความเสี่ยง
น้ำตาลในเลือดสูง



VO2 Max



ติดตาม
การนอนหลับ



อัตราการ
เต้นของหัวใจ



ออกซิเจน
ในเลือด



อุณหภูมิ
ร่างกาย



HRV



ความเครียด



สุขภาพ
ผู้หญิง



ติดตาม
การเคลื่อนไหว



ก้นน้ำ
50 เมตร

หมายเหตุ : แหวนเพื่อสุขภาพไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์และไม่สามารถ
นำไปเพื่อใช้ในการวินิจฉัยหรือติดตามอาการป่วย หรือใช้สำหรับประกอบการรักษาใดใดทั้งสิ้น



1



2



3



4



อุปกรณ์ ในกล่อง

What's Included in the box

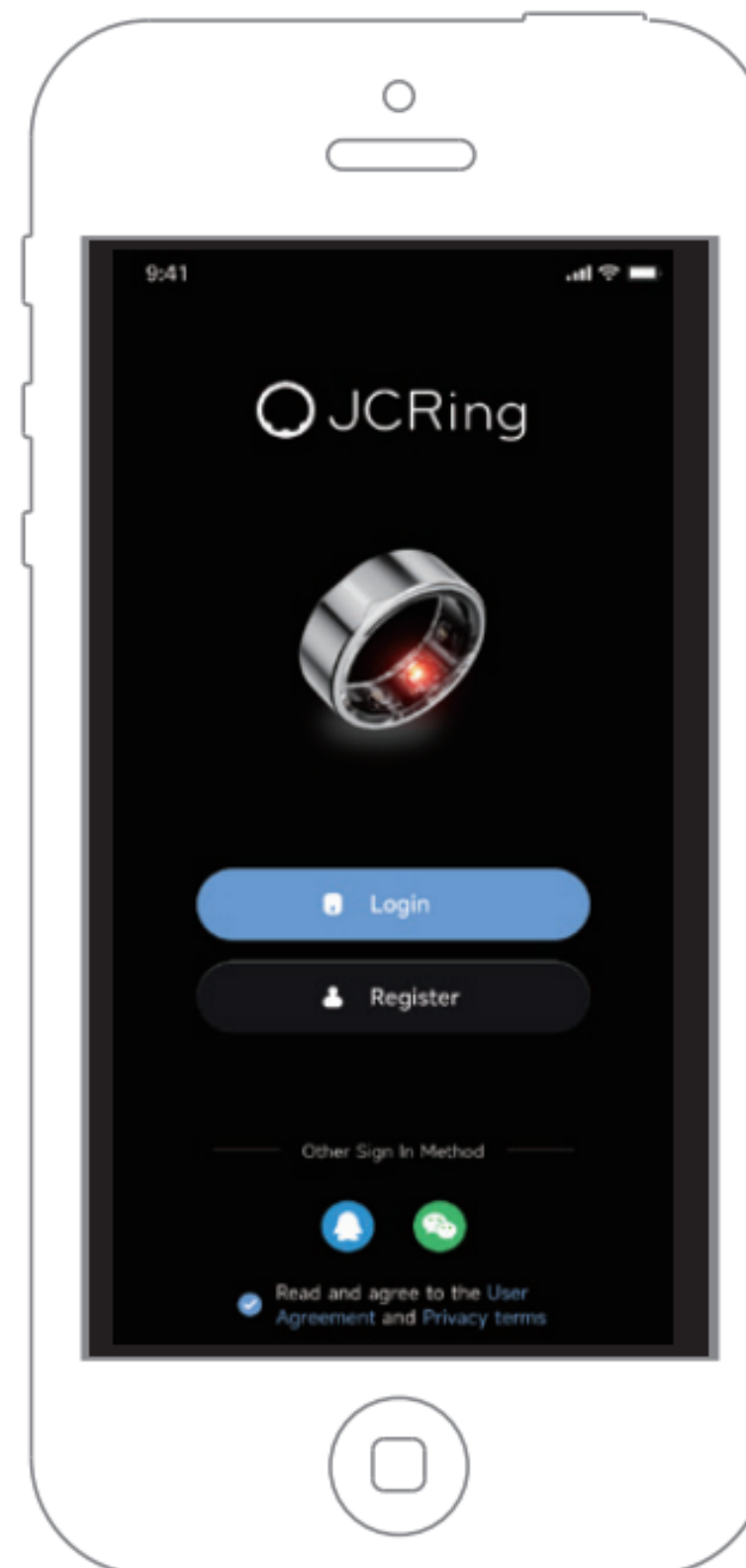
- (1) แหวน Pure Health Smart Ring
- (2) เคสชาร์จไร้สาย
- (3) สายชาร์จ USC Type-C
- (4) คู่มือการใช้งาน

แนะนำการใช้งาน

Instruction

1. ดาวน์โหลดแอปฯ

- สแกน QR Code ด้านล่างหรือค้นหาว่า “JCRing” บน Google Play หรือ iOS App Store จากนั้นดาวน์โหลดและติดตั้งให้เรียบร้อย
- ตรวจสอบว่าเปิดบลูทูธของโทรศัพท์มือถือไว้แล้ว
- เลือกอุปกรณ์และทำจับคู่กับที่หมายเลขแควนตรงกับของคุณ



JCRing



หมายเหตุ :

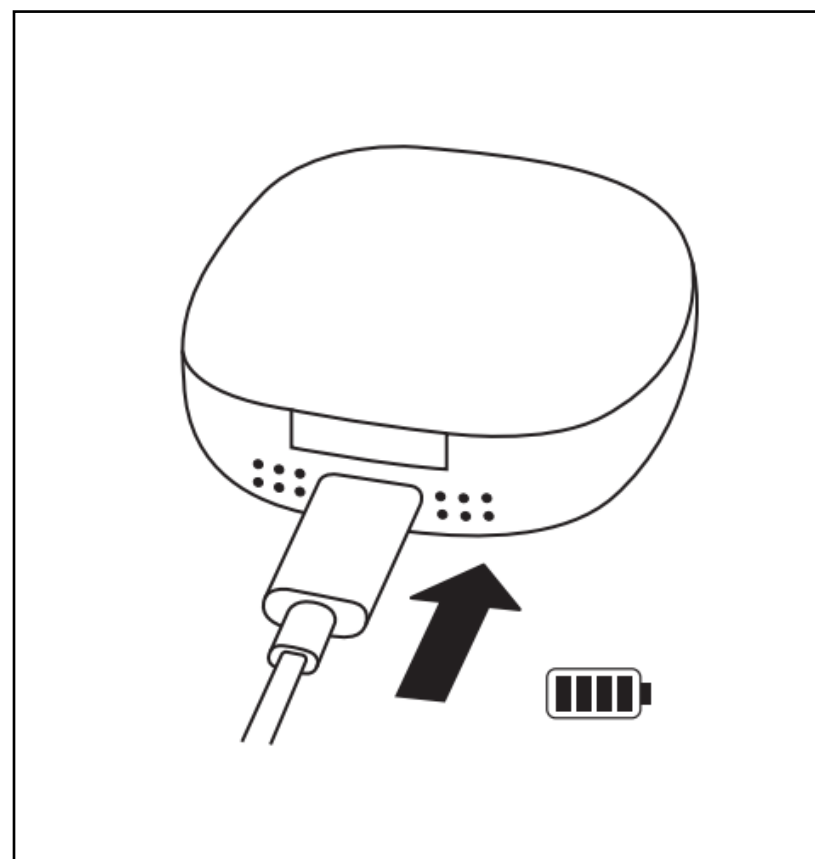
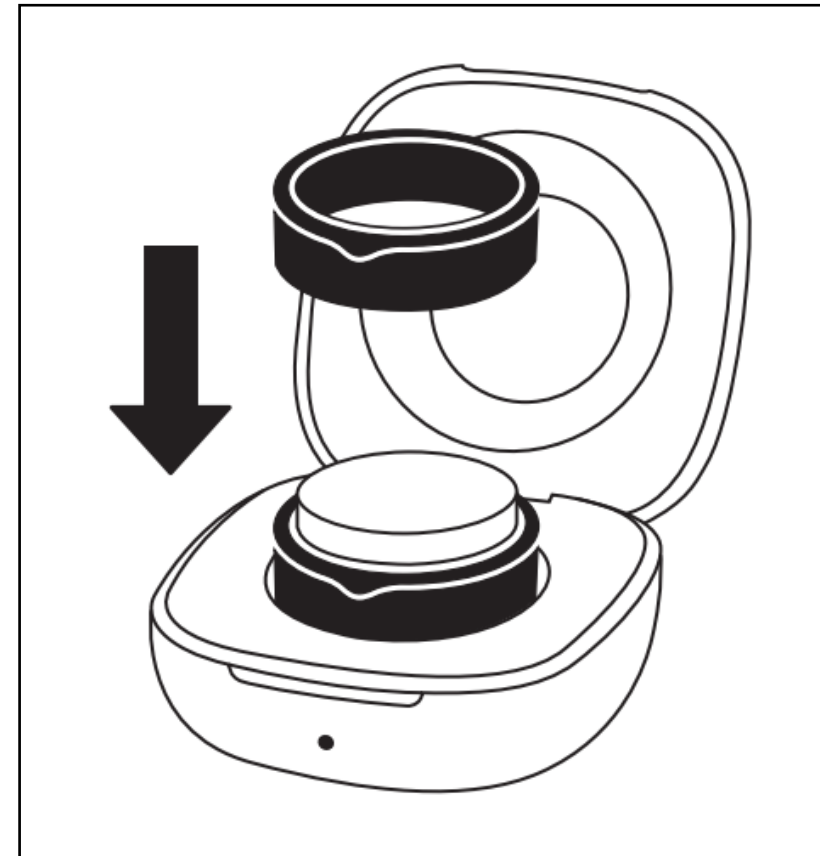
* โทรศัพท์ของคุณจะต้องเป็นระบบ Android เวอร์ชัน 5.0 ขึ้นไป หรือ iOS เวอร์ชัน 10 ขึ้นไป

** แควนรองรับการเชื่อมต่อบลูทูธ 5.0 ขึ้นไป

2. ชาร์จก่อนการใช้งาน

- ควรชาร์จอุปกรณ์ให้แบตเตอรี่เต็มก่อนการใช้งานครั้งแรก
- หากทำการคืนค่าโรงงาน โปรดชาร์จแบตเตอรี่เพื่อเปิดใช้งาน

วางแบตเตอรี่ลงในเคสชาร์จไร้สาย โดยหมุนหัวแบตเตอรี่ให้หันมาที่ด้านหน้า จากนั้นเสียบสาย USB Type-C ที่เคสชาร์จ แล้วนำไปชาร์จกับหัวชาร์จที่จ่ายไฟไม่เกิน 5V 1A



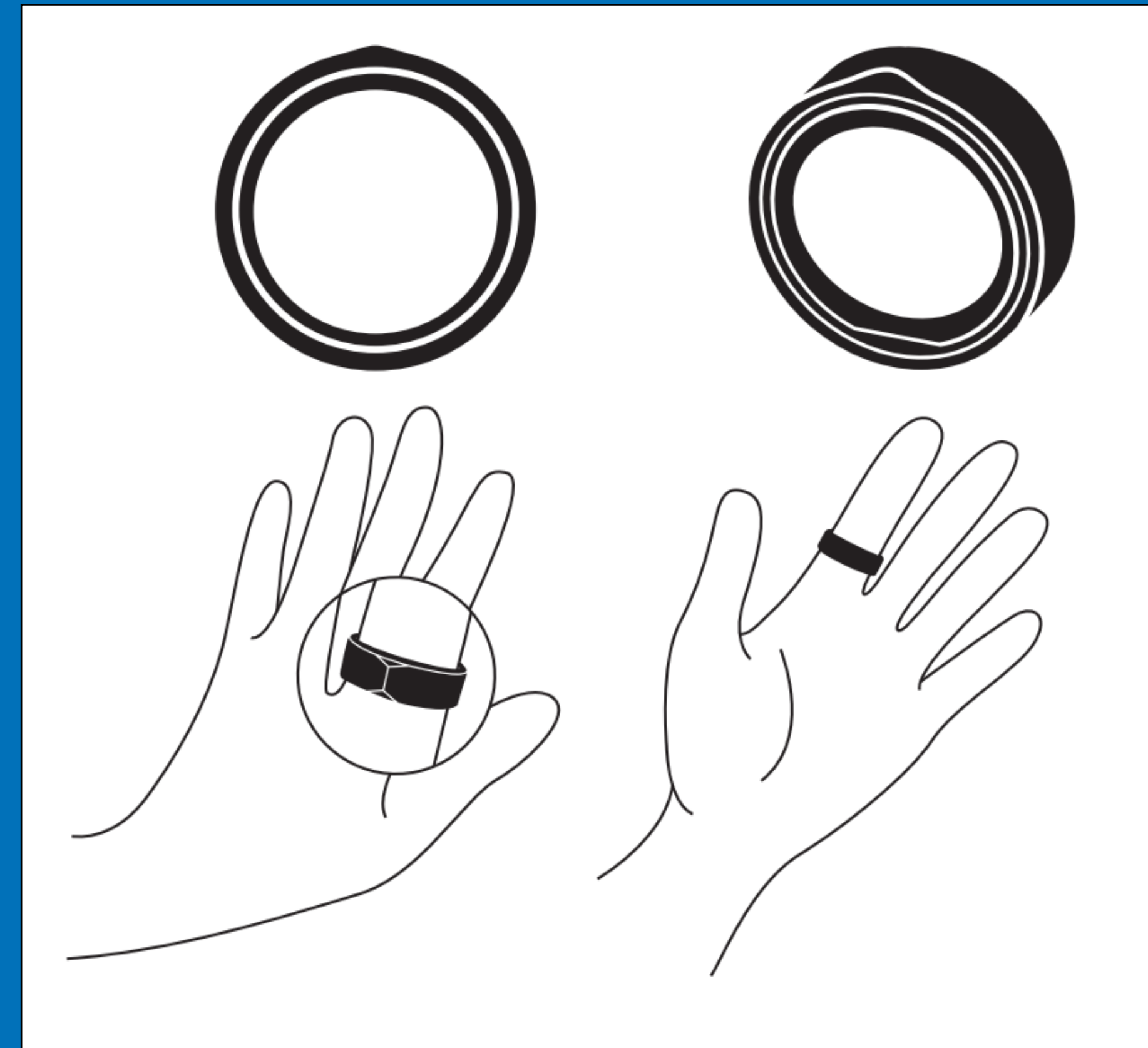
ในระหว่างชาร์จแบตเตอรี่แสงสีเขียวจากเซ็นเซอร์จะกระพริบจนกระทั่งแบตเตอรี่เต็มจึงหยุดกระพริบ ซึ่งใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงในการชาร์จเต็ม 1 ครั้ง โดยสามารถใช้ได้ต่อเนื่อง 5-7 วัน สำหรับการใช้งานทั่วไป ระยะเวลาการใช้งานจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับการใช้งานของแต่ละคนว่ามีการใช้งานบ่อยเพียงใด โดยหากเปิดวัดค่าสุขภาพอัตโนมัติ จะทำให้ระยะเวลาการใช้งานลดลง

**** หมายเหตุ ****

เคสชาร์จแบตเตอรี่ไม่สามารถกันน้ำได้ และสำหรับการใช้งานในร่มเท่านั้น ไม่ควรนำไปไว้ในพื้นที่ที่มีความชื้น เช่น ห้องน้ำ เป็นต้น รวมทั้งควรวางให้ห่างจากสิ่งของที่นำไฟฟ้า เช่น ของเหลว, ฟันลอะอง, พงโลหะ หรือ วัสดุสน เป็นต้น

การใส่แบตเตอรี่ที่ถูกต้อง

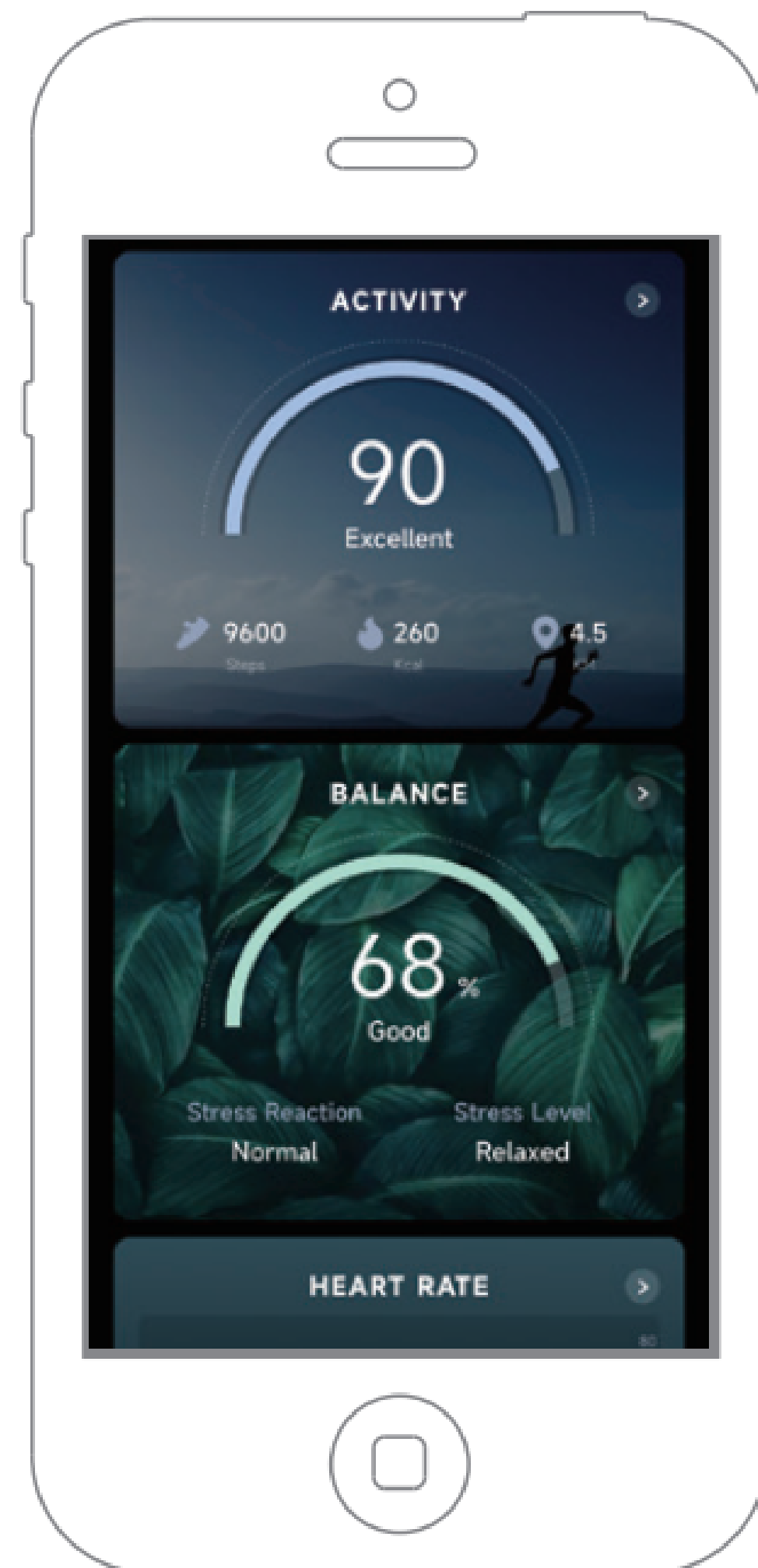
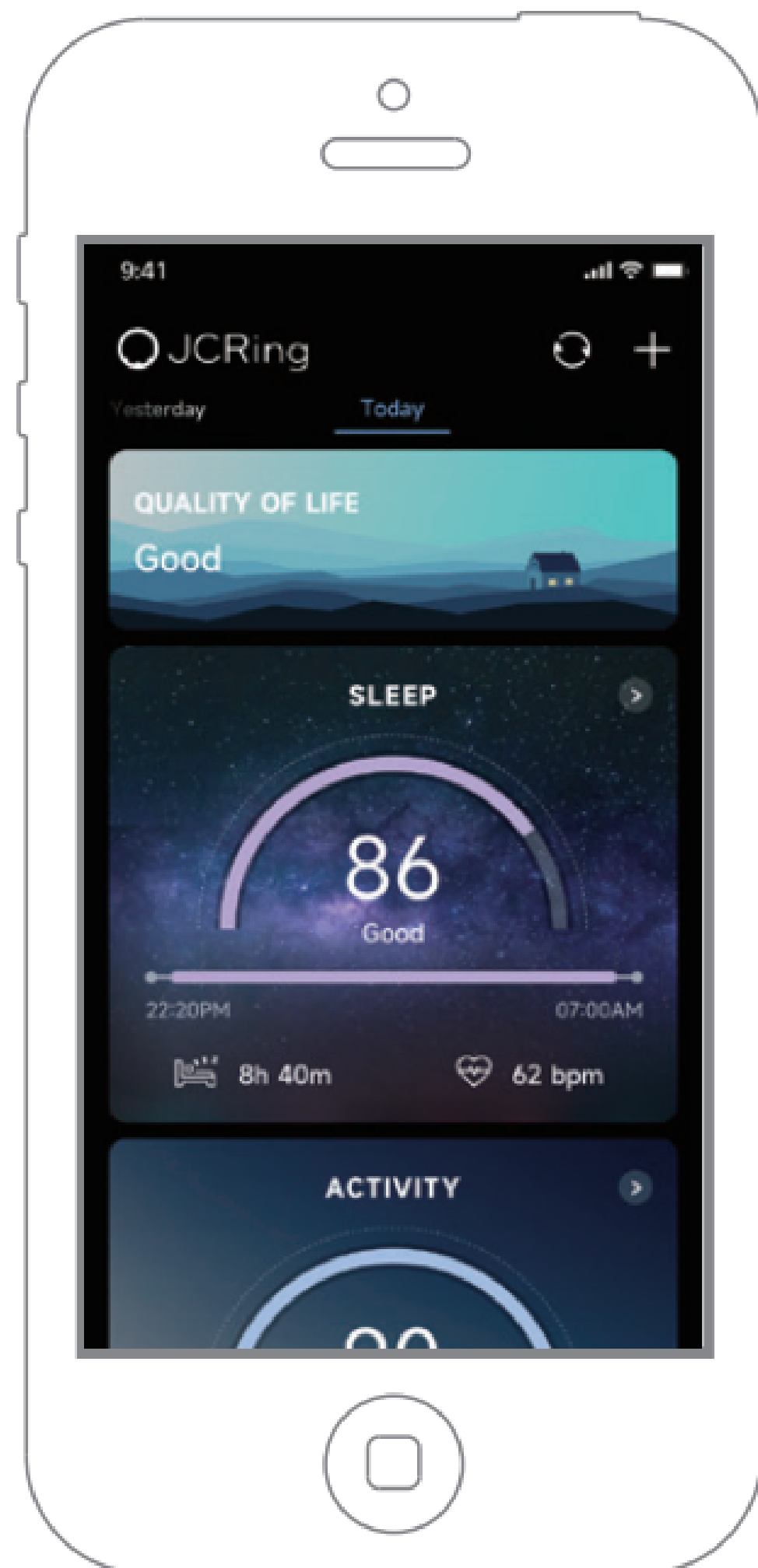
เพื่อการวัดค่าที่ถูกต้องและแม่นยำที่สุด แนะนำให้ใส่แบตเตอรี่ที่นิ้วชี้ข้างที่ไม่ถนัด หรือไม่ได้ใช้งานบ่อยๆ นอกจากนี้แนะนำให้ป็นนิ้วกลางและนิ้วนางตามลำดับ สามารถใส่ได้ตามสะดวก และหลีกเลี่ยงการสวมแหวนไว้ที่บริเวณข้อนิ้ว



จัดเซ็นเซอร์ให้อยู่บริเวณนิ้วด้านเดียวกับฝ่ามือของคุณ ซึ่งจุดแหลมของแหวนจะอยู่ที่หลังนิ้วมือพอดี โดยแหวนที่ใส่จะต้องพอดีและใส่สบาย เมื่ออยู่ที่ฐานนิ้ว

3. การใช้งานแอปฯ

หลังจากเปิด
การใช้งานเรียบร้อยแล้ว
กรุณาจับคู่อุปกรณ์
จากแอปฯ JCRing
เพื่อใช้งาน



หน้าแรก HOME

สำหรับแสดงข้อมูลสุขภาพ
ในแต่ละวัน ได้แก่คุณภาพชีวิต,
ข้อมูลการนอนหลับ,
การเคลื่อนไหว,สภาพจิตใจ
(ความเครียด) อัตราการเต้น
ของหัวใจและ ออกซิเจนในเลือด
ซึ่งสามารถสไลด์เพื่อดูข้อมูล
รายวันย้อนหลังได้ 30 วัน

HEALTH

สุขภาพ

สำหรับดูรายละเอียดข้อมูลและรายงานสุขภาพในแต่ละวัน ได้แก่ ก้าวเดิน, ระยะทาง, แคลอรี, อัตราการเต้นของหัวใจ, ออกซิเจนในเลือด, HRV (การเต้นสม่ำเสมอของหัวใจ), ความเครียด, อุณหภูมิร่างกาย, ความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน(น้ำตาลในเลือด) และ VO2 Max

การนอนหลับ

แหวนจะทำการติดตามการนอนหลับโดยอัตโนมัติที่ขานอน พร้อมแสดงรายละเอียดคุณภาพการนอนหลับ เช่น ระยะเวลาการนอนหลับ, สถานะการนอนหลับ(หลับตื้น/หลับลึก/REM Sleep/จับหลับ), ประสิทธิภาพการขานอน, ประสิทธิภาพการนอนหลับ, อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ย, ออกซิเจนในเลือดเฉลี่ย, และ HRV เฉลี่ย

อัตราการเต้นของหัวใจ

สามารถกดวัดค่าได้จากแอปฯ หรือตั้งค่าให้วัดอัตโนมัติได้เช่นกันโดยในแอปฯ จะแสดงข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจที่วัดได้ออกมาเป็นกราฟ

ออกซิเจนในเลือด

สามารถกดวัดค่าได้จากแอปฯ หรือตั้งค่าให้วัดอัตโนมัติได้โดยในแอปฯ จะแสดงข้อมูลออกซิเจนในเลือดพร้อมแสดงสถานะว่าปกติหรือผิดปกติ



HRV

แหวนจะทำการวัดอัตโนมัติตามความถี่ที่ได้ตั้งไว้โดยแอปฯ จะแสดงค่าที่วัดได้พร้อมสถานะว่า ต่ำ, ปกติ, สูง และ สุดยอด

ความเครียด

แหวนจะทำการวัดอัตโนมัติตามความถี่ที่ได้ตั้งไว้โดยแอปฯ จะแสดงค่าที่วัดได้พร้อมสถานะว่า สงบ, ปกติ, เครียด และ เครียดมาก

การตรวจความเสี่ยงน้ำตาลในเลือดสูง

1. กดปุ่มวัดจากแอปฯ
2. ทำตามขั้นตอนในแอปฯ เพื่อกรอกข้อมูลให้ถูกต้องจากนั้นเริ่มทำการวัดค่า
3. หลังจากวัดเสร็จ แอปฯ จะแสดงผลว่าปกติหรือผิดปกติ
4. ในช่วง 7 วัน ควรทำการวัดอย่างน้อย 3 วัน เพื่อให้คุณสามารถทราบความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานและช่วยให้คุณปรับไลฟ์สไตล์สุขภาพที่ดีขึ้น

VO2 Max

กดเริ่มการวัดด้วยตัวเองจากแอปพลิเคชันโดยต้องเคลื่อนที่ด้วยความเร็วที่แจ้งในแอปฯ คุณสามารถดูค่า VO2 Max และอายุความฟิตได้จากแอปฯ

อุณหภูมิร่างกาย

เป็นการตรวจจับแนวโน้มอุณหภูมิร่างกายที่มากกว่าหรือน้อยกว่าค่าพื้นฐาน รายละเอียดการรายงานแบบรายวันรายสัปดาห์ และรายเดือน จะช่วยให้คุณติดตามการติดตามอุณหภูมิร่างกาย

สุขภาพผู้หญิง

สำหรับการติดตามเพื่อประเมินวันเป็นประจำเดือน หรือ การตั้งครรภ์ โดยโหมดนี้จะแสดงเมื่อมีการตั้งข้อมูลส่วนตัวเป็นเพศหญิง

การตั้งวัดข้อมูลสุขภาพอัตโนมัติ

สามารถปรับหน่วยการวัดของ อุณหภูมิร่างกาย, ระยะทาง, ส่วนสูง และน้ำหนักได้

การตั้งค่าเป้าหมาย

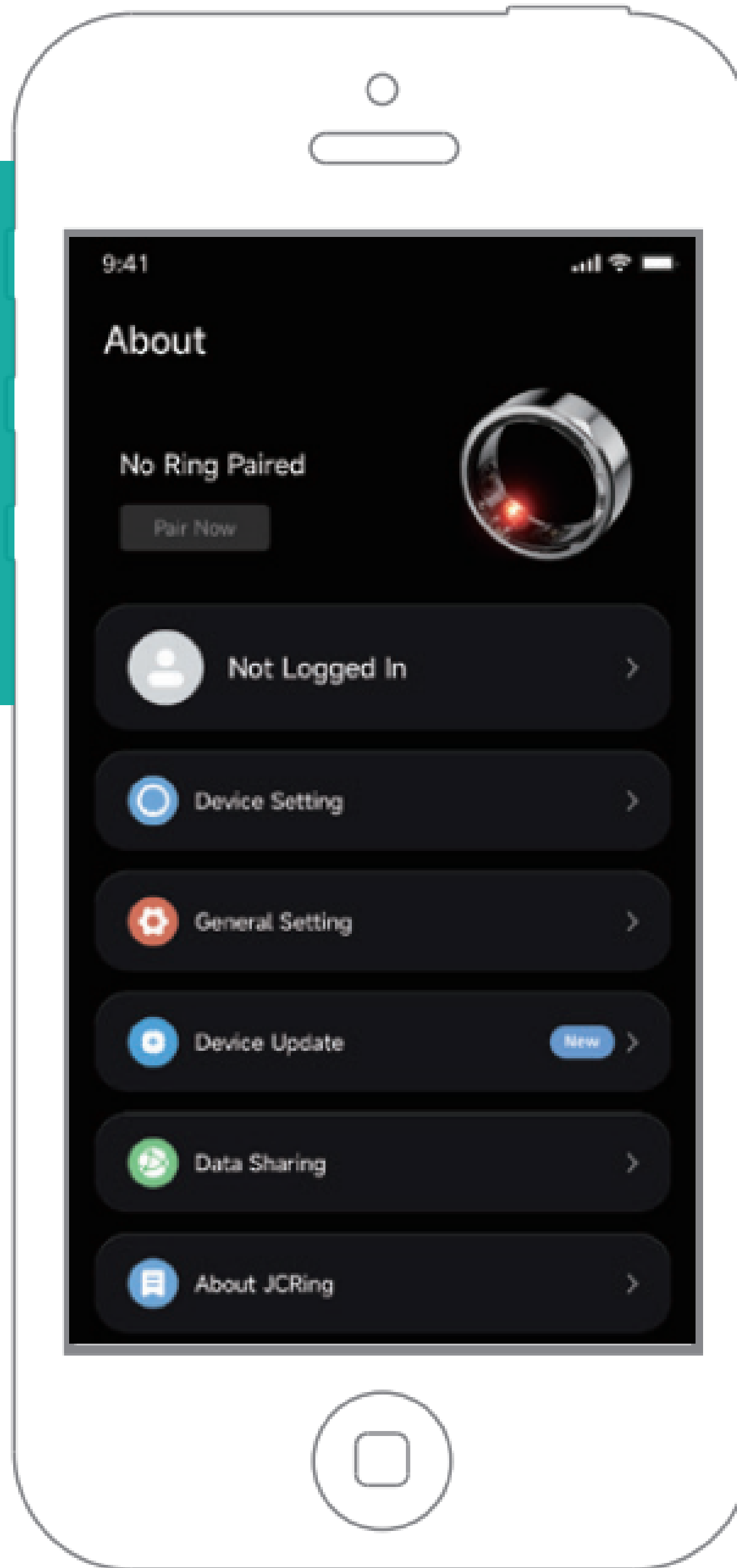
ตั้งค่าเป้าหมายส่วนตัวได้ทั้ง จำนวนก้าวเดิน, ระยะทาง, แคลอรี และจำนวนการนอนแต่ละวัน

การอัปเดตเฟิร์มแวร์

จะมีการแจ้งเตือน เมื่อมีการอัปเดตเฟิร์มแวร์เวอร์ชันใหม่ ซึ่งหากมีควรทำการอัปเดตทันทีเป็นเวอร์ชันล่าสุด

การคืนค่าโรงงาน

หลังจากการกดยกคืนค่าโรงงาน ข้อมูลต่างๆในแฉวน จะถูกลบและปิดเครื่อง สามารถเปิดเครื่องได้ด้วยการชาร์จตามปกติ



เกี่ยวกับ

ABOUT

สำหรับตรวจสอบข้อมูลพื้นฐานของอุปกรณ์ (แบตเตอรี่, เวอร์ชันเฟิร์มแวร์) สามารถเปลี่ยนชื่อ แหวนและตั้งค่าส่วนบุคคลได้

สุขภาพผู้หญิง

ค่าเริ่มต้นของการวัดค่าสุขภาพอัตโนมัติ สำหรับอัตราการเต้นของหัวใจจะอยู่ที่ทุกๆ 10 นาที ส่วนออกซิเจนในเลือดจะวัดทุกๆ 30 นาที และอุณหภูมิร่างกาย, HRV และความเครียด จะวัดทุกๆ 60 นาที โดยคุณสามารถปรับความถี่ในการวัดค่าได้ตามต้องการ ยกเว้นอุณหภูมิร่างกายที่ไม่สามารถปรับได้ โดยยังมีความถี่ในการวัดบ่อยขึ้น ยิ่งทำให้แบตเตอรี่หมดเร็วมากขึ้น



สเปกอุปกรณ์

Specifications

การรับประกัน : 1 ปี

บลูทูธเวอร์ชัน : Bluetooth 5.0 ขึ้นไป

ระยะการเชื่อมต่อ : 2 เมตร

แบตเตอรี่ : 14.5 – 21.5 mAh ขึ้นอยู่กับขนาดของแวน
สามารถใช้งานได้ต่อเนื่อง 10 – 15 วัน

การเก็บข้อมูล : เก็บข้อมูลในแวนได้สูงสุด 15 วัน

การกันน้ำ : 5ATM (กันน้ำได้ลึกสูงสุด 50 เมตร)

เวลาที่บันทึกได้สูงสุด : 99 ชั่วโมง 59 นาที

แคลอรีที่บันทึกได้สูงสุด : 9,999.9 kcal

ระยะทางที่บันทึกได้สูงสุด : 999.99 กิโลเมตร

ช่วงอุณหภูมิที่วัดได้ : -10 ถึง 52 องศาเซลเซียส /
14 ถึง 125 องศาฟาเรนไฮต์

การแก้ปัญหาเบื้องต้น

Troubleshooting

แควนไม่จับคู่กับโทรศัพท์

- (1) ตรวจสอบว่าแควนเปิดอยู่หรือไม่
- (2) ตรวจสอบแอปฯว่ามีการเปิดอนุญาตใช้งานบลูทูธหรือไม่ โดยเข้าไปตรวจสอบได้ใน “การตั้งค่า” ของโทรศัพท์
- (3) ตรวจสอบว่ามีการเปิดบลูทูธของโทรศัพท์หรือไม่
- (4) ปิดแอปฯ แล้วเปิดใหม่ จากนั้นลองจับคู่อีกครั้ง

แบตเตอรี่แควนหมดไว้มาก

- (1) กระตุ้นแบตเตอรี่ด้วยการชาร์จทิ้งไว้อย่างน้อย 3 ชั่วโมง
- (2) ใช้แควนตามปกติอีกครั้ง
- (3) ติดต่อ Admin หากปัญหายังไม่หาย

แควนไม่วัดค่าใดใด

ติดต่อ Admin เพื่อตรวจสอบเบื้องต้น

ใส่แควนแล้วเกิดอาการแพ้

โปรดหยุดการใช้แควนทันที ซึ่งการเกิดการแพ้แบบนี้มักจะไม่ได้พบบ่อยๆ โดยควรรีบทาน ยารักษาทันที

หากปัญหาที่เกิดขึ้น นอกเหนือหัวข้อที่กล่าวมา

ติดต่อ Admin เพื่อแจ้งรายละเอียดของปัญหา และข้อมูลอื่นๆเพิ่มเติม

ประกาศด้าน ความปลอดภัย

Safety Notices

การไม่ปฏิบัติตามหลักความปลอดภัยเหล่านี้
อาจส่งผลให้เกิดการไฟไหม้ไฟฟ้าลัดวงจร
การบาดเจ็บ หรือความเสียหายต่ออุปกรณ์และ
วัตถุสิ่งของอื่นๆ โปรดอ่านหลักความปลอดภัย
ทั้งหมดก่อนใช้งานอุปกรณ์

ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์

แหววนี้ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์ และไม่สามารถนำมาใช้
ในการวินิจฉัยทางการแพทย์ใดๆ เนื่องจากไม่ได้ออกแบบ
หรือมีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจวัดโรคหรืออาการอื่นๆ ไม่ว่าจะเพื่อบำบัด
บรรเทา รักษา หรือการป้องกันโรค โปรดปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
เป็นหลัก ในการตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของคุณ

การใช้งาน ดูแล และรักษาอุปกรณ์

นิ้วมือจะมีขนาดที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับช่วงเวลาในแต่ละวัน
และบางครั้งจะทำให้ถอดออกจากนิ้วมือยาก หากคุณติดปัญหานี้ :

- > ใช้น้ำเย็นผสมกับสบู่ แล้วนำมาถูที่นิ้ว จากนั้นค่อยๆ หมุนแหววน
เพื่อถอดออกมา
- > ยกมือให้ยู่เหนือหัวใจจนความดันโลหิตลดลง แล้วลองถอดแหววน
ออกมา
- > ในกรณีที่เกิดปัญหาฉุกเฉิน หรือ รู้สึกไม่สบายนิ้ว เมื่อไม่สามารถ



หลีกเลี่ยงการจับแบตเตอรี่หรือทำงานบนอุปกรณ์หรือเครื่องจักรที่มีแบตเตอรี่ขณะที่กำลังใส่แหวน ซึ่งอาจทำให้ขั้วบวกและขั้วลบจากแบตเตอรี่อื่นๆ สัมผัสกับแหวน ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเกิดกระแสไฟฟ้าลัดวงจรขึ้นได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของแหวนโลหะ ซึ่งการลัดวงจรนี้อาจทำให้เกิดไฟฟ้าช็อตขึ้นได้ ซึ่งอันตรายต่อร่างกาย ควรใช้งานอย่างระมัดระวัง เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดสถานการณ์อันไม่พึงประสงค์เหล่านี้

ไม่สามารถถอดแหวนได้ด้วยตัวเอง ควรไปพบแพทย์ทันที

ใช้ผ้านุ่มหรือล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่อ่อนๆ และน้ำเปล่าเพื่อทำความสะอาดแหวน

คุณสามารถใส่แหวนได้ทั้งตอนอาบน้ำ ล้างจาน ว่ายน้ำ และดำน้ำ

พยายามหลีกเลี่ยงการสวมแหวนเมื่อมีการออกกำลังกายหนักๆ การทำงานกับพลั่วหรือเครื่องมือหนัก หรืออุปกรณ์ที่ทำจากเหล็ก เซรามิก หรือ หิน รวมทั้งพยายามหลีกเลี่ยงการใส่แหวนซ้อนกัน หรือข้างกัน โดยเฉพาะที่ทำจากเหล็ก เซรามิก หิน หรือเพชร เนื่องจากแหวนอาจมีรอยขีดข่วน หรือแหวนอาจไปสร้างรอยให้วัสดุที่อ่อนกว่า หรือวัตถุที่ต้องสัมผัสกัน เช่น กรอบโทรศัพท์ ที่ทำจาก ทอง เงิน หรือ อลูมิเนียม รวมทั้งเซรามิกที่เคลือบด้วยวัสดุอ่อนก็อาจจะเกิดรอยขึ้นได้

เก็บแหวนให้ห่างจากเด็ก โดยอุปกรณ์นี้ไม่เหมาะสำหรับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปี ควรไปพบแพทย์ทันทีหากทราบว่าเด็กได้กลืนแหวนเข้าไป ไม่ควรวางแหวนไว้ในที่ร้อนเกินไป เช่น การวางไว้ในรถหรือการวางไว้กลางแจ้ง รวมทั้งไม่ควรแกะตัวเรือนแหวนหรือแบตเตอรี่ออก

ข้อกำหนด ของ FCC

FCC Requirement

การเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขใดใดกับอุปกรณ์ โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ที่เกี่ยวข้อง จะส่งผลให้สิทธิเกี่ยวกับอุปกรณ์หมดไป เช่น การรับประกันสินค้า เป็นต้น ซึ่งอุปกรณ์นี้มีคุณสมบัติสอดคล้องกับส่วนที่ 15 ของกฎ FCC

การทำงานจะต้องเป็นไปตามเงื่อนไข 2 ประการดังนี้
(1) อุปกรณ์ต้องไม่ก่อให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตราย
(2) อุปกรณ์นี้ต้องยอมรับการรบกวนใดก็ตามที่ได้รับ รวมถึงการรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์


อุปกรณ์นี้ได้รับการทดสอบแล้วและพบว่ามีคุณสมบัติสอดคล้องกับขีดจำกัดสำหรับอุปกรณ์ดิจิทัลคลาส B ตามส่วนที่ 15 ของกฎ FCC ขีดจำกัดเหล่านี้ได้รับการออกแบบเพื่อมอบการปกป้องที่สมเหตุสมผลจากการรบกวนที่เป็นอันตรายจากการติดตั้งในที่พักอาศัย JCRing สร้าง ใช้ และสามารถปล่อยพลังงานความถี่คลื่นวิทยุ และหากไม่ได้มีการติดตั้ง และใช้งานตามคำแนะนำ อาจทำให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตรายต่อการสื่อสารทางวิทยุได้

อย่างไรก็ตามไม่มีการรับประกันว่าการรบกวนจะไม่เกิดขึ้นในระหว่างการติดตั้ง หาก Chromecast ก่อให้เกิดการรบกวนที่เป็นอันตรายต่อการรับคลื่นวิทยุหรือโทรทัศน์ ซึ่งสามารถตรวจสอบได้โดยการปิดแล้วเปิดใหม่อีกครั้ง ขอแนะนำให้ผู้ใช้งานลองแก้ไขตามมาตรการต่อไปนี้

- ปรับทิศทางหรือย้ายเสาอากาศที่รับสัญญาณ
- เพิ่มระยะห่างระหว่างอุปกรณ์และเครื่องรับสัญญาณ
- เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับเต้ารับไฟฟ้าบนวงจรไฟฟ้าที่แตกต่างจากที่เครื่องรับสัญญาณเชื่อมต่ออยู่
- ปรึกษาผู้ค้าหรือช่างเทคนิควิทยุ/ทีวีที่มีประสบการณ์เพื่อขอความช่วยเหลือ

คำชี้แจงการสัมผัส RF ของ FCC

อุปกรณ์นี้ผ่านการทดสอบตามข้อกำหนดควบคุมความเสี่ยงจากคลื่นความถี่วิทยุ ซึ่งอุปกรณ์นี้สามารถพกพาได้ โดยไม่มีข้อจำกัดใดใด



JC
SMART RING

ph
Pure Health

 : PureHealth

 : @purehealththai

