



## การติดตั้งแอปฯพลิเคชั่น

สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชั่น <mark>HBand</mark> จาก **Apple Store** สำหรับ iPhone หรือ **Play Store** สำหรับ Android หรือสแกน จาก QR Code ด้านล่างนี้







## การเปิด-ปิดนาฬิกา

#### **เปิดนาฬิกา** กดค้างที่เม็ดมะยม 3 วินาที

#### ปิดนาฬิกา

กดค้างที่เม็ดมะยม 3 วินาที แล้วสไลด์ที่ "ไอคอนพาวเวอร์"

## การเชื่อมต่อนาฬิกากับแอปพลิเคชั่น





21:30 ๑	1	<b>희</b> 중 波대 31% 🛓	
	6		
Star	t your neartny jo	burney	
	Ģ		
อนุญาตให้	H Band ส่งการแจ้งเตื	อนถึงคุณไหม	
	อนุญาต		
	ไม่อนุญาต		

1.เมื่อเปิดแอปฯ ขึ้นมา ครั้งแรก จะมีกล่องข้อความ ขออนุญาตแจ้งเตือน ให้กด <mark>"อนุญาต"</mark>

22:15 @	2	◙ ♥ 佘證 川 22%』
	6	
อีเมล		0
เห็นด้วย «นโ	โยบายความเป็นส่วน	ເຫັງ》
	ເข້າສູ່รະນນ	
10	งีมรหัสผ่านหรือไม	μ̈́?
	หรือ ลงชื่อ	
ไม่มีก	າາรເข້າສູ່รະນນນັຄຸ	มูซี >
Ш	0	<

 2. จากนั้นจะเข้าหน้าเข้าสู่ ระบบเก็บข้อมูลออนไลน์ หากไม่ต้องการสามารถกดที่ "ไม่มีการเข้าสู่ระบบบัญชี" แต่แนะนำให้ลงทะเบียน เพื่อเก็บข้อมูลไว้ออนไลน์ และ แชร์ข้อมูลกับผู้อื่น โดยมีขั้น ตอน ดังนี้



#### 2.1 กดที่ **"ลงชื่อ"**

 2.2 กรอกอีเมล์ รหัสผ่าน และติ๊ก "เห็นด้วย" นโยบายความเป็นส่วนตัว แล้วกด "เข้าสู่ระบบ"
 2.3 กด "ลงชื่อ" ด้านล่าง แล้ว กรอกอีเมล์ รหัสผ่าน และติ๊ก "เห็นด้วย" นโยบายความเป็นส่วนตัว จากนั้น กด "เข้าสู่ระบบ"





3

3. หลังจากเข้าสู่ระบบสำเร็จ หรือกด "ไม่มีการเข้าสู่ระบบบัญชี" จะเข้าสู่การขออนุญาต ทำงานในพื้นหลัง ให้กด "อนุญาตให้เปิด"

21:39 🖪 🗿 🗑 🗟 🕅 .ill 30% 🗋 SAMSUNG ใช้ One UI (1.0) เป็นตัวอย่าง

ข้าม

ไปที่การตั้งค่า

การตั้งค่าเริ่มต้น อัตโนมัติ

 เปิดระบบ 「การตั้งค่า」 - 「แอพพลิเคชั่น」 คลิก 「การตั้งค่า」 เพื่อเข้าสู่การตั้งค่าระบบ แล้ว คลิก โแอพพลิเคชั่นเ

- 2 เลือกแอพ คลิก 「แบตเตอรื่」 หลังจากป้อนข้อมูลแอพแล้วให้คลิก 「แบตเตอรี่」
- เปิด 「อนญาตกิจกรรมพื้นหลัง」 เปิด 「อนุญาตกิจกรรมพื้นหลัง」 เพื่อให้แอปเริ่ม ทำงานโดยอัตโนมัติ

การเพิ่มประสิทธิภาพ ไปที่การตั้งค่า แบตเตอรี่



หลังจากป้อนข้อมูลแอพแล้วให้คลิก โแบตเตอรี่」 ไปที่ 「เพิ่มประสิทธิภาพการใช้แบตเตอรี่」 4 เปลี่ยนหลังจากปิดแอป

111

4. ตั้งค่าตามคำแนะนำ หรือกด "ข้าม" เพื่อเข้าสู่ขั้นตอนต่อไป



5. ตั้งค่าสีผิวให้ถูกต้อง จากนั้นกด **"ปุ่มถั้ดไป"** 

111 6. เลือก **"เพศ"** และ ใส่ **"วัน-เดือน-ปี ที่เกิด"** 

จากนั้นกด **"ปุ่มถัดไป"** 

6

🔯 🗟 🗑 📶 29% I

21:39 🖪 🙉



"เป้าหมายการนอน"

ในแต่ละคืน

"อนุญาต"

นาฬิกาให้

้ เรียบร้อย แล้วกด **"อุปกรณ์สแกน**"





16. ระบบจะพาไปหน้าขอ อนุญาตแจ้งเตือน ให้เลื่อนหา แอปฯ HBand จากนั้นกดปุ่ม ด้านหลังชื่อแอปฯ เพื่อเปิดการอนุญาต

21:42 🗅 🎮 🕅 🔹 🕞 สายไปแล้วคุณสามี 🔥ชีรีส์สั้นสุดฮอต! 👉 คลิ... < การเข้าใช้การแจ้งเตือน Android System Intelligence 🔵 สายเข้า ลิงก์ไปยัง Windows f DeX หน้าหลัก Samsung DeX เฟสบ๊ค โหมดและกิจวัตร LINE Android Auto เส้น Μ อนฌาตให้ใช้ H Band H Band จะอ่านการแจ้งเตือนทั้งหมดของคณได้ ຈູເມລ รวมทั้งข้อมลส่วนบคคล เช่น รายชื่อและข้อความ ปกติที่คณได้รับ แอพนี้จะเลื่อนหรือปิดการแจ้งเตือน หรือดำเนินการกับเป็นในการแจ้งเตือน รวมทั้งรับ อนญาตให้ H Band เข้าถึงบันทึกการโทรใน โทรศัพท์ได้ ซึ่งจะทำให้แอพเปิดหรือปิด ห้ามรบกวน และเปลี่ยน การตั้งค่าที่เกี่ยวข้องได้ด้วย ปฏิเสธ อนุญาต 17. บางร่นจะมีกล่อง ข้อความแสดง ให้รอ 5 วินาที

ปุ่มอนุญาตจะสามารถกดได้

ให้กด **"อนุญาต"** แล้วกด

Back เพื่อกลับมาที่แอปฯ

18. ระบบจะแสดงกล่อง ข้อความขออนุญาตเข้าถึง บันทึกการโทร การโทรออก และจัดการการโทร เข้าถึงราย ้ ชื่อติดต่อ ให้กด **"อนญาต"** ทั้งหมด

18

วีแชท

in

ລົ້າຕ໌ລື່າ

สแน็ปแชท

ข้อความ

X

O.

Tiktok

Ś

โทรศัพท์ไหม

อนุญาต

ไม่อนุญาต

🗿 🗟 🗑 💷 29% 🖿

คิวคิว

0

วอทส์แอพพ์

S

สไกป์

Telegram Connected2



ี่ 19. จากนั้นระบบจะ นำเข้าสู่ หน้าแอปฯ พร้อมกล่อง ข้อความ เพื่อจับคู่บัญชีกับ ข้อมูลบนแอปฯ ให้กด **"ใช่"** 



20. หลังจากนั้นเมื่อทำการ ดึงข้อมูลเสร็จสิ้น หรือ ก่อนหน้านั้น จะมีกล่อง ข้อความแสดงเพื่อขอ อนญาตเข้าถึงตำแหน่ง ให้กด **"ขณะใช้แอป**" ้กือเป็นการจบการเชื่อมต่อ แอปฯ กับนาฬิกา



## การใช้งานแอปฯ พลิเคชั่น

#### การเปิดโหมดโทรศัพท์บลูทูธ

 หลังการเชื่อมต่อกับ แอปฯ หากนาฬิกายัง
 ไม่ได้เชื่อมต่อกับแอปฯ สำหรับการใช้งานการ
 โทรศัพท์ จะมีข้อความ
 สีแดง ว่า "ไม่ได้ตั้งค่า
 การโทรด้วยบลูทูร"
 แสดงที่ด้านบนหน้าแรก ของแอปฯ ให้กดที่
 "ไปที่การตั้งค่า"



## การตั้งค่าหรือแก้ไขมูลส่วนตัว



\* 3. II. .11 28%

ชองฉับ

## การตั้งค่านาฬิกา ผ่านแอปพลิเคชั่น

กดที่แถบ **"ของฉัน"** ด้านล่าง จากนั้นแตะ ที่ PH Life HR 5s เพื่อเข้าสู่การตั้งค่า ต่างๆ ของนาฬิกา

21:48 🔋 🖪 🔊		¥ 翁雅』  27% ≞	
	ของฉัน		
	Pure Health	1 >	
อุปกรณ์ของฉัน			
PH Life	HR5		
ช่วย			
🙆 ช่วย		>	
🔞 การจัดก	การสิทธิ์	>	
ตั้งเป้าหมาย			
闅 เป้าหมา	ยขั้นตอน	10000 >	
🥑 นอน		8.0 >	
(ก) แผงควบคุม	ື່. ເ	ของฉัน	)   (
111	0	<	

21:48	<b>-</b> © 2) (	■参 斎 溜 川 27% ■
<	อุปกรณ์ของฉัน	
Ø Pł	H Life HR5[88:77][5298][04	4.07.02]
การแจ้ง	งเดือน	
9	การแจ้งเตือนข้อความ	>
0	การตั้งค่าการเตือน	>
	การตั้งค่านั่ง	$\bigcirc$
$\odot$	แจ้งเตือนอัตราการเต้น ของหัวใจ	$\bigcirc$
$\bigotimes$	เปิดการตรวจจับข้อมือ	$\bigcirc$
มากกว่า	n	
Ì	จับคู่อุปกรณ์	$\bigcirc$
	บลูทูธโทร	เชื่อมต่อแล้ว >
1	ตั้งค่าหน้าจอนาฬิกา.	>
		<

#### การตั้งค่าการแจ้งเตือน

เมื่อกดเข้าไป จะแสดงรายชื่อ แอปฯ ต่างๆ ที่จะแจ้งเตือนไปยัง นาฬิกา สามารถกด **เปิด-ปิด** ได้ที่ปุ่ม หลังชื่อของแต่ละแอปฯข้อความ

21:4	48 🖻 e อ) การแจ้งเ	เตือนข้อความ	জি⊞ .⊪ 27%∎ ช่วย
	เปิดทั้งหมด	ป ปิดา	ทั้งหมด
6	สายเข้า		
	ข้อความ		
	วีแชท		$\bigcirc$
	คิวคิว		$\bigcirc$
F	เฟสบุ๊ค		$\bigcirc$
	х		$\bigcirc$
in	ลิงค์อิน		$\bigcirc$
0	วอทส์แอพพ์		$\bigcirc$
0	เส้น		



#### • การตั้งค่าการแจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจ



 ทำการเปิดใช้งานการแจ้งเตือน ด้วย การกดปุ่ม เปิด-ปิด ที่ด้านหลัง ของฟังก์ชั่น กดที่ "แจ้งเตือนอัตราการเต้นของหัวใจ" กดที่ด้านหลังของข้อความ ขีดจำกัด สูงสุดของอัตราการเต้นของหัวใจ ขณะพัก
 จากนั้นจะแสดงตัวเลขให้เลือก โดย เลือกว่าต้องการให้แจ้งเตือนที่นาฬิกา เมื่อมีอัตราการเต้นของหัวใจเกิน

เท่าไหร่ จากนั้นกด **"ยืนยัน"** แล้วกด **"บันทึก"** ตามลำดับ



# การตั้งค่าการพลิกข้อมือ เพื่อเปิดหน้าจออัตโนมัติ

 ทำการเปิดใช้งาน ด้วยการกดปุ่ม เปิด-ปิด ที่ด้านหลังของฟังก์ชั่น กดที่ "เปิดการตรวจจับข้อมือ"
 เลือกเวลาเริ่มต้น และ เวลาสิ้นสุด ที่ จะให้มีการตรวจจับการพลิกข้อมือ โดยเลือกเวลา แล้วกด "ยืนยัน"
 เลือกระดับความไว ให้เลือกความ ง่ายในการให้หน้าจอติดสำหรับดู นาฬิกา โดยค่ายิ่งมาก จะยิ่งหน้าจอ ติดง่าย

: กด **"บันทึก"** 





<ul> <li></li> <li></li> <li></li> <li>&gt;</li> </ul>		05/01 Mon 10:09 11 14200	
() >	รี <i>เซ็ต</i> พื้นหลังหน้าปีย		3
	เลือกรูปภาพ		
	สีข้อความ		
		กล้อง	
		อัลบั้ม	
	dooning tooo	ยกเลิก	d'au da s
	ไหนอกาลเวลา		ส เตลานทา

2

การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา

การตั้งหน้าปัดด้วยรูปภาพส่วนตัว

กดที่เมนู "หน้าจอนาฬิกา"
 จากนั้นกดที่เมนู "รูปภาพส่วนตัว"
 กด "เลือกรูปภาพ"
 กรณี ที่มีภาพอยู่แล้ว ให้เลือก "อัลบั้ม"
 หรืออยากถ่ายภาพใหม่ ให้เลือก "กล้อง"

#### 4 เลือกรูปภาพที่ต้องการตั้งเป็นหน้าปัด นาฬิกา

5 เลือก Crop รูปภาพตามที่ต้องการ จาก นั้นกดเครื่องหมาย "ยืนยัน" ที่มุมขวาบน
6 เลือกสีของข้อความ และ ข้อมูลที่จะแสดง

ทั้งบนและล่างนาฬิกา





5







 7 เมื่อตั้งค่าเรียบร้อยแล้ว กด "บันทึก"
 8 แอปฯ จะอัปโหลดภาพไปที่นาฬิกา ให้รอสักครู่

#### การตั้งหน้าปัดสำเร็จรูป

 กดที่เมนู "หน้าจอนาฬิกา"
 จากนั้นกดที่เมนู "หน้าปัดเพิ่มเติม"
 เลื่อนเพื่อหาหน้าปัดสำเร็จรูปที่ถูกใจ ต้องการหน้าปัดไหน กดที่หน้าปัดนั้น กด "ตั้งเป็นหน้าปัดนาฬิกา"
 แอปฯจะอัปโหลดภาพไปที่นาฬิกา ให้รอสักครู่

<	อุปกรณ์ของฉัน			< ตั้งค่าหน้าจอนาฬิกา.
การแจ้	้งเตือน			<u></u> ຈູປແบນທີ່1
$\bigcirc$	การแจ้งเตือนข้อความ	>		
0	การตั้งค่าการเตือน	>		<u></u> ູຈູປແນນທີ2
(F)	การตั้งค่านั่ง	$\bigcirc$		รูปแบบที่3
$\odot$	แจ้งเตือนอัตราการเต้น ของทัวใจ			รูปภาพส่วนตัว
$\bigotimes$	เปิดการตรวจจับข้อมือ	$\bigcirc$	(	หน้าปัดเพิ่มเติม
มากกา	ว่า			2
Z	จับคู่อุปกรณ์			
	บลูทูธโทร	เชื่อมต่อแล้ว >		
1	ตั้งค่าหน้าจอนาฬิกา			
0	ค้นหาอุปกรณ์	>		
Ø	โหมดส่วนตัวของ BP	$\bigcirc$		
	โหมดส่วนตัวของกลูโคส ในเลือด	$\bigcirc$		
	โหมดส่วนตัวของส่วน ประกอบเลือด	$\bigcirc$		
8	ติดต่อบ่อย	>		
	เวลาเปิด <del>หล้างอ</del>	- 7ส >		



#### การเพิ่มรายชื่อติดต่อลงนาฬิกา และ การตั้งเป็นเบอร์ SOS

โทร 1 ครั้ง >

sos =

คุณสามารถเพิ่มผู้ติดต่อได้ถึง 10 ลงในอุปกรณ์ และตั้ง

ค่าได้ถึง 5 สำหรับกรณีฉุกเฉิน

การตั้งค่า SOS

🕒 บัค

ึกดที่เมนู **"ติดต่อ"** แล้ว ที่ปุ่มล่างจอ กด **"เพิ่ม**" 1 เลือกรายชื่อที่ต้องการเพิ่มจากสมุดโทรศัพท์ 2 หากต้องการให้เบอร์ใดเป็นเบอร์โทรฉุกเฉิน 3 ให้แตะที่ปุ่ม <mark>SOS</mark> ให้เป็นสีแดง ้หากต้องการให้โทรซ้ำอัตโนมัติ ให้กดที่ 4 "การตั้งค่า SOS" จากนั้นกด "เรียก" แล้วเลือกจำนวนการโทรซ้ำ (สูงสุด 3 ครั้ง) ้ จากนั้นกด **"ยืนยัน"** แล้วทำการกดปุ่ม **"บันทึก"** 



## การตั้งค่าสุขภาพส่วนตัว

เพื่อให้การวัดค่าสุขภาพมีความแม่นยำมากขึ้น จึงควรใส่ค่าสุขภาพส่วนตัว ซึ่งค่าสุขภาพส่วนตัวคือ ค่าเฉลี่ยที่วัดได้บ่อยๆ หรือ ค่า 3 ครั้งล่าสุด โดยหาก เปลี่ยนผู้ใช้งาน จะต้องทำการเปลี่ยนค่าให้ตรงกับ ผู้ใช้นั้นๆ หรือปิดโหมดสุขภาพส่วนตัว

#### • โหมดความดันโลหิตส่วนตัว

- กดสวิทช์ด้านหลังเมนู **"โหมดส่วนตัวของ BP"** เพื่อเปิดการใช้งาน
- 2
- ปรับค่าความดันโลหิต <mark>ตัวบน (SBP</mark>) และ <mark>ตัวล่าง (DBP</mark>) กดปุ่ม **"บันทึก"**



ตั้งค่าโหมดส่วนต่ ยิ่งขึ้น โปรดเลือก ส่วนตัว โหม กับบุคคลเเ โหมดทั่วไบ	วัวของคุณเพื่อให้ได้ ข้อมูลโหมดระดับน้ำ มดระดับน้ำตาลโนเล้ ผ่านั้น สำหรับโหมด J	่ช้อมูลที่แม่นยำ าตาลในเลือด ลือดส่วนตัวใช้ได้ อื่นๆ โปรดเลือก	ตั้งค่าโหมดส่วนต่ ยิ่งขึ้น โปรดเลือก ส่วนตัวโหร กับบุคคลเ โหมดทั่วไป	ว้วของคุณเพื่อให้ได้ ข้อมูลโหมดระดับน้ำ มดระดับน้ำตาลในเ ผ่านั้น สำหรับโหมด J	ก้ช้อมูลที่แม่นยำ เ้าตาลในเลือด ลือดส่วนตัวใช้ได้ อื่นๆ โปรดเลือก
)	ก่อนมื้ออาหาร	หลังอาหาร		ก่อนมื้ออาหาร	หลังอาหาร
อาหารเช้า	<b>99</b> (07:00)	<b>117</b> (08:00)	อาหารเช้า	<b>99</b> (07:00)	<b>117</b> (08:00)
อาหารกลาง วัน	<b>108</b> (12:00)	<b>126</b> (13:00)	อาหารกลาง วัน	<b>108</b> (12:00)	<b>126</b> (13:00)
อาหารเย็น	<b>117</b> (18:00)	<b>135</b> (19:00)	DIT 3	<b>117</b> (18:00)	<b>135</b> (19:00)
	บันทึก		ยกเลิก	กล <b>ูโคสในเลือด</b> 81 90 <b>99</b> mg 108 117	ท ต่อไป j/dL

#### 窗 🕸 🙃 耀 💷 25% 🗎 25 ค่าโหมดส่วนตัวของคุณเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำ โปรดเลือกข้อมูลโหมดระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนตัว โหมดระดับน้ำตาลในเลือดส่วนตัวใช้ได้ กับบุคคลเท่านั้น สำหรับโหมดอื่นๆ โปรดเลือก โหมดทั่วไป 99 117 อาหารเช้า (07:00) (08:00)าหารกลาง 108 126 วัน (12:00) (13:00) 135 117 ิ่นหน้า การวัดเวลา ยืนยัน 04 57 05 58 06 59 07 00 08 01 09 02 03 10 $\bigcirc$ <

#### โหมดน้ำตาลในเลือดส่วนตัว

- 1 กดสวิทช์ด้านหลังเมนู
  - **"โหมดส่วนตัวของกลูโคสในเลือด"** เพื่อเปิดการใช้งาน
- 2 แตะที่ตาราง จากนั้นเลือกค่าน้ำตาลในเลือด ที่วัดได้ จากนั้นกด "ยืนยัน" แล้วใส่เวลา ที่วัด แล้วกด "ยืนยันอีกรอบ"
- 3 กรอกข้อมูลตามข้อ 2 ทั้งก่อนมืออาหาร และ หลังมืออาหาร ให้ครบทั้งอาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น จากนั้น กดปุ่ม "บันทึก"
- 4 หากไม่ได้ก่อนและหลังมื้ออาหารหรือไม่ได้ วัดทั้ง 3 เวลา ให้กรอกค่าเฉลี่ยที่เคยวัดได้ เป็นค่าเดียวกัน

#### โหมดองค์ประกอบเลือดส่วนตัว

กดสวิทช์ด้านหลังเมนู "โหมดส่วนตัวของ ้ส่วนประกอบเลือด" เพื่อเปิดการใช้งาน ุกรอกข้อมูล <mark>กรดยูริค (UA),</mark> คอเลสเตอรอลรวม (T-Cho), ไตรกลีเซอไรด์ (TC), ไขมันดี (HDH) และ ไขมันเลว (LDH) ຕາມລຳດັບ ึกดปุ่ม **"บันทึก"** 





# การตั้งค่าเวลาแสดงหน้าจอ 1 แตะที่เมนู "เวลาเปิดหน้าจอ" 2 เลือกเวลาที่ต้องให้หน้าจอแสดง จากนั้นกด "ยืนยัน" 3 กดปุ่ม "บันทึก"





## การเปิดโหมดการวัดค่าอัตโนมัติ 1 กดที่เมนู "สลับการตั้งค่า" 2 กดสวิทช์ ที่อยู่หลังชื่อรายการสุขภาพให้เป็นสีเขียว เพื่อเปิดใช้งาน

22:0	1 🗖 ତ 🕸 🕷 🕏 🖏	1	22:	01 🗷 ම ඔ		<b>10</b> % ?	;; ∰: .ıl 25% ∎		2:01 🖪 🤇		<b>10</b> * S	s we all a
$\langle \cdot \rangle$	สลับการตั้งค่า							<			ารตั้งค่า	2
<b>©</b>	การตรวจสอบอัตโนมัติของ HR	$\bigcirc$		การตรวะ	จสอบอัตโน	มัติของ HF		1	) การ	ตรวจสอบอัตโ	นมัติของ HR	
<b>B</b>	การตรวจสอบอัตโนมัติของ BP	$\bigcirc$		การตรวะ	จสอบอัตโน	มัติของ BF		68	) การ	ตรวจสอบอัตโ	นมัติของ BP	
٨	เครื่องวัดออกซิเจนตลอดทั้งวัน	$\bigcirc$	٢	เครื่องวัด	าออกซิเจนต	เลอดทั้งวัน			) เครื่อ	องวัดออกซิเจเ	แตลอดทั้งวัน	
	เครื่องตรวจน้ำตาลในเลือด	$\bigcirc$	C	A 9415	ວນຕ໌				) เครื่อ	องตรวจน้ำตาล	จในเลือด	
	การตรวจส่วนประกอบของ เลือด	$\bigcirc$	G	เมื่อเปิดโห	ยมต เมดสลีปทาง	วิทยาศาสต	ร้		) การ เลือ	ตรวจส่วนประ ด	กอบของ	
C	การนอนหลับทางวิทยาศาสตร์	$\bigcirc$	C	เซนเซอรของอุบกรณจะทางานอยางตอ เนื่องเพื่อตรวจสอบสถานะการนอนหลับ และระดับอัตราการเต้นของหัวใจแบบเรี					) การ	นอนหลับทางวิ	ว้ทยาศาสตร์	
	ตรวจสอบอุณหภูมิอัตโนมัติ	$\bigcirc$	C	ยลไทม์ แ	ละการใช้พลั	ังงานจะเพิ่ม เลขที่	เขิ่น ใช่		)	จสอบอุณหภูม์	ม้อัตโนมัติ	
	ดารตั้งค่าสำเร็จ				🎯 การตั้งค	จ่าสำเร็จ				💿 การต้	ข้้งค่าสำเร็จ	
					0						D	<

## การใช้งานนาฬิกา

#### การใช้งานโหมดการโทรบลูทูธ



1

เปิดโหมดการโทร เพื่อให้นาพิกา สามารถเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ โดยการ **"ปัดลง"** แล้วกด **"ไอคอนโทรศัพท์"** 





iPhone13 Pro Max Connected
断开连接
3 หากเมนูด้านล่างยังขึ้นว่า
ยังไม่เชื่อมต่อ ให้แตะที่เมนู
"ยังไม่เชื่อมต่อ"
เพื่อค้นหาโทรศัพท์ที่จับคู่
กับนาฬิกาไว้

4 เข้าไปที่แอปฯ แล้วกดแถบ
 "ของฉัน" จากนั้นกดที่
 PH Life HR 5s แล้วกดเมนู
 "บลูทูธการโทร" แล้วกดปุ่ม
 "เปิดใช้งาน"







- ปุ่มกด สำหรับกดเบอร์โทรออก จากนาฬิกา
- การติดต่อ สำหรับกดโทรออก
   จากรายชื่อที่บันทึกไว้
- ประวัติการโทร สำหรับโทรออก จากประวัติการโทร

6 หากมีการเชื่อมต่อกับนาฬิกาไว้ เมื่อมี สายโทรเข้า จะมีปุ่มแสดง 3 ปุ่มคือ

<b>+</b> 100%	10:00
Ackerr	nan

- ปุ่มสีแดง สำหรับวางสาย
- ปุ่มสีเขียว สำหรับรับสาย
- ปุ่มสีน้ำเงิน สำหรับปิดเสียงดังที่โทรศัพท์

7

ระหว่างคุยโทรศัพท์ มีปุ่มควบคุมดังนี้



- ปุ่มโทรศัพท์สีแดง สำหรับวางสาย
- ปุ่มไมโครโฟนสีเขียว สำหรับปิด
   เสียงไมโครโฟน
- ปุ่ม + / สำหรับเพิ่มหรือลดเสียง ลำโพงที่นาฬิกา

#### การใช้งานโหมด SOS

 กดค้างที่ "เม็ดมะยม"
 สไลด์ที่ปุ่ม SOS แล้วระบบจะ โทรออกไปยังเบอร์โทรศัพท์ที่ ตั้งไว้เป็นเบอร์ฉุกเฉินอัตโนมัติ



#### การแจ้งเตือนข้อความ

 การดูข้อความ - หากมีข้อความ เข้า ข้อความจะแสดงทันทีที่หน้า จอนาฬิกา แต่หากดูย้อนหลัง สามารถดูได้โดยการสไลด์ขึ้น
 การลบข้อความ - กดเข้าดู ข้อความที่ต้องการลบ จากนั้น กดที่ "ไอคอนถังขยะ" แล้วกด "ไอคอนถังขยะ" อีกครั้งเพื่อ ยืนยันการลบข้อความ



## การวัดข้อมูลสุขภาพ

#### การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

#### Heart rate 09:30 086 bpm **1**36 **v**052

กด **"ເນົດມະຍມ"** ี กดเมนู **"อัตราการเต้นหัวใจ"** 2 3 รอจนนาฬิกาสั่นเบาๆ ค่าอัตรา การเต้นของหัวใจจะแสดง

#### • การวัดออกซิเจนในเลือด





กด **"ເນົດນະຍນ"** 

ุกดเมนู **"ออกซิเจนในเลือด"** 

รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ

#### การวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ

#### การวัดจากนาฬิกา







นาฬิกา แล้วอยู่นิ่งๆ จะมีกราฟขึ้น ที่หน้าจอ รอจนการวัดเสร็จสิ้น

5 สามารถดูค่าสำคัญเบื้องต้นได้ หลังวัดเสร็จ

#### การวัดผ่านแอปฯ



- เลื่อนหาเมนู ECG แล้วกดเข้าไป
- 2 กด "เริ่มการทดสอบ"
- 4 นำนิ้วชี้แตะที่แผ่นโลหะด้านข้างนาฬิกา แล้วอยู่นิ่งๆ กราฟจะแสดงที่หน้า

7

- 5 จอโทรศัพท์
  - รอจนการวัดครบ 100%
  - เมื่อวัดเสร็จจะมีกล่องข้อความว่าจะบันทึกการวัดหรือไม่ ให้กด "ยืนยัน"

#### การดูผลย้อนหลัง

- ้เลื่อนหาเมนู ECG แล้วกดเข้าไป บันทึกการวัดจะแสดงอยู่ด้านล่าง 2 กดเข้าไปที่ผลการวัดที่ต้องการดูย้อนหลัง 3 หากต้องการรูปกราฟ เพื่อปรึกษาผู้ เชี่ยวชาญ ให้กดที่ **"รายงานรูปคลื่น"** 5 หากมีอาการผิดปกติ Al จะประเมินผล ้ที่ด้านล่าง **"ผลการวิเคราะห์"** หากเป็น ้ข้อความว่า **"จังหวะไซนัส คลื่นไฟฟ้า** ้หัวใจนี้ไม่พบปรากฎการณ์ผิดปกติ " แสดงว่า ปกติ
- เมื่อเลื่อนลงมาจะมีการประเมินความเสี่ยง 6 อาการทางโณคหัวใจทั้ง 32 อาการ ออก มาเป็นเปอร์เซ็น



V

มีความเสี่ยงสูง 77%

ไม่มี/ความเสี่ยงส่า 19%

ไม่มี/ความเสี่ยงต่ำ 3%

ไม่มี/ความเสี่ยงต่ำ 2%

ไม่มี/ความเสี่ยงต่ำ 2%

#### การวัดองค์ประกอบของเลือด (กรดยูริค และ ไขมัน)





Blood Com 09:30
200 µmol/L Uric Acid
<b>5.57 mg</b> Total Cholesterol
A Triglycerides
Bigh-densi
S 1.0mmol/L Low-densi
C.

#### การวัดองค์ประกอบของร่างกาย

Body Comp... 09:30

#### การวัดจากนาฬิกา



#### กด **"ເນົດມະຍມ"**

- ึกดเมนู **"องค์ประกอบของร่างกาย"**
- 3 กดปุ่ม "Play"
- นำนิ้วชี้แตะที่แผ่นโลหะด้านข้างนาฬิกา แล้วอยู่นิ่งๆ รอจนการวัดเสร็จสิ้น
- 5 สามารถดูค่าสำคัญเบื้องต้นได้หลังวัดเสร็จ



#### การวัดผ่านแอปฯ



1 กดเข้าแอปฯ

2

เลื่อนหาเมนู **"องค์ประกอบของร่างกาย"** แล้วกดเข้าไป

- **3** กด **"เริ่มการทดสอบ"**
- 4 กดปุ่ม "Play"

5 นำนิ้วชี้แตะที่แผ่นโลหะด้านข้างนาฬิกา รอจนการวัดครบ 100%

6 เมื่อวัดเสร็จจะมีกล่องข้อความ <mark>บันทึกข้อมูล</mark> ให้กด **"ยืนยัน"** 

#### การดูผลย้อนหลัง



- 1 กดเข้าแอปฯ
- 2 เลื่อนหาเมนู **"องค์ประกอบของ**

<mark>ร่างกาย</mark>" แล้วกดเข้าไป

3 บันทึกการวัดจะแสดงอยู่ด้านล่าง กด เข้าไปที่ผลการวัดที่ต้องการดูย้อนหลัง จะเห็นกราฟฟิกข้อมูลแสดงอยู่

### • การวัดความดันโลหิต



กด "เม็ดมะยม"
 กดเมนู "ความดันโลหิต"
 กดปุ่ม "Play"

ุกดปุ่ม **"Play"** รอประมาณ 30 วินาที

ค่าจะแสดงบนหน้าจอ

การวัดน้ำตาลในเลือด



#### การวัดอุณหภูมิร่างกาย



- 1 กด **"เม็ดมะยม"**

- 4 รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ

1 กด **"เม็ดมะยม"** 

- **2** กดเมนู **"ออกซิเจนในเลือด"**

4 รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ

## การตั้งค่าจากนาฬิกา

เพื่อความง่ายในการใช้นาฬิกา การตั้งค่าบางอย่างสามารถตั้งค่า ได้จากนาฬิกา โดย **"ปัดลง"** แล้วแตะที่ **"ไอคอนรูปเฟือง"** เพื่อ ตั้งค่าต่างๆ ดังนี้



#### แตะที่ **"เมนูสุขภาพ"**

เลือก <mark>เปิด-ปิด</mark> จากสวิทช์ ด้านหลังฟังก์ชั่นสุขภาพ



Time

Date

Time 02:22

24-Hour

2023-02-22

09:30

#### ตั้งค่าการควบคุม

สามารถเปิด-ปิด การแจ้งเตือนต่างๆ ได้แก่ การแจ้งเตือนเมื่อเดินถึงเป้าหมาย, การแจ้งเตือนการนั่งนาน, การแสดงหน้า จอเมื่อยกข้อมือ โดยสามารถเปิด-ปิด ที่สวิทช์หลังฟังก์ชั่นนั้นๆ

## การตั้งค่าวันและเวลา

ปกติเวลาและวันที่ จะซิงค์กับโทรศัพท์ แต่สามารถตั้งค่าเองได้ รวมทั้งปรับ เปลี่ยนรูปแบบเวลาเป็นแบบ 24 ชั่วโมง หรือ แบบ 12 ชั่วโมง (A.M. / P.M.)

#### ตั้งค่าการแสดงผลหน้าจอ



Board

Planet

List

lealth & monita

Screen & displa

Switches

Notifications

- หน้าปัดนาฬิกา
   เพื่อเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกาเป็นแบบต่างๆ
- ความสว่าง สำหรับเพิ่ม หรือ ลดความสว่างของหน้าจอ

- รูปแบบเมนู
   สำหรับปรับเมนูเป็นแบบต่างๆ เมื่อกด
   เม็ดมะยม
- พักจอ สำหรับกำหนด ระยะเวลาที่ให้หน้าจอแสดงผล
   เปิดตลอด สำหรับเปิด-ปิด โหมดแสดงนาฬิกาตลอด โดยสามารถเลือกรูปแบบเวลาได้ด้านล่าง



#### • การตั้งค่าภาษา

สำหรับตั้งค่าเป็นภาษาที่ต้องการ โดยค่า เริ่มต้นภาษาจะแสดงตามภาษาที่ใช้ใน โทรศัพท์



#### การตั้งค่าการแจ้งเตือน

ใช้สำหรับเลือกแอปฯ ที่ต้องการให้แจ้ง เตือนไปที่นาฬิกา โดยสามารถเปิด-ปิด ที่สวิทช์หลังชื่อแอปฯนั้นๆ



Device info

#### การตั้งค่าระบบ

#### สำหรับตั้งค่าการใช้งานนาฬิกา ได้แก่ การปิดเครื่อง และ การรีเซ็ตเป็นค่าจากโรงงาน

## การใช้งานโหมดการออกกำลังกาย

#### การออกกำลังกายจากนาฬิกา

- 2 กดที่เมนู "ออกกำลังกาย"
- 3 เลือกกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย นาฬิกาจะนับ ถอยหลัง 3 วินาที
- 4 สามารถปัดขึ้นเมื่อเลื่อนลงมาดูข้อมูลการ ออกกำลังกาpต่างๆ
- 5 สามารถปัดซ้าย เพื่อ "หยุดการออกกำลังกาย ชั่วคราว" หรือ "จบการออกกำลังกาย"





09:30 Hiking 00:30:02 Calories Heart... **087** bpm **0385** kcal Distance Pace 03'46" /km 08.1 km Hiking 09:30 00:30:02 Resume End

6 หากหยุดการออกกำลังกายชั่วคราว ้สามารถกด **"ทำต่อ"** ได้ทันที 7 หากหกหยุดออกกำลังกาย จะมีแจ้งเตือนว่า ้ต้องการหยุดออกกำลังกายจริงหรือไม่ ให้ ึกด **"ไอคอนถูกต้อง"** เพื่อหยุดการออก กำลังกาย 8 หากระยะเวลาการออกกำลังกายน้อยไป ้นาฬิกาจะไม่บันทึกการออกกำลังกายไว้

9 ดูรายละเลียดการออกกำลังกายได้หลัง

กดหยุด และดูย้อนหลังได้ในแอปฯ



#### การดูผลการออกกำลังกายจากแอป

1 กดที่แถบ **"วิ่ง"** ที่อยู่ด้านล่าง

เลือกรายการประวัติการออกกำลังกายที่ต้องการดูย้อนหลัง
 มีผลการออกกำลังกาย และ กราฟต่างๆ แสดง



จพเอสเคลอนท ของสร้อยข้อ ●				
แคลอรีทั้งเ ข	หมดที่เผาผล องสมาร์ทวอ	เลาญผ่านการเคลื่อนไห วอทช์ในเดือนนี้		
	0กิโลแคลอรี			
บันทึกประวัติศาสตร์				
Feb			166.2กิโลแคล	
21נוע DD	166.2กิโลแคลส	วรี	<b>0</b> 00:26 <b>0</b> 100	
2024/09			86.8กิโลแคล	
<u>ເ</u>	86.8กิโลแคลอ	5	<b>()</b> 00:11 <b>()</b> 105	
2024/08			112 0ຄີໂລແคລ	

112.0กิโลแคลอรี

X

แผงควบคม

00:17:40

100

ของฉัน



