



คู่มือ การใช้งาน

www.purehealththai.com



Life HR **6**



COLOR:

Black

การควบคุมนาฬิกา

1. การใช้งาน “เปิดมขยม”

- หากหน้าจอปัด กด 1 คร้ง เพื่อให้หน้าจอตัด
- หากอยู่ที่หน้า Home (ปัดนาฬิกา) กด 1 คร้งเพื่อเข้าสู่เมนูทั้งหมด
- หากอยู่ในเมนูต่างๆ กด 1 คร้ง เพื่อกลับสู่หน้า Home
- สามารถหมุนขึ้นหรือลง เพื่อเลื่อนหน้าจอบ้างขึ้นหรือลง โดยไม่ต้องแตะหน้าจอบ

2. การสัมผัสหน้าจอบ

- **ปัดซ้าย** คือ การปัดจากซ้ายไปขวา เพื่อเลื่อนหน้าจอบไปทางซ้าย หรือ ย้อนกลับไปเมนูก่อนหน้า (หากอยู่ในหน้า Home จะเรียกกทางลัดเมนูล่าสุด)
- **ปัดขวา** คือ การปัดจากขวาไปซ้าย เพื่อเลื่อนหน้าจอบไปทางขวา
- **ปัดขึ้น** คือ การปัดจากล่างขึ้นบน เพื่อเลื่อนหน้าจอบลงด้านล่าง (หากอยู่ในหน้า Home จะแสดงข้อความที่แจ้งเตือน)
- **ปัดลง** คือ การปัดจากบนลงล่าง เพื่อเลื่อนหน้าจอบขึ้นข้างบน (หากอยู่ในหน้า Home จะแสดงเมนูลัดและการตั้งค่างต่างๆ)



การเปิด-ปิดนาฬิกา

เปิดนาฬิกา - กดที่เม็ดมะยมค้างไว้ 3 วินาที

ปิดนาฬิกา - กดค้างที่เม็ดมะยม 3 วินาที
แล้วสไลด์ที่ไอคอน "ปิด"

การติดตั้งแอปฯพลีเคชั่น

สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน **G Band** จาก Apple Store สำหรับ iPhone หรือ Play Store สำหรับ Android หรือสแกนจาก QR Code ด้านล่างนี้

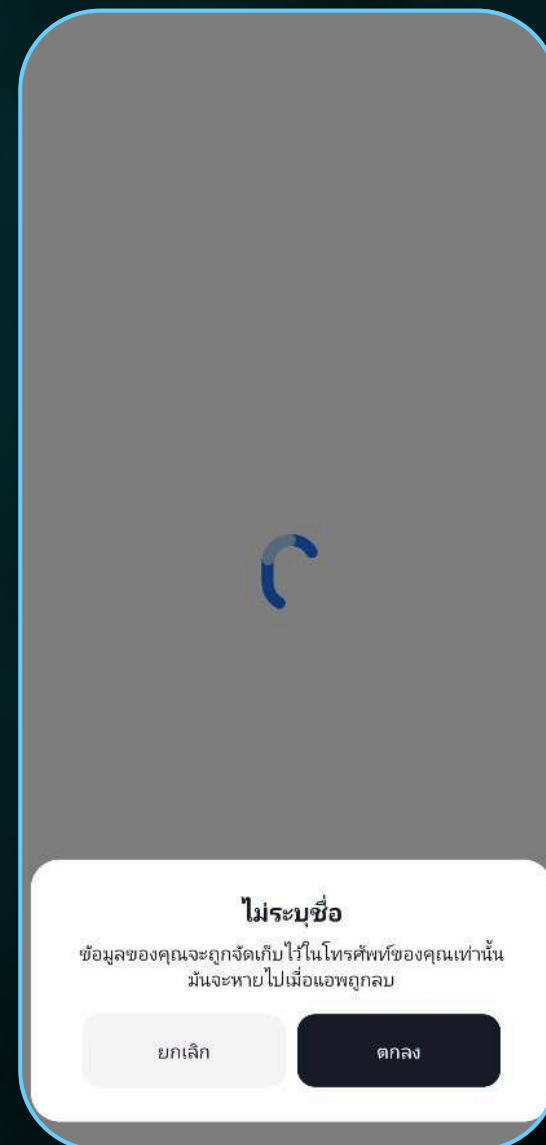
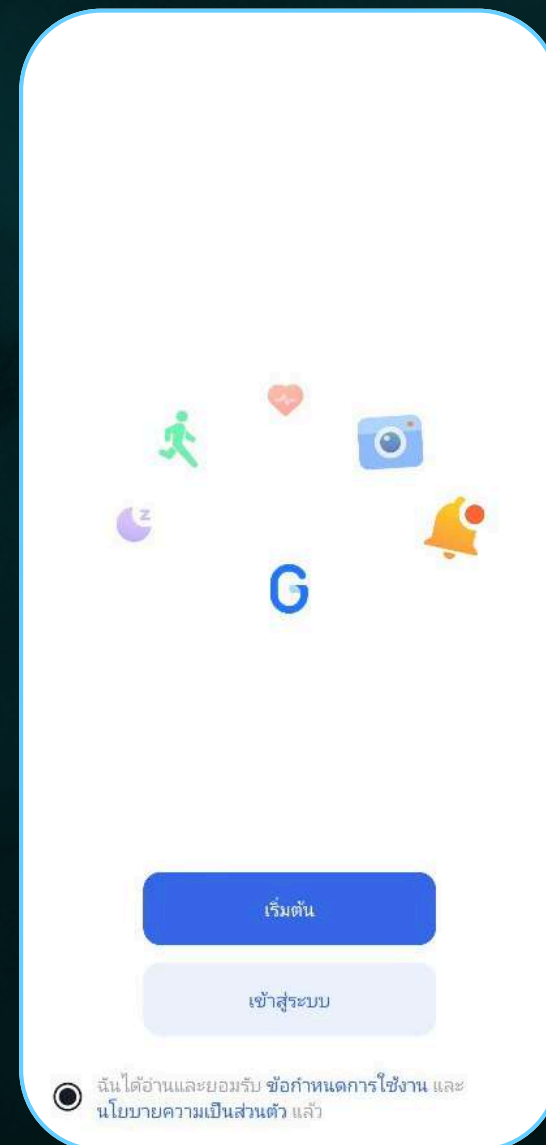


IOS



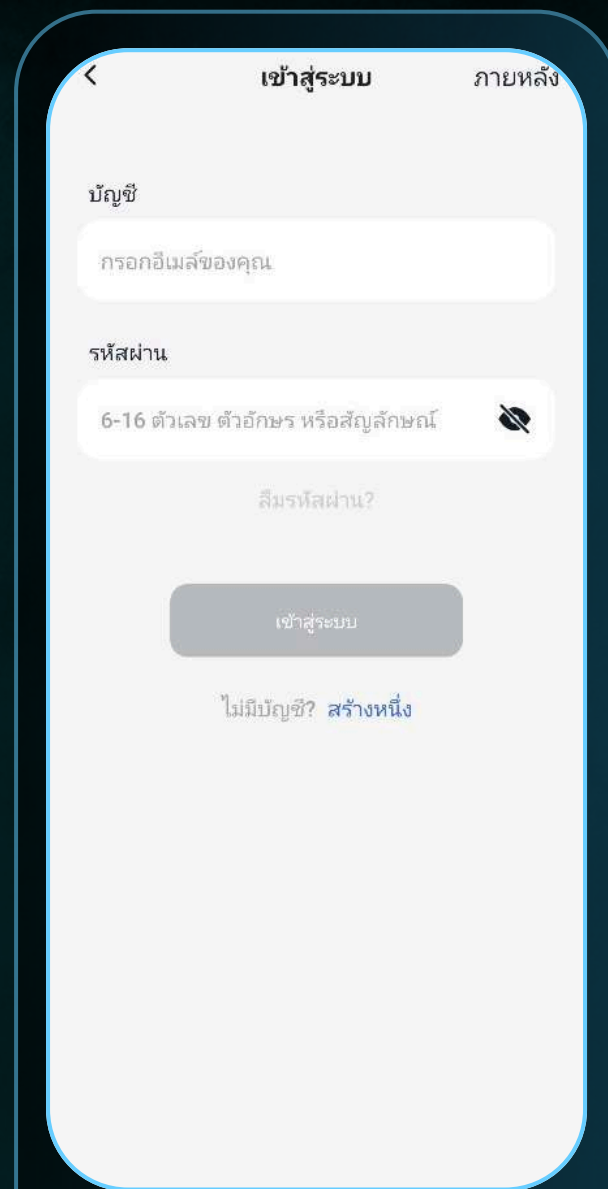
ANDROID

การเชื่อมต่อนาฬิกา กับแอปพลิเคชัน



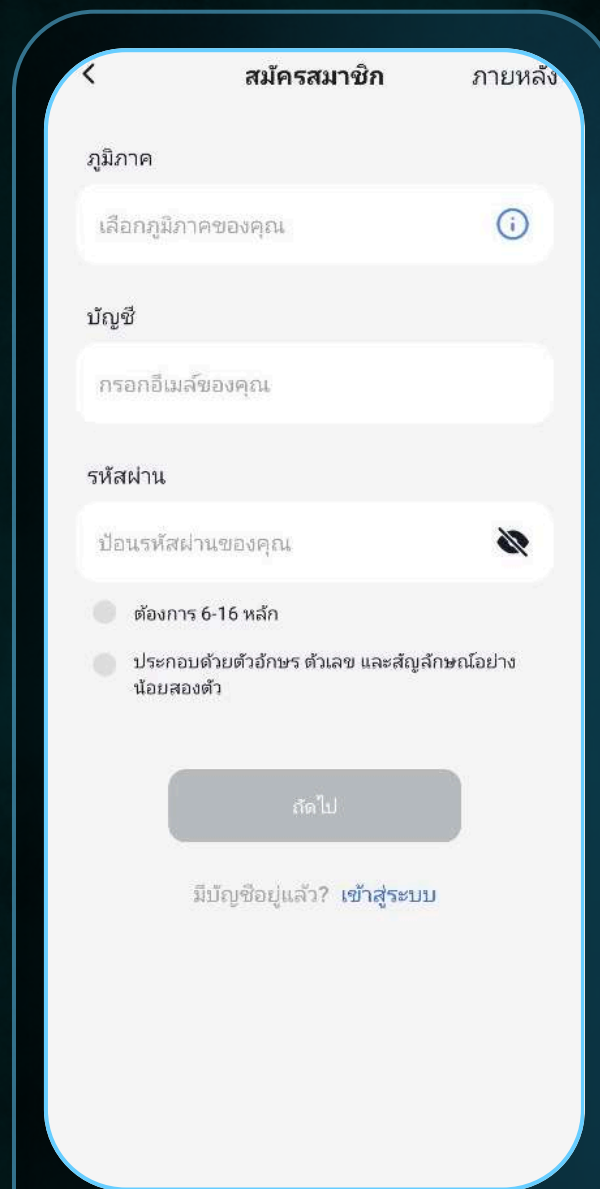
1. เมื่อเปิดแอปฯ ขึ้นมาครั้งแรก จะมีกล่องข้อความ แนะนำสิทธิ์ใช้งานแอปฯ ให้แตะที่ **"รับทราบ"**
2. แตะที่ปุ่มหน้าข้อความว่า **"ฉันได้อ่านและยอมรับข้อกำหนดในการใช้งานและนโยบายความเป็นส่วนตัวแล้ว"**
3. แอปฯจะให้เลือกว่า ต้องการเก็บข้อมูลสุขภาพไว้ออนไลน์หรือไม่? (แนะนำให้สมัคร) หากไม่ต้องการ สามารถแตะ **"เริ่มต้น"** จากนั้นจะแสดงกล่องข้อความ แตะ **"ตกลง"** เพื่อยืนยันว่าจะใช้งานแบบไม่ระบุชื่อ (ข้อมูลจะหายไปเมื่อลบแอปฯ หรือเปลี่ยนเครื่อง)

4. หากต้องการสมัคร บัญชีออนไลน์ ให้ทำตามนี้



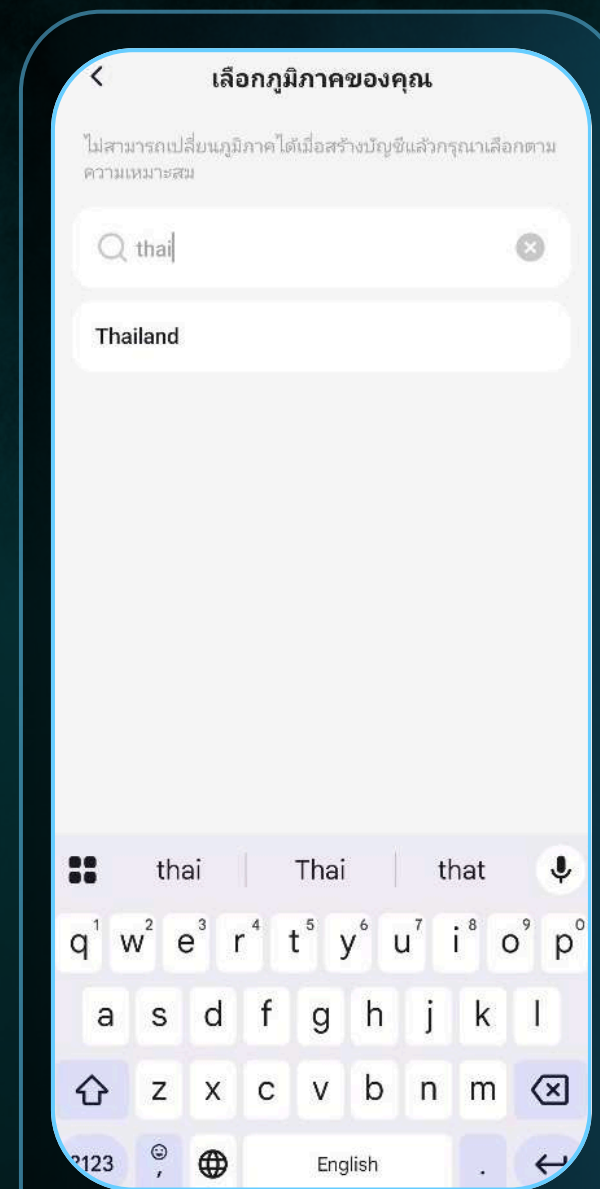
4.1

แตะที่ปุ่ม **“เข้าสู่ระบบ”**



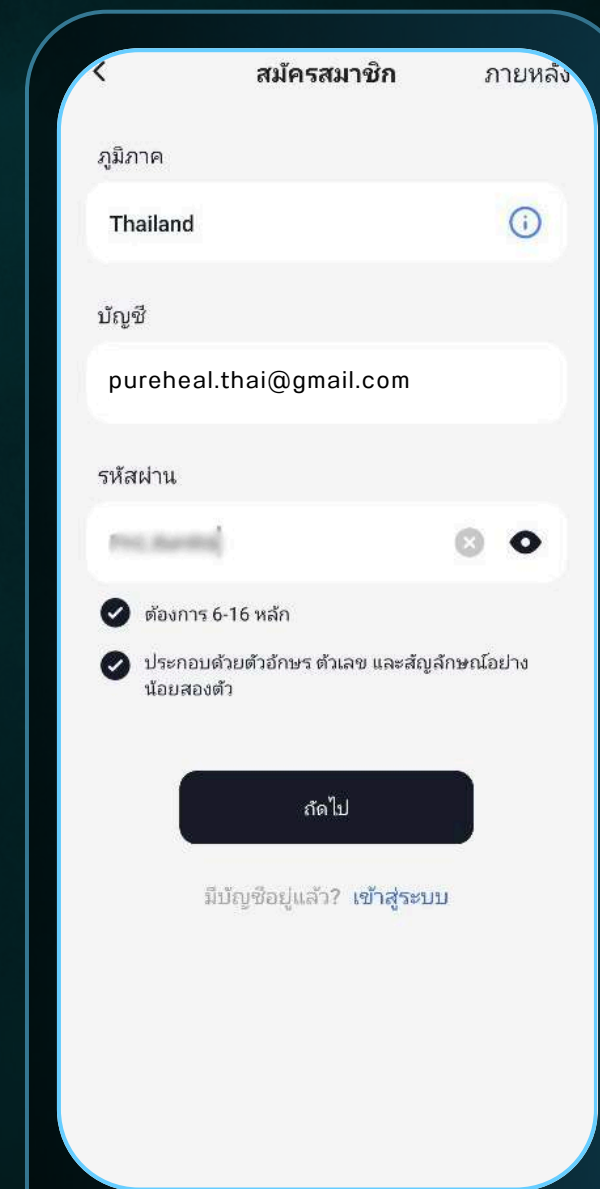
4.2

แตะที่ข้อความ **“ไม่มีบัญชี, สร้างหนึ่ง”**



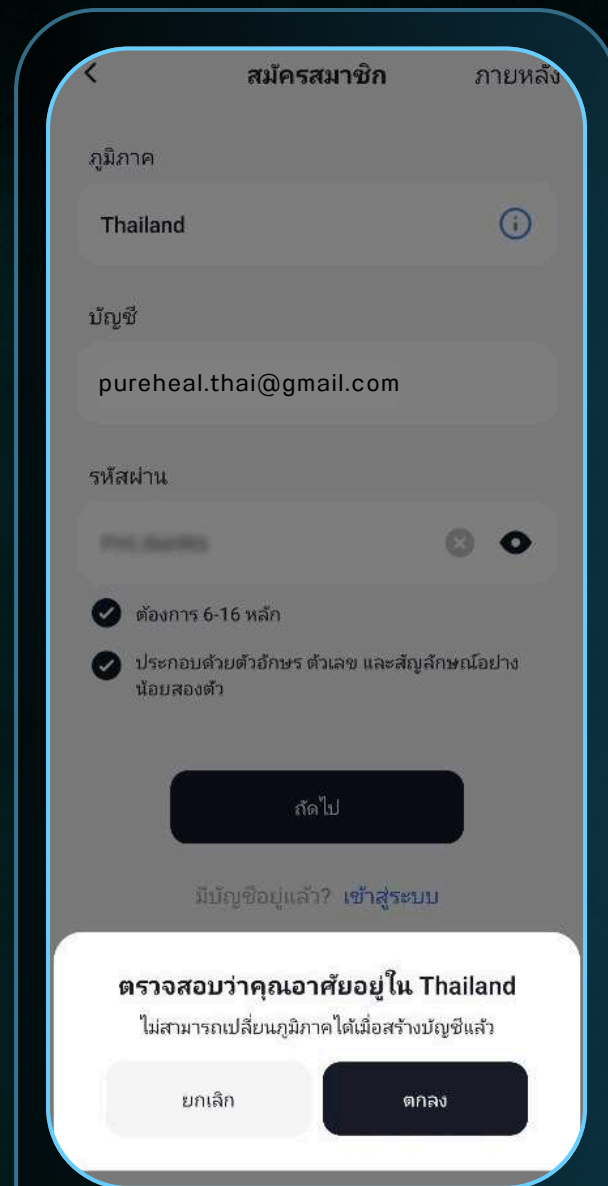
4.3

ที่ภูมิภาค ให้เลือก **THAILAND**



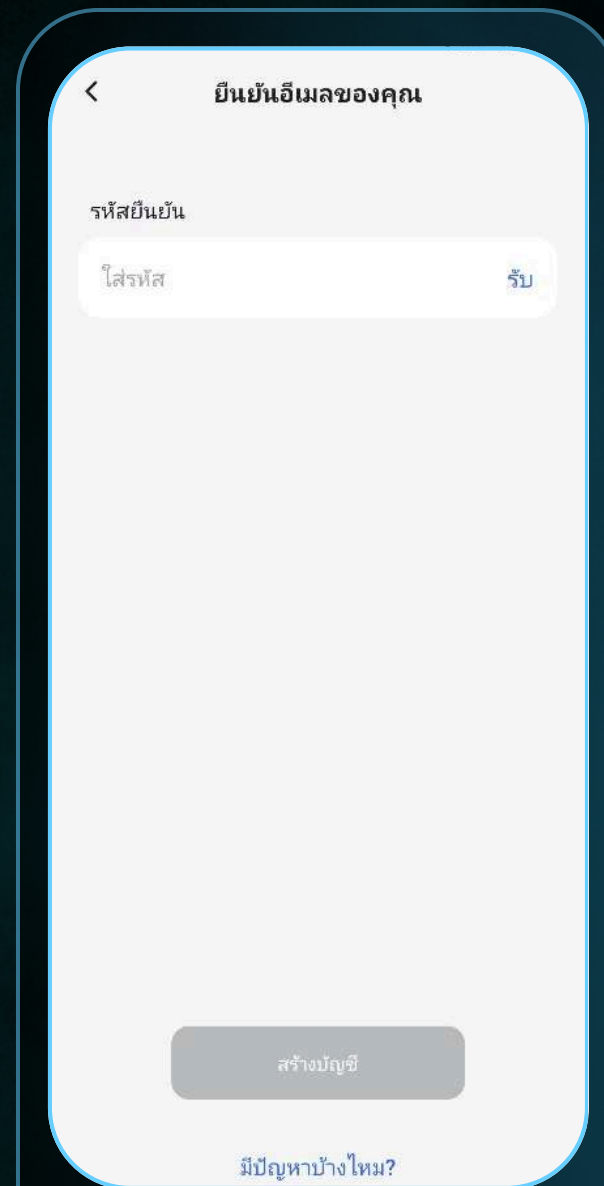
4.4

กรอกอีเมล และ รหัสผ่าน ตามเงื่อนไขที่กำหนด แล้วแตะที่ปุ่ม **“ถัดไป”**



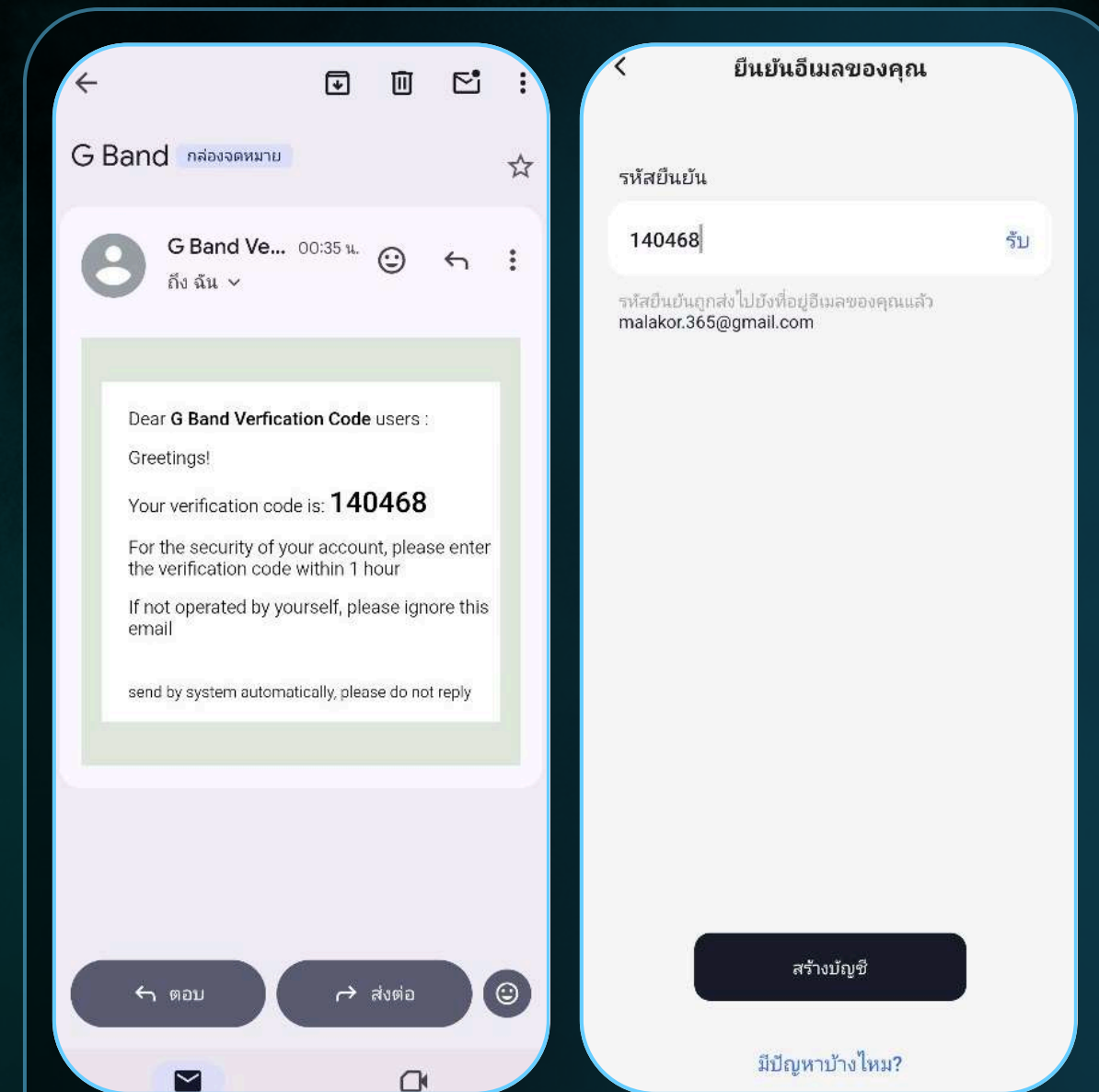
4.5

ตรวจสอบความถูกต้อง
ของประเทศอีกครั้ง
แล้วแตะที่ **"ตกลง"**



4.6

แตะที่ **"รับ"** เพื่อให้ระบบ
ส่งรหัสยืนยันเข้าอีเมลที่
สมัครไว้



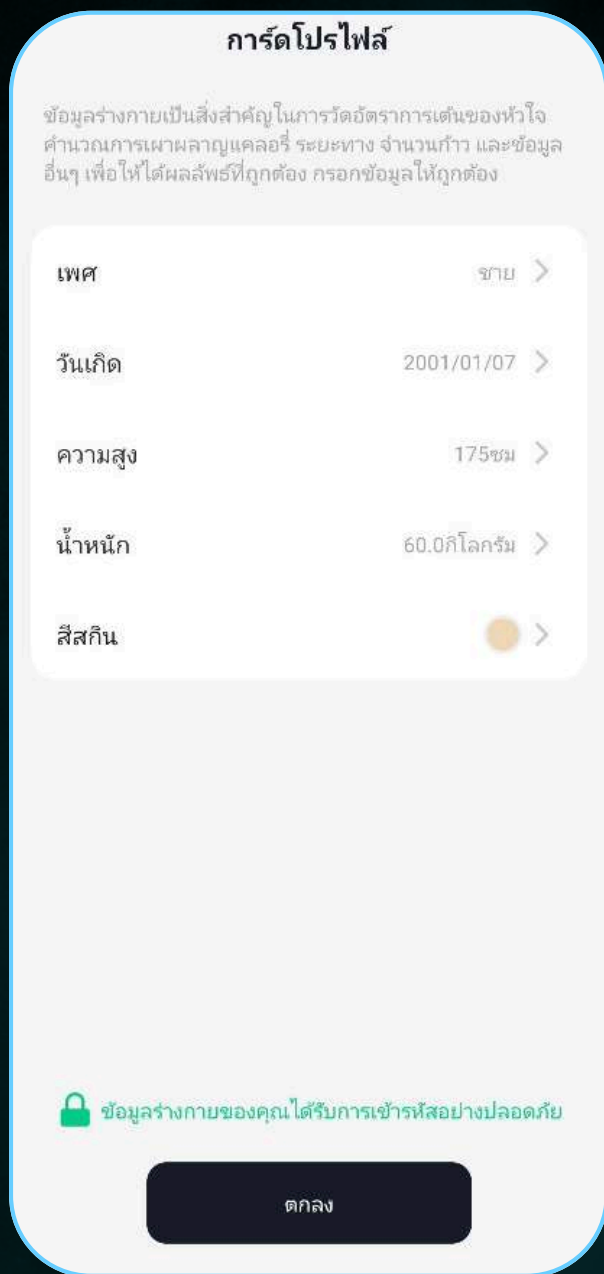
4.7

เข้าอีเมล เพื่อดูรหัสยืนยัน แล้วนำมากรอก
ในกล่องข้อความ จากนั้นแตะที่ปุ่ม **"สร้างบัญชี"**
แอปฯ จะทำการเข้าสู่ระบบโดยอัตโนมัติ

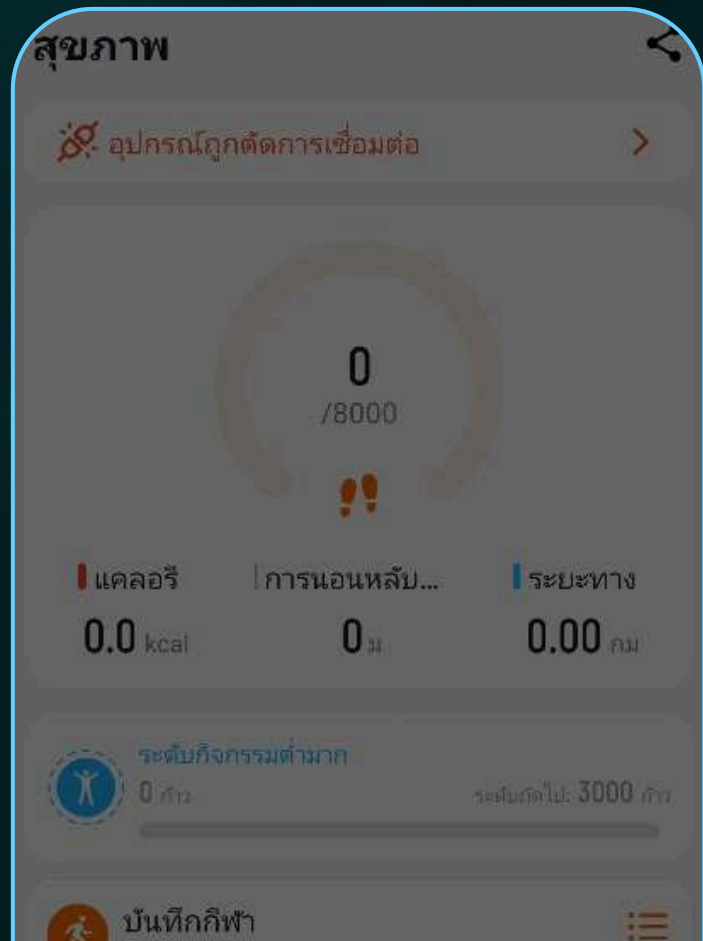
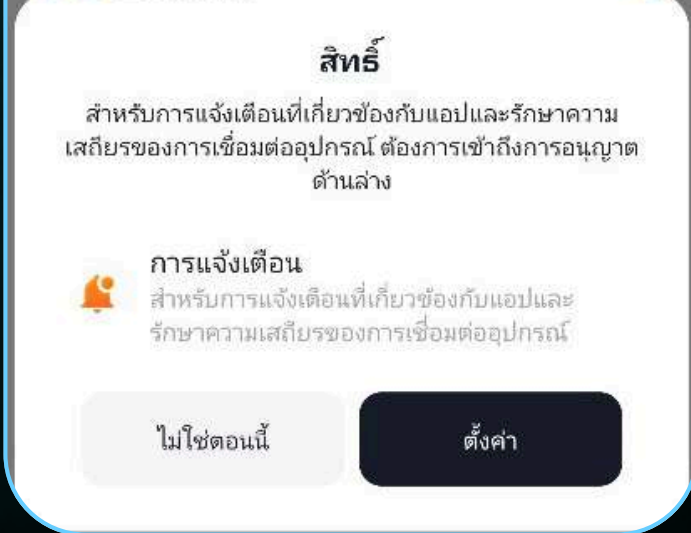
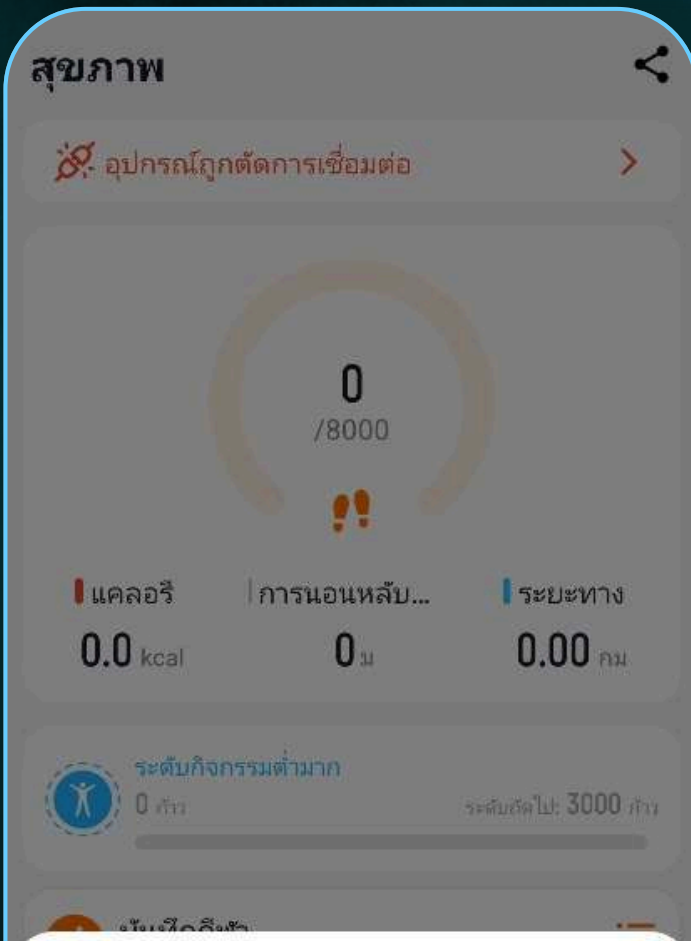


5. แอปฯ จะสอบถามว่าต้องการเก็บข้อมูลไว้
ออนไลน์หรือไม่ ให้แตะ **"เปิด"**

6. ใส่ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ เพศ วันเกิด ส่วนสูง
น้ำหนัก และสีผิวให้ตรงตามจริง แล้วแตะ **"ตกลง"**

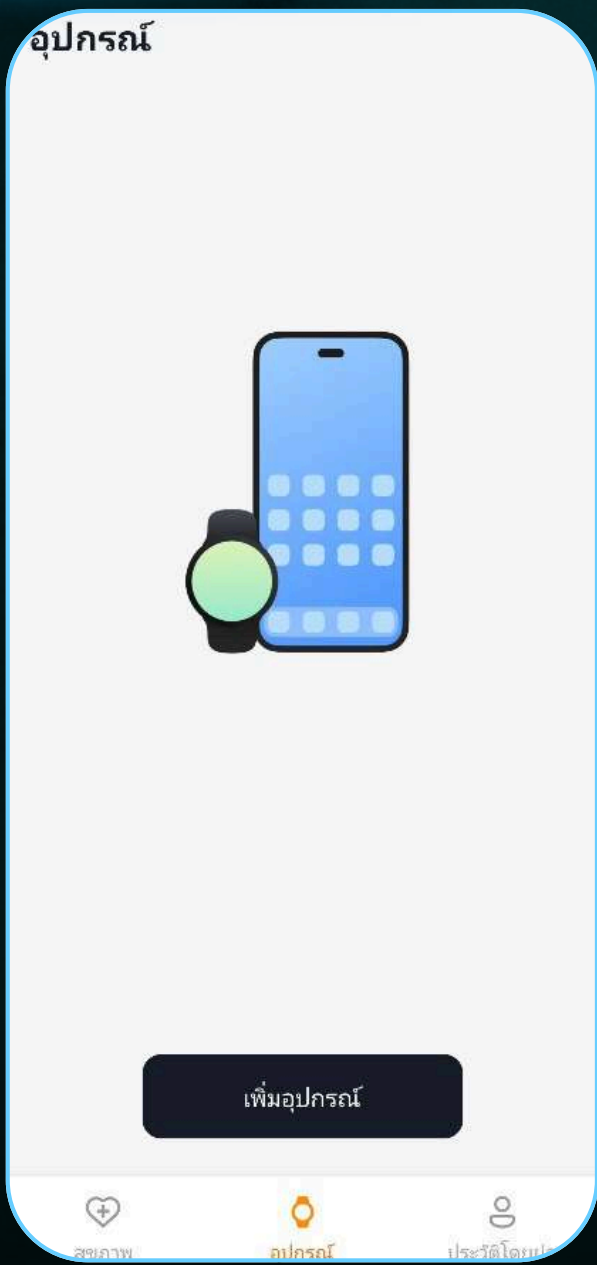
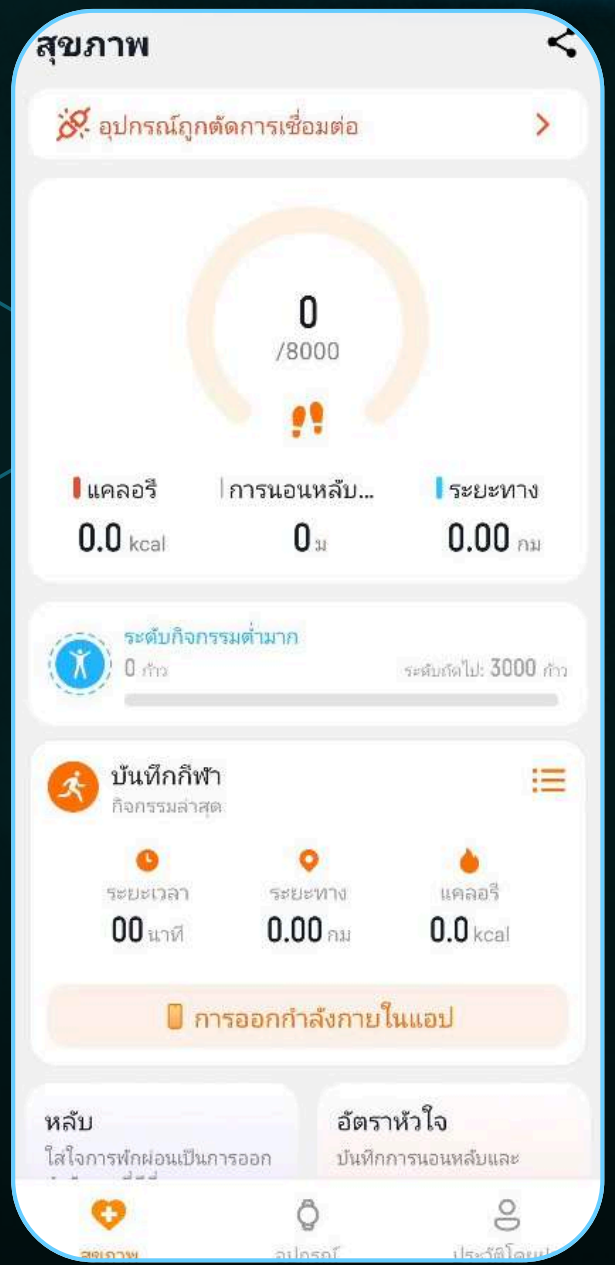


7. แอปฯ จะขอสิทธิ์ในการเข้าถึงการแจ้งเตือนของ
โทรศัพท์ ให้แตะที่ **"ตั้งค่า"** จากนั้นจะปรากฏกล่อง
ข้อความ ให้แตะ **"อนุญาต"**

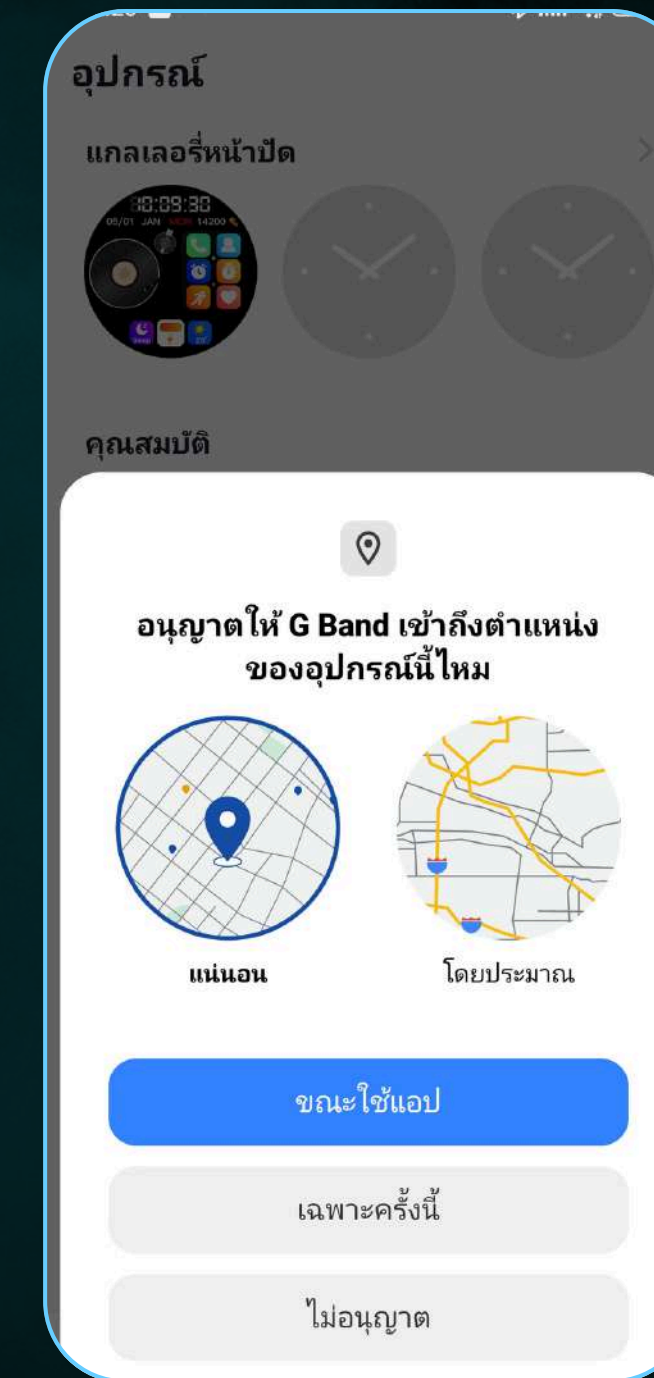
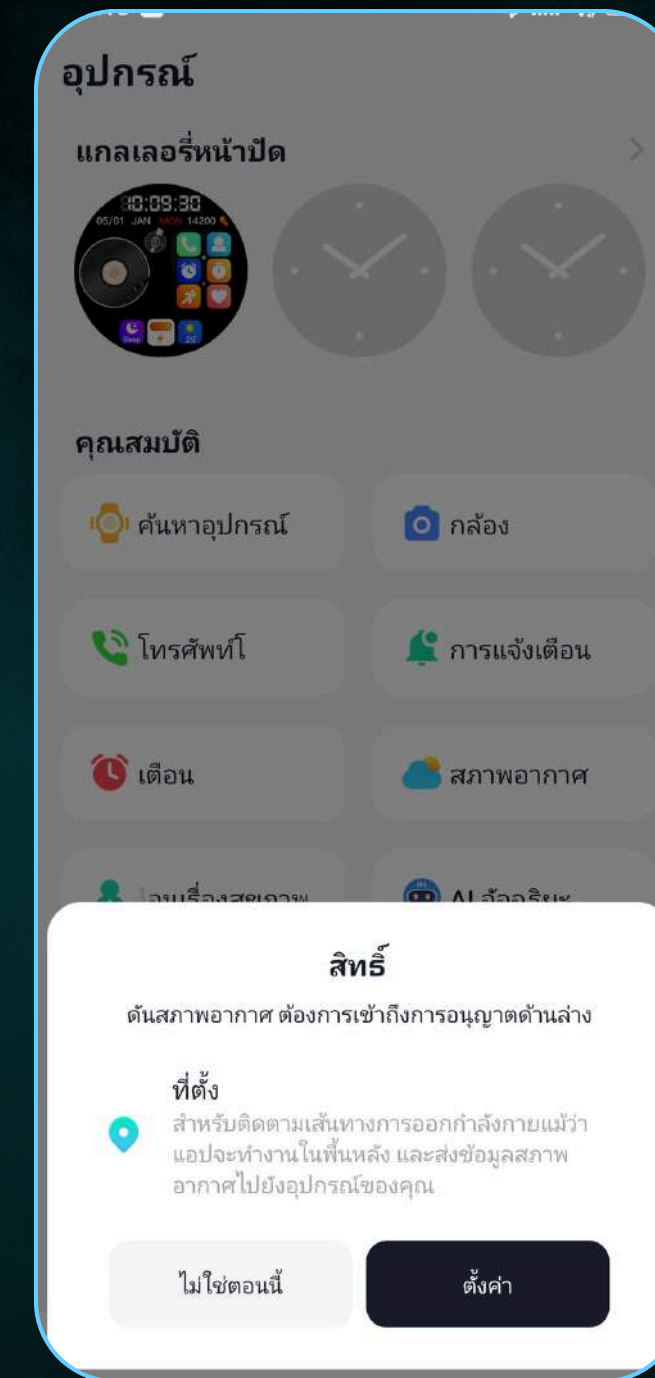
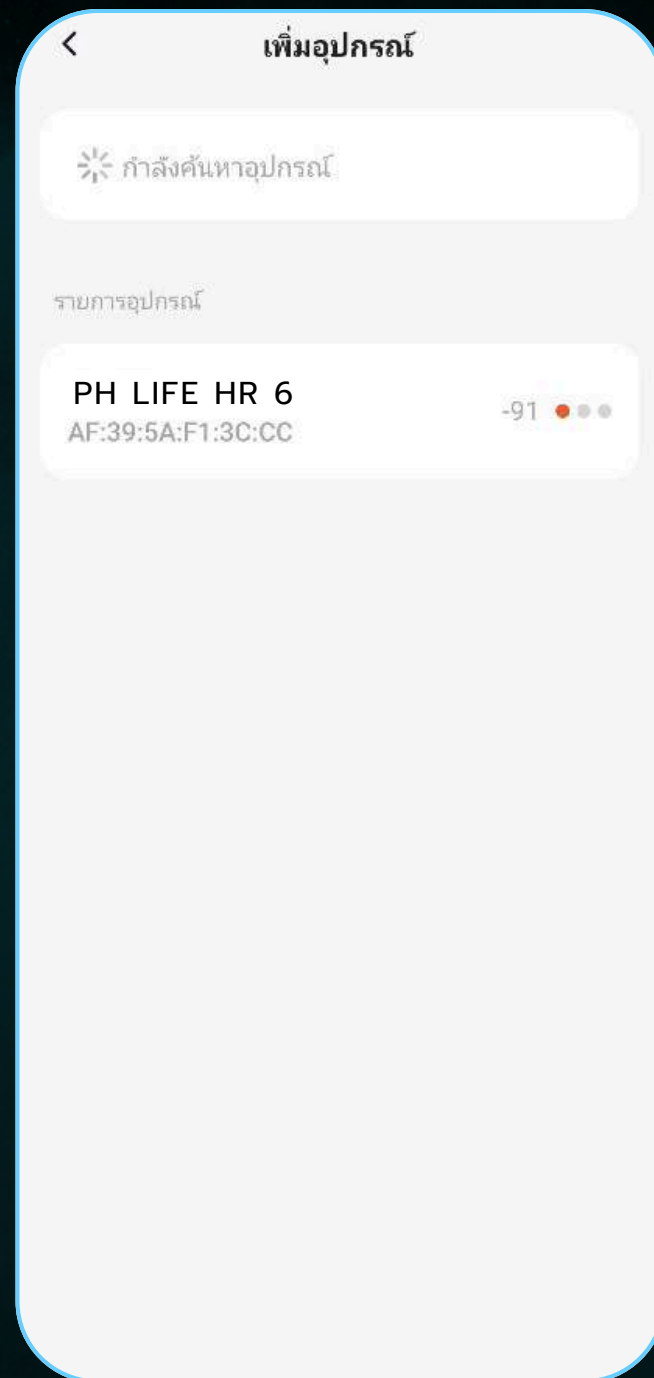


8. แอปฯจะนำเข้าสู่แดชบอร์ด ให้แตะที่แถบ "อุปกรณ์"

9. แตะที่ปุ่ม "เพิ่มอุปกรณ์"



10. แอปฯ จะปรากฏข้อความเพื่อขออนุญาตเข้าถึงบลูทูธ และ ตำแหน่งใกล้เคียง ให้แตะที่ตั้งค่า แล้วแตะ "อนุญาต" ตามลำดับ



11. แตะที่ชื่ออุปกรณ์ **"PH LIFE HR 6"** เพื่อเชื่อมต่อกับนาฬิกา หากมีนาฬิกาหลายเรือน ให้เลือกรายการอุปกรณ์ที่มีเลข MAC ADDRESS ตรงกับนาฬิกา (ดูได้โดยปิดหน้าจอนาฬิกา → กดไอคอนตัว I)



Device Info

Name

JJ_MN

MAC

07:ED:E4:85:AA:FD

FW

00.15.00.63-9600

TP

00.15.00.63-9600

12. เมื่อเชื่อมต่อสำเร็จ ระบบจะแสดงกล่องข้อความ แนะนำเงื่อนไขการใช้งาน AI ให้แตะที่ปุ่ม **“เข้าใจแล้ว”**

13. จากนั้นจะปรากฏกล่องข้อความอีกครั้งเพื่อขอจับคู่นาฬิกากับแอปฯ ให้แตะที่ **“จับคู่อุปกรณ์และเชื่อมต่อ”**

14. จากนั้นจะปรากฏกล่องข้อความ เพื่อขอเข้าถึงรายชื่อติดต่อและประวัติการโทร ให้แตะที่ปุ่มด้านหน้า แล้วแตะ **“จับคู่”** ตามลำดับ

15. จากนั้นอีกสักครู่ จะปรากฏกล่องข้อความเพื่อขอเข้าถึงตำแหน่งที่ตั้ง ให้แตะ **“ตั้งค่า”** แล้วแตะ **“อนุญาต”** ถือเป็นเสร็จสิ้นการเชื่อมต่อนาฬิกากับแอปฯ



การตั้งค่านาฬิกา ผ่านแอปพลิเคชัน

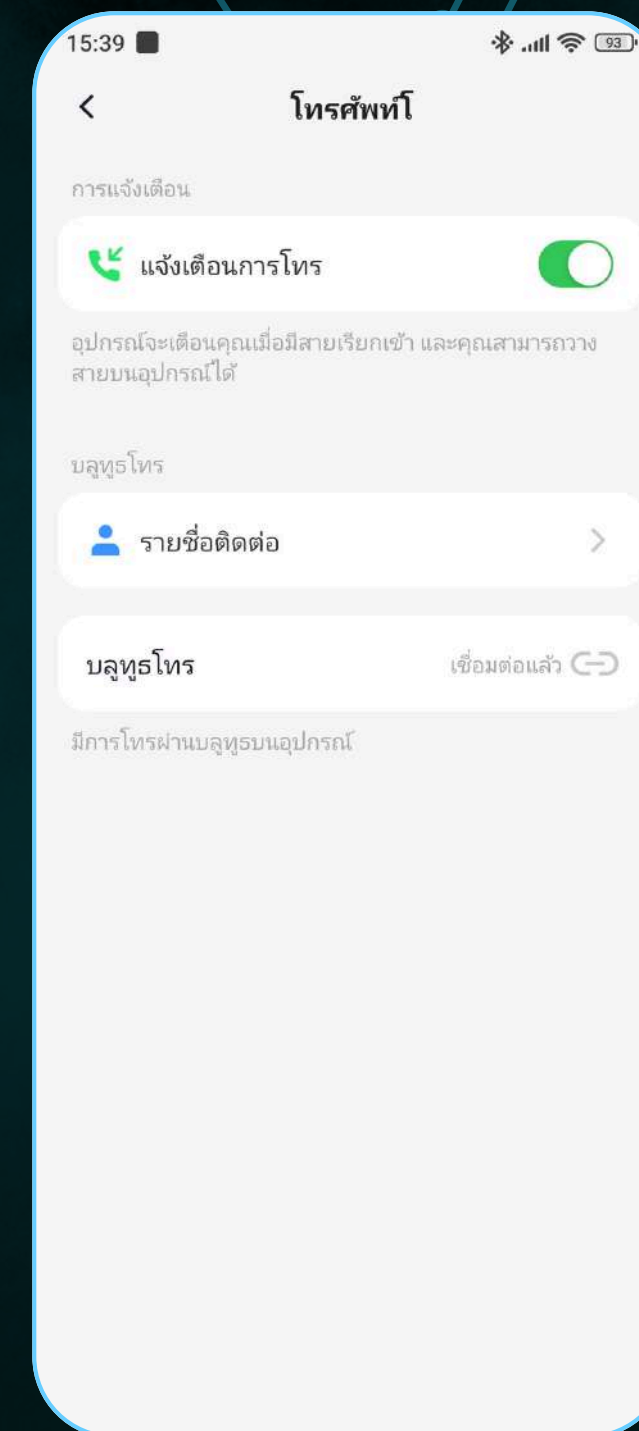
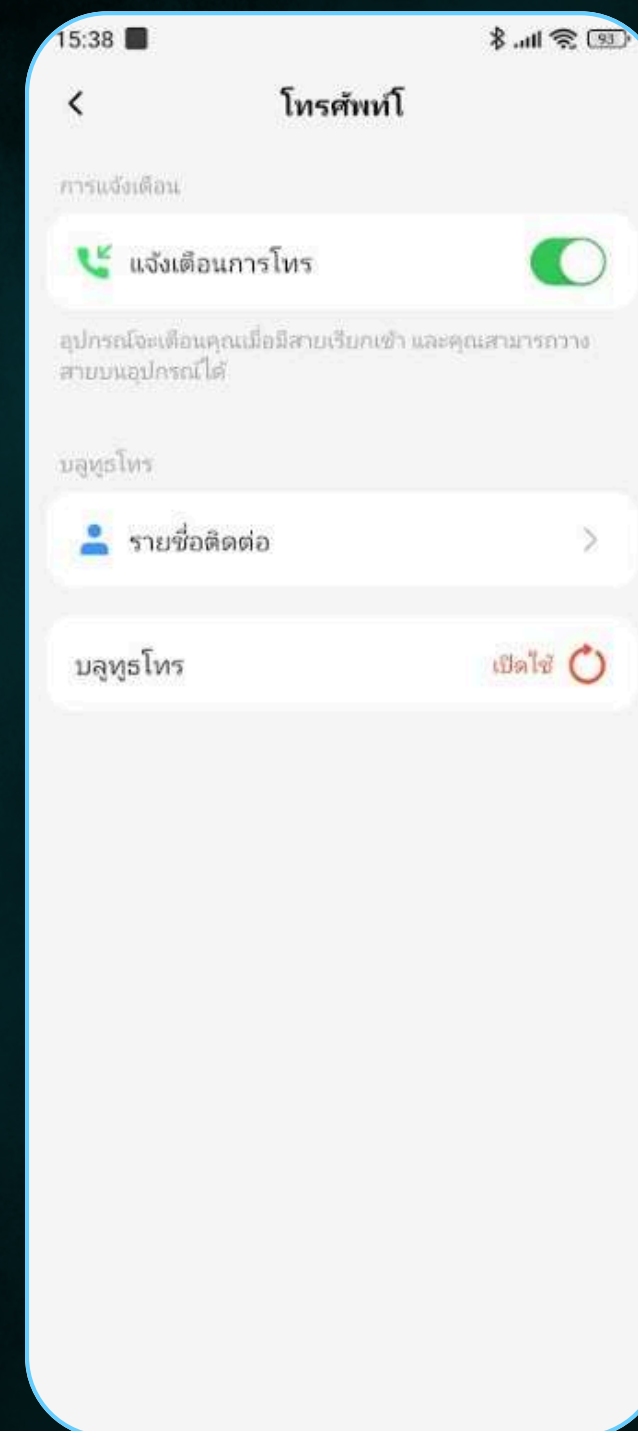
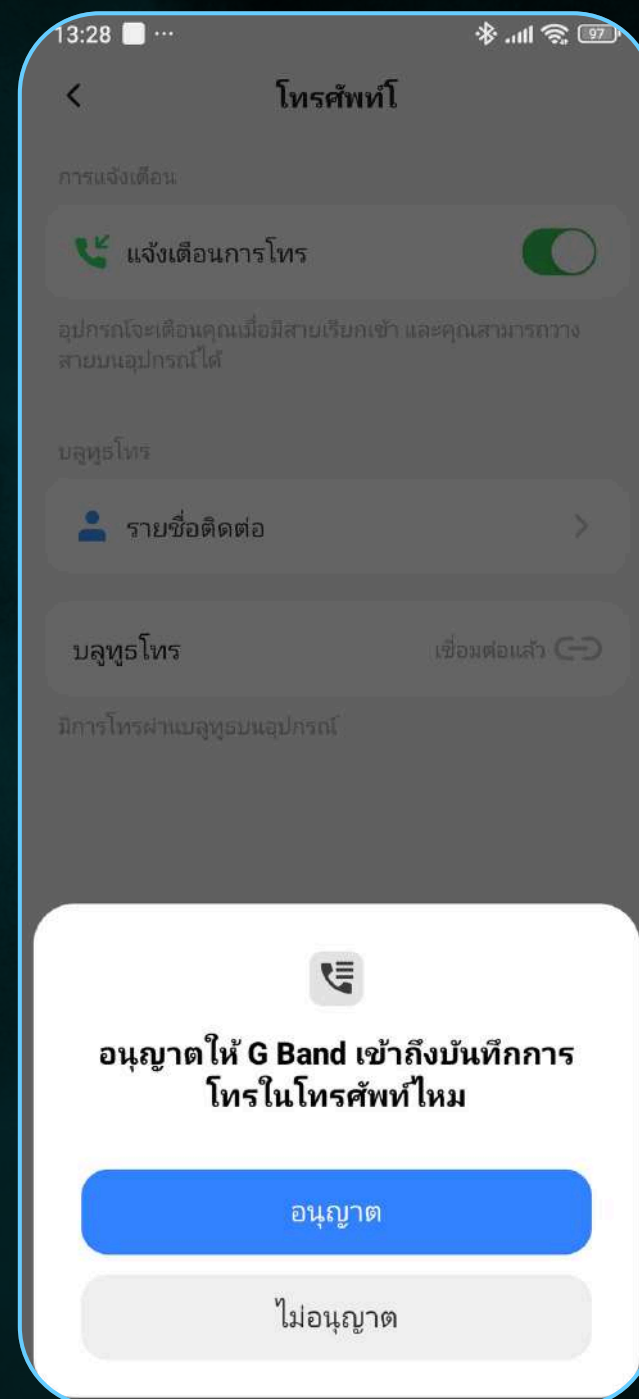
เปิดแอปฯ แล้วแตะที่ “**อุปกรณ์**” เพื่อตั้งค่าต่างๆ ดังนี้



5. กดอนุญาตทั้งหมด 3 ครั้ง

6. หากไม่มีการเชื่อมต่อกับนาฬิกาไว้ ให้แตะ **“เปิดใช้”** หลังบลูทูธ

7. รอสักครู่แอปฯจะทำการเชื่อมต่อแอปฯกับนาฬิกา แล้วเปลี่ยนสถานะเป็น **“เชื่อมต่อแล้ว”**



การตั้งค่าการแจ้งเตือนไปยังนาฬิกา

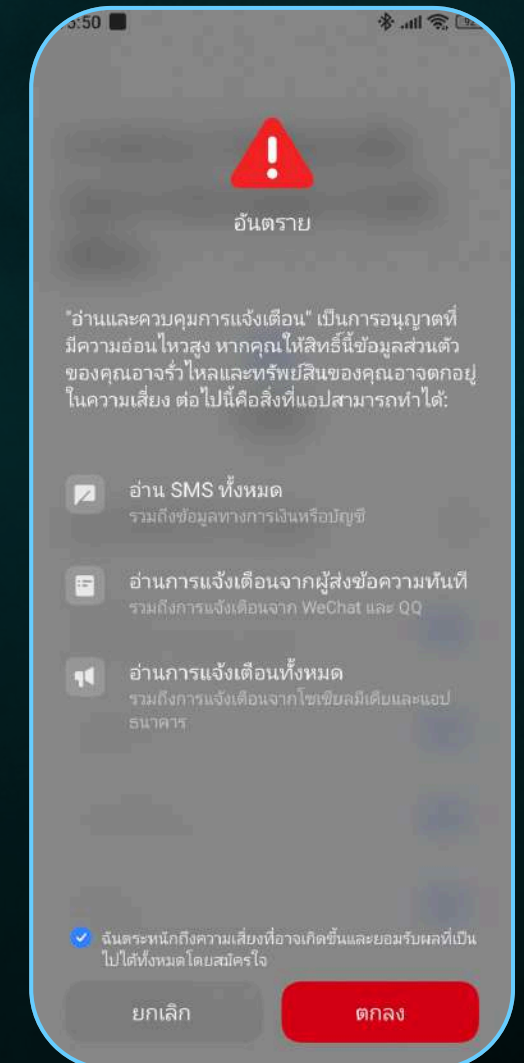
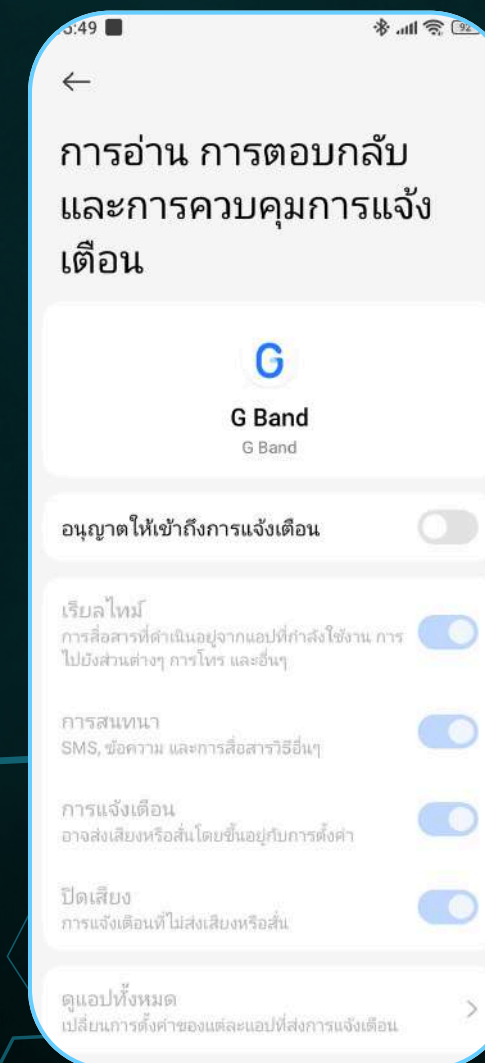
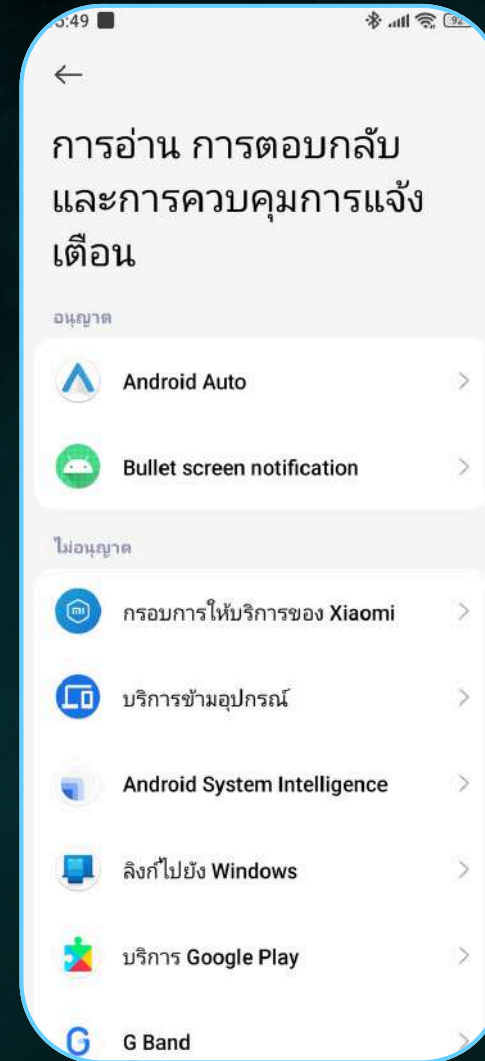
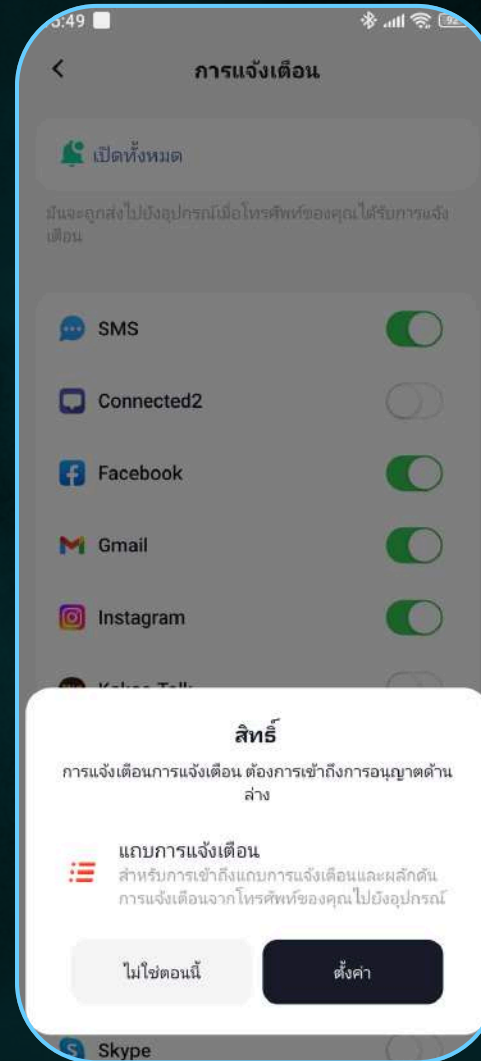
1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ **"อุปกรณ์"** แล้วแตะที่เมนู **"การแจ้งเตือน"**

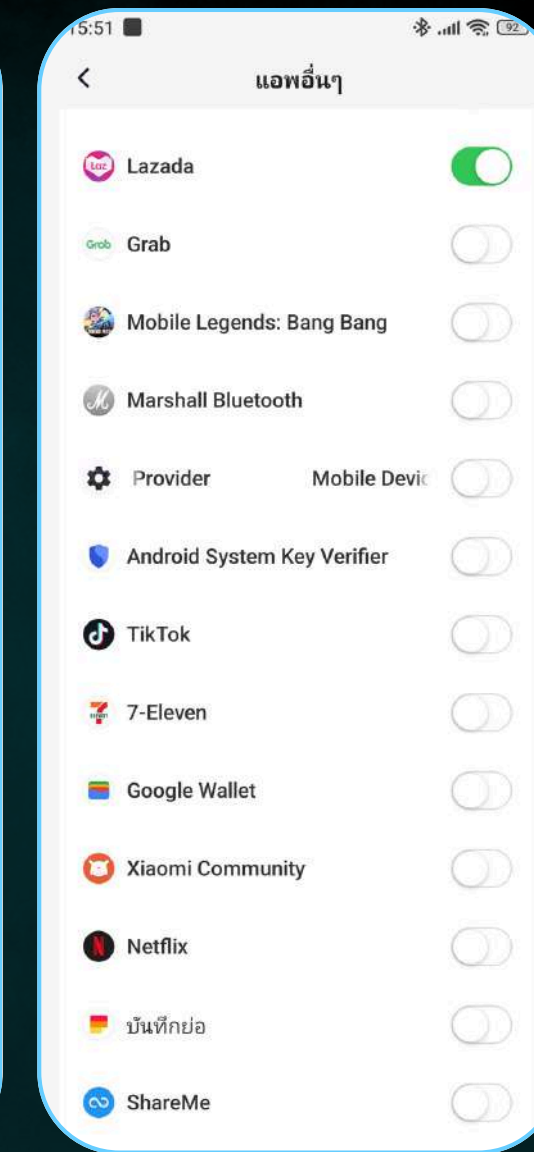
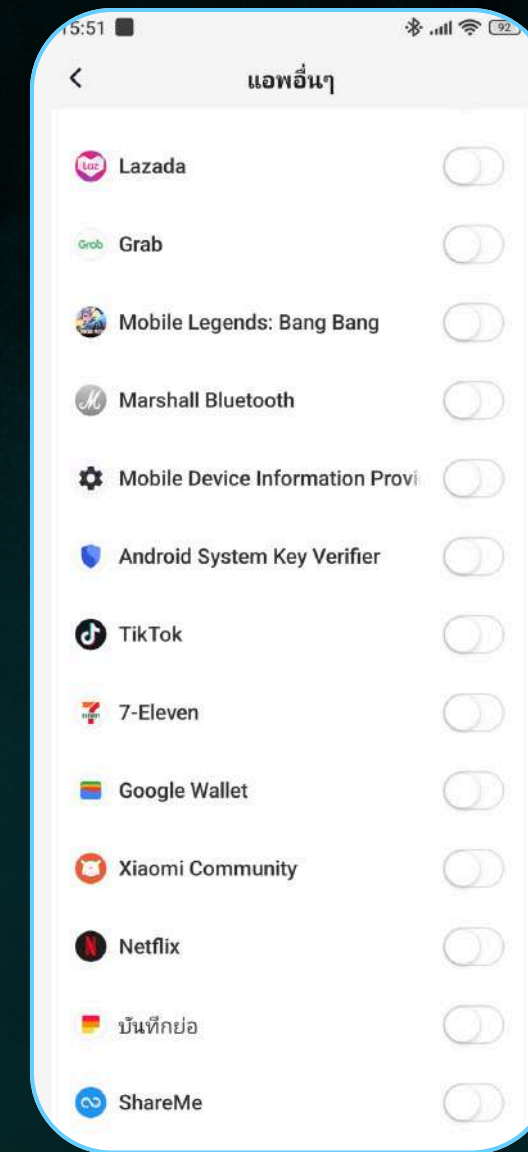
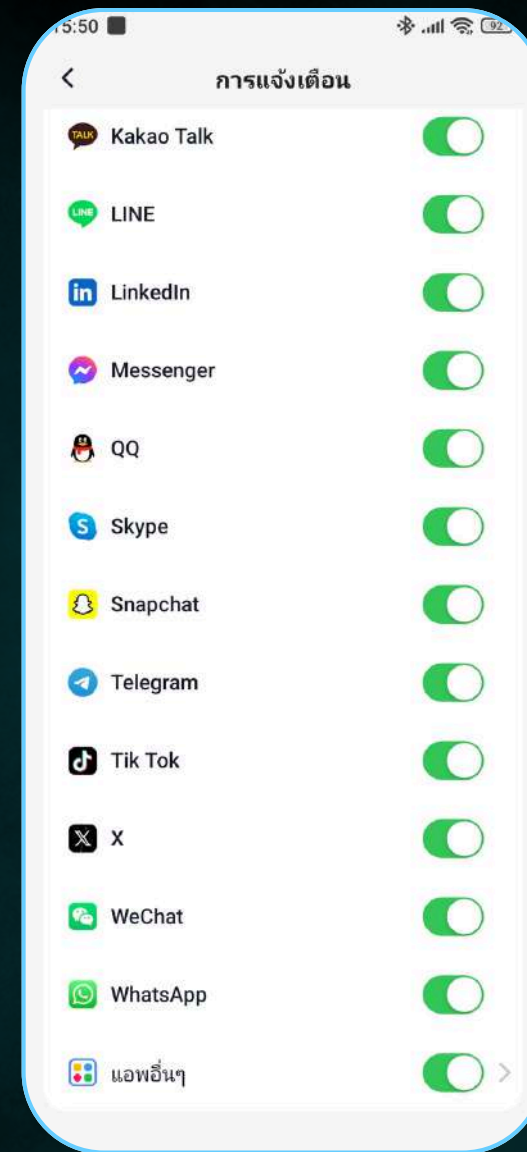
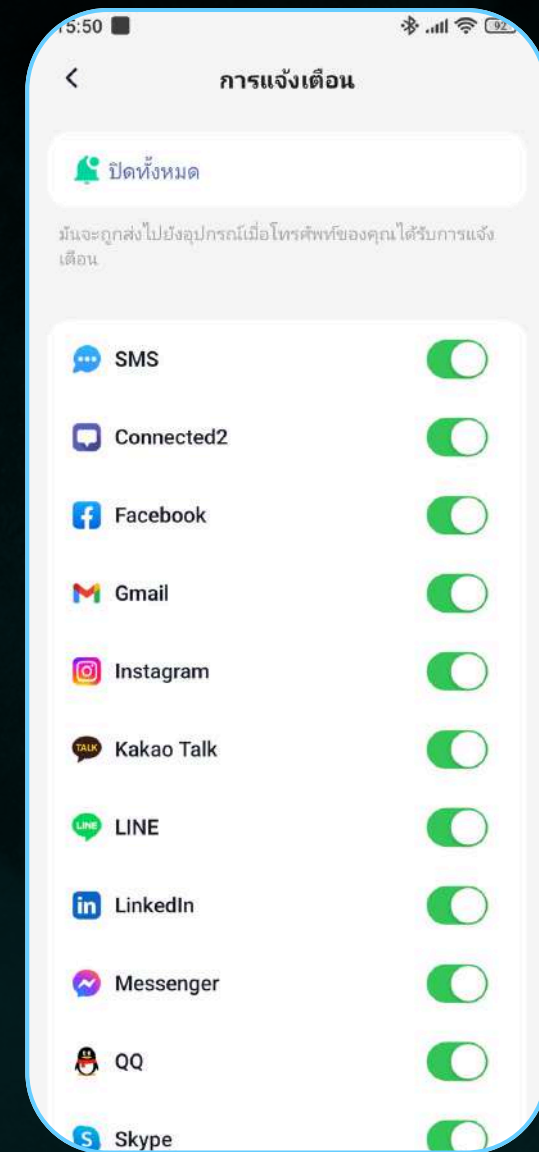
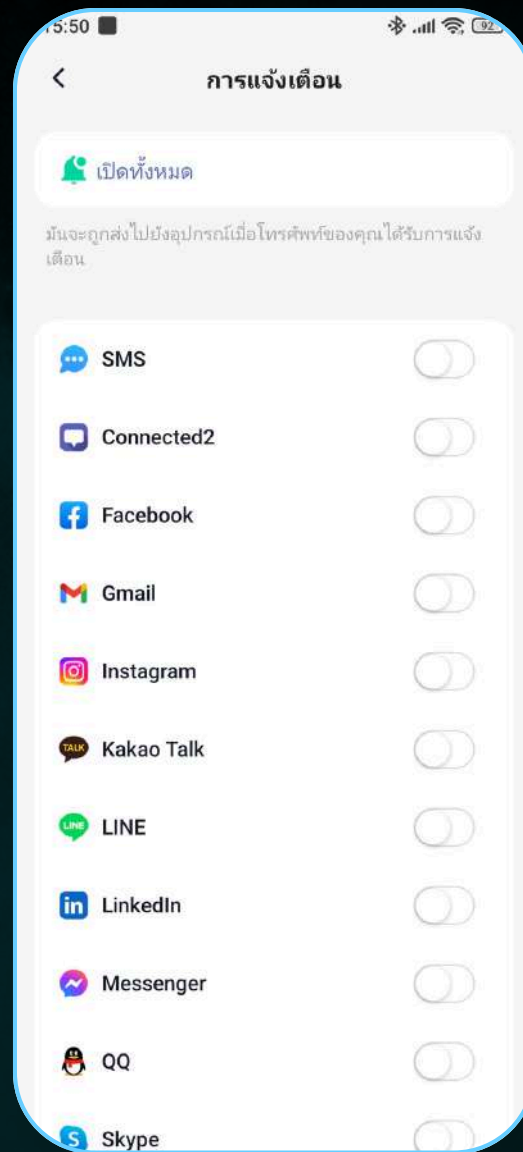
2. จะปรากฏกล่องข้อความ เพื่อขอสิทธิ์ การแจ้งเตือนข้อความ ให้แตะ **"ตั้งค่า"**

3. แอปฯจะนำไปหน้าเปิดใช้การเตือนข้อความ ให้แตะที่แอปฯ **G BAND**

4. แตะสวิตช์หลังเมนู **"อนุญาตให้เข้าถึงการแจ้งเตือน"**

5. จะปรากฏกล่องข้อความแจ้งเตือนว่าจะเป็นการอนุญาตเข้าถึงข้อความต่างๆ ระบบจะนับถอยหลัง 10 วินาที ให้แตะที่ปุ่มหน้าข้อความ **"ฉันตระหนักถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นและยอมรับผลที่เป็นไปได้โดยสมัครใจ"** แล้วแตะ **"ตกลง"** (โทรศัพท์แต่ละรุ่นอาจมีขั้นตอนที่แตกต่างกันเล็กน้อย)





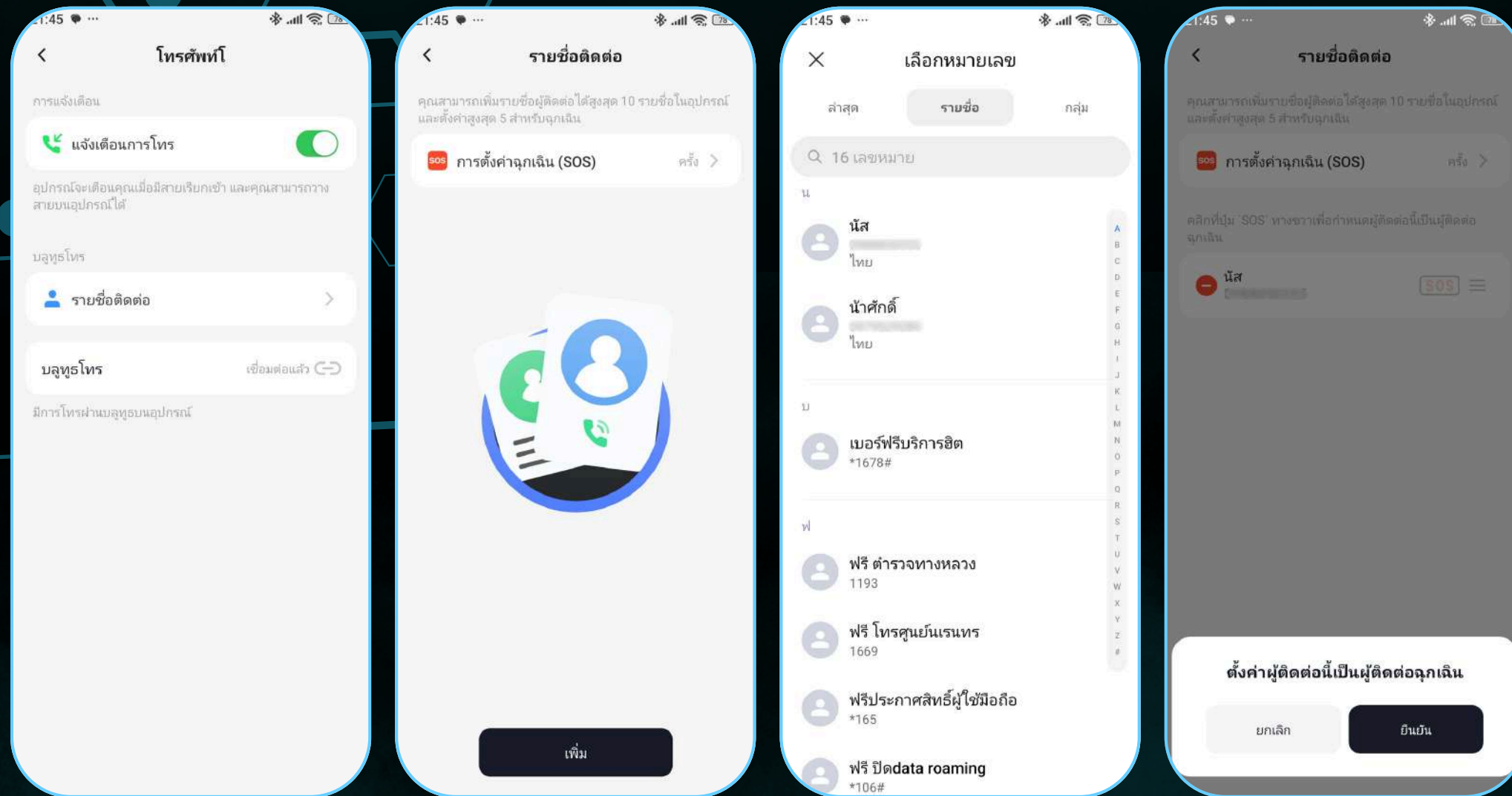
6. แตะย้อนหลัง 2 ครั้ง เพื่อกลับมาหน้าการแจ้งเตือน

7. สามารถเลือกเปิด-ปิด การแจ้งเตือนจากแอปฯ แยก
7. ชื่อนำ ได้ที่สวิตซ์ หลังชื่อแอปฯ นั้นๆ

8. หากต้องการให้มีการแจ้งเตือนจากแอปฯ อื่นๆ ที่ไม่ใช่แอปฯ แยก ให้แตะที่ "แอปฯ อื่นๆ"
แล้วเลือกเปิด-ปิด หลังชื่อแอปฯ นั้นๆ

การเพิ่มรายชื่อติดต่อลงนาฬิกา

และการตั้งค่า SOS

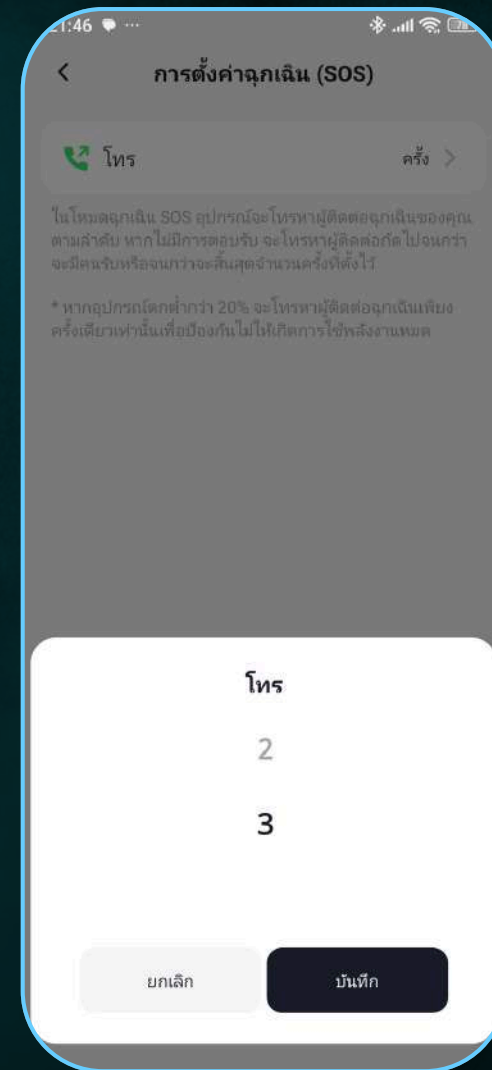
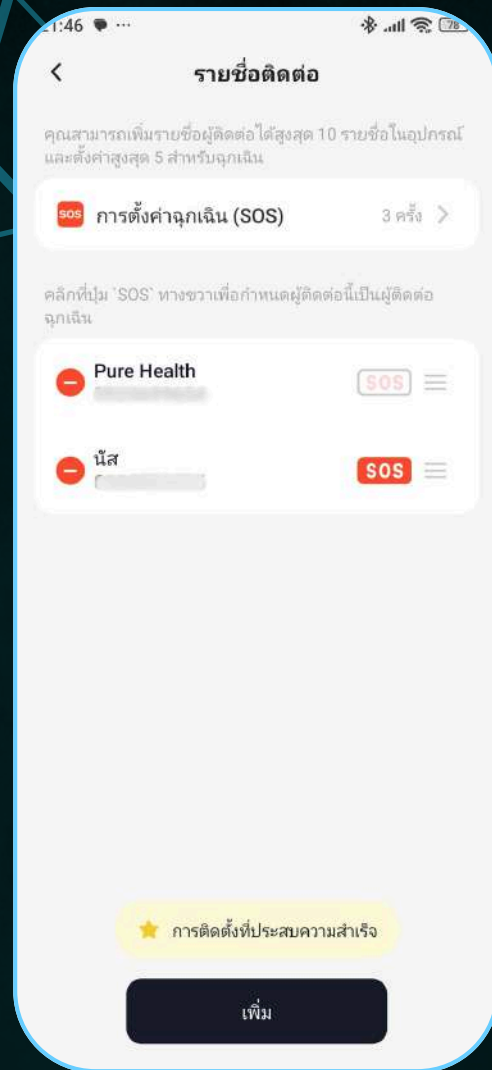
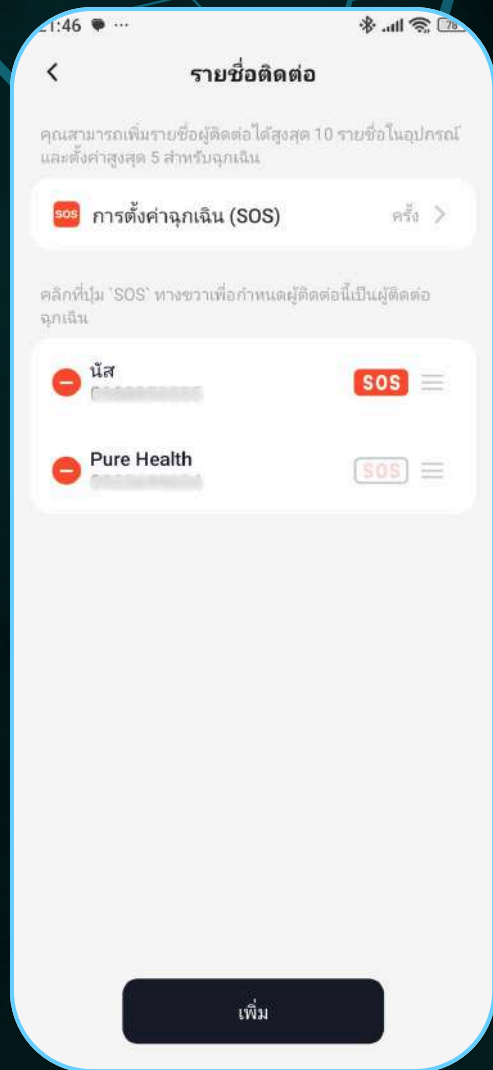


1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ **“อุปกรณ์”** แล้วแตะที่เมนู **“โทรศัพท์”** แตะที่เมนู **“รายชื่อติดต่อ”**

2. แตะที่ปุ่ม **“เพิ่ม”**

3. เลือกรายชื่อที่ต้องการ

4. แอปฯจะถามว่าให้รายชื่อที่เลือกเป็นหมายเลขฉุกเฉินหรือไม่ หากต้องการให้แตะ **“ยืนยัน”** สามารถยกเลิกหรือเพิ่มหมายเลขฉุกเฉินโดยแตะที่ไอคอน SOS ที่อยู่หลังหมายเลขนั้นๆ



6. แตะค้างที่เครื่องหมายเบอร์เกอร์ เพื่อเลื่อนลำดับหมายเลขติดต่อ

7. แตะที่เมนู “การตั้งค่าฉุกเฉิน”

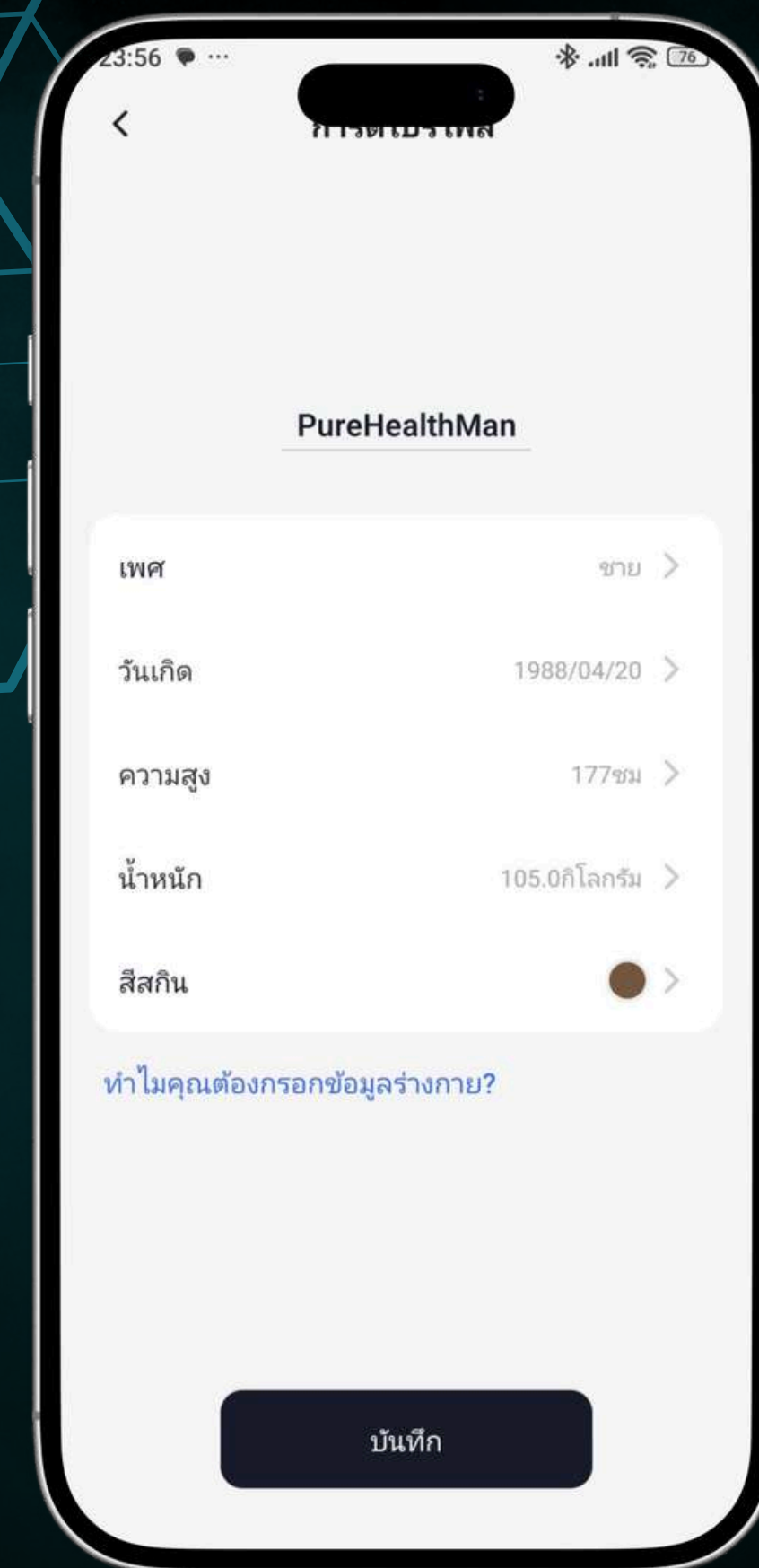
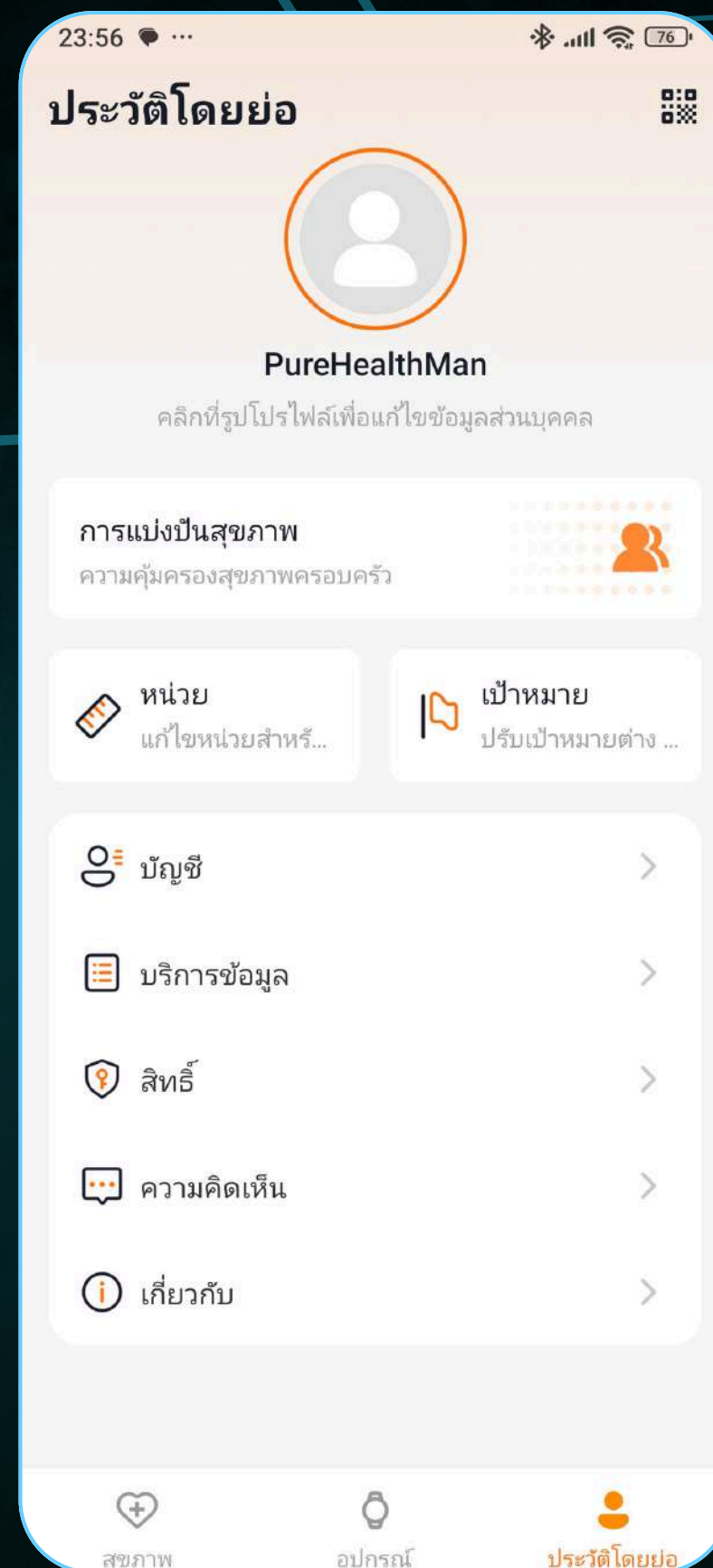
8. แตะที่เมนู “โทร” แล้วเลือกจำนวนที่ต้องการให้การโทรฉุกเฉินโทรซ้ำที่ครั้ง หากปลายทางไม่รับสายแล้วแตะปุ่ม “บันทึก”

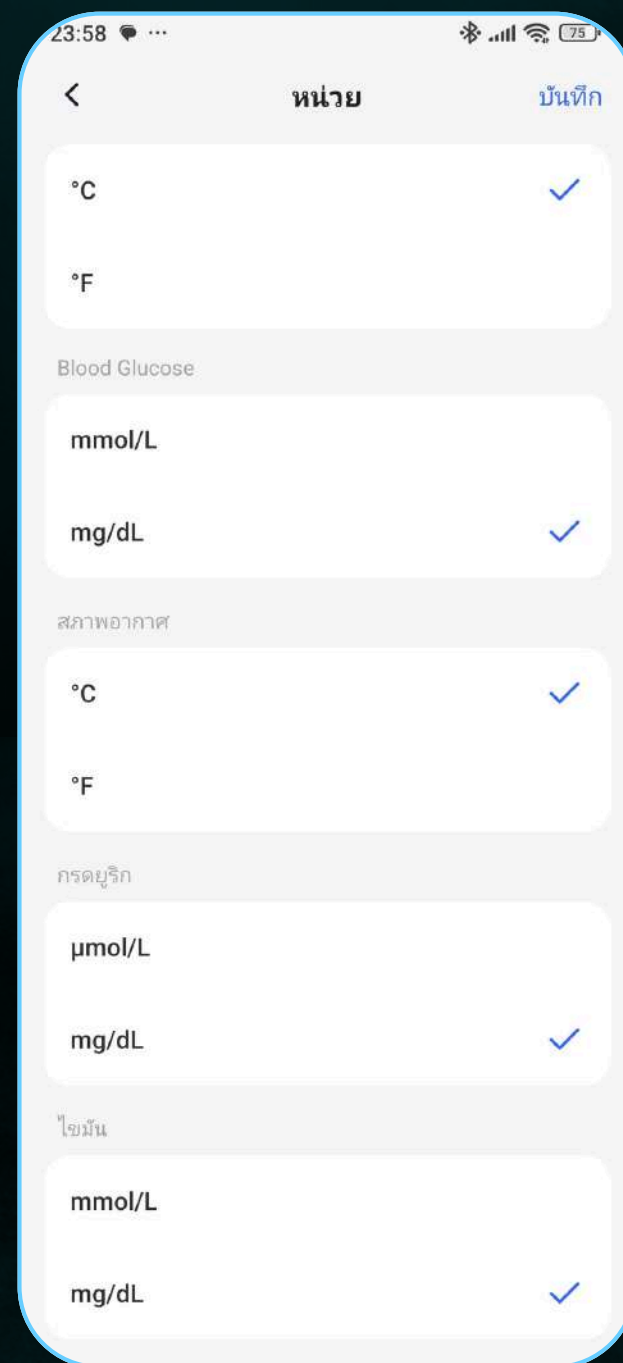
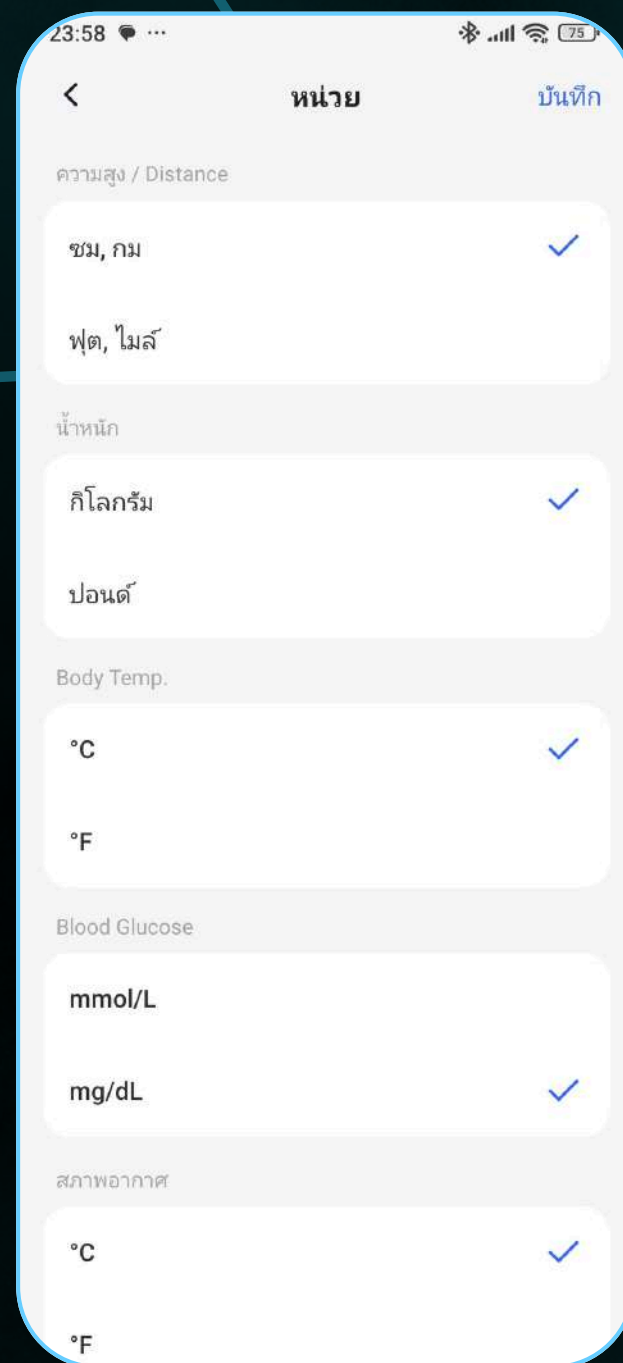
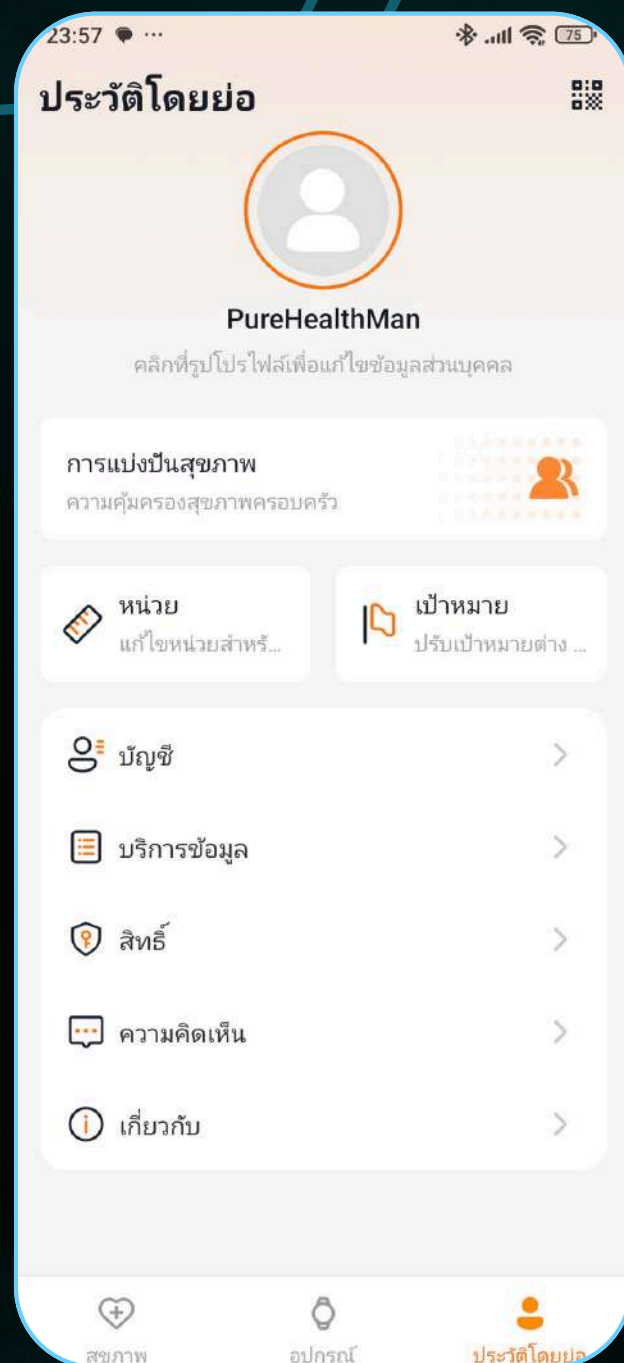
9. แตะที่ปุ่ม “บันทึก” อีกครั้ง

การตั้งค่าหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัว

เพื่อให้การประเมินสุขภาพมีความแม่นยำ จึงควรตั้งค่าข้อมูลผู้ใช้ให้ตรงตามความจริง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ **“ประวัติโดยย่อ”**
2. จากนั้นแตะที่ **“รูปโปรไฟล์”** เพื่อเข้าสู่หน้าแก้ไข
3. แก้ไขข้อมูลต่างๆ ให้ตรงกับความจริงของผู้ใช้งานเสร็จแล้วแตะ **“บันทึก”**





การเปลี่ยนหน่วยวัด

1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ **“ประวัติโดยย่อ”**

2. แตะที่เมนู **“หน่วย”**

3. ควรเปลี่ยนหน่วยวัดที่นิยมในไทยดังนี้

- * น้ำหนัก - เมตริก (กิโลกรัม)
- * ระยะทาง - เมตริก (ม, กม)
- * อุณหภูมิร่างกาย - เซลเซียส (องศา)
- * น้ำตาลในเลือด, ไขมันในเลือด และกรดยูริก ในเลือด – MG/DL

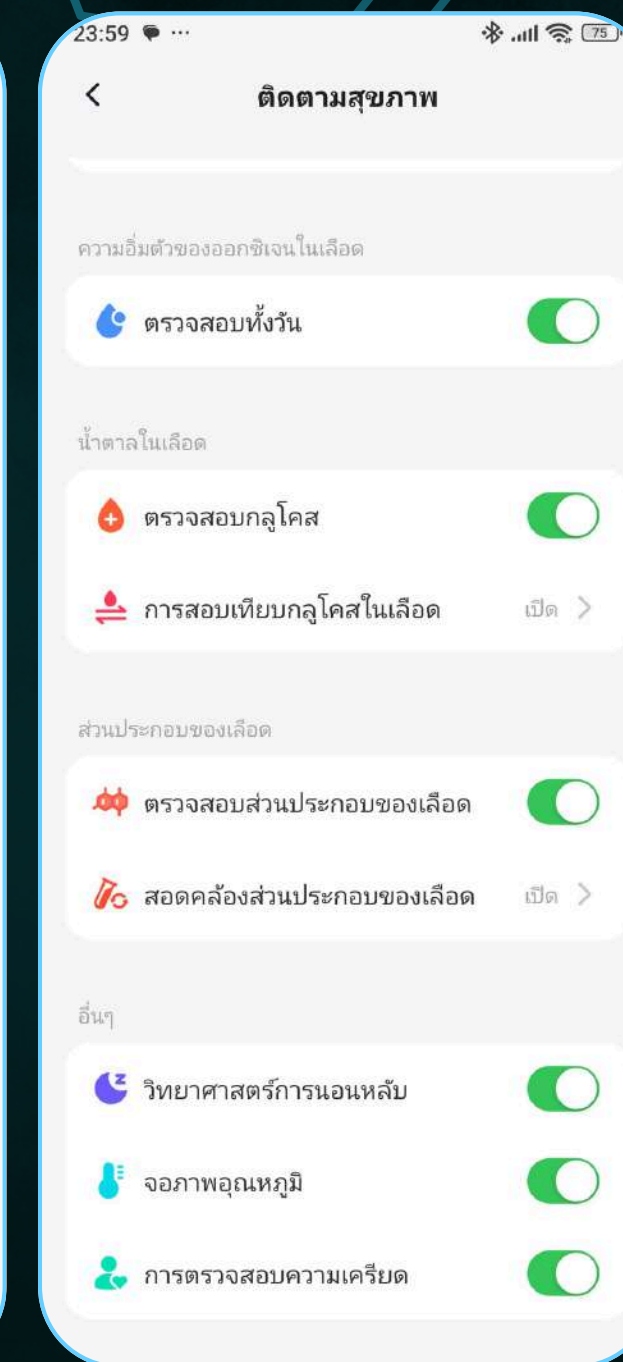
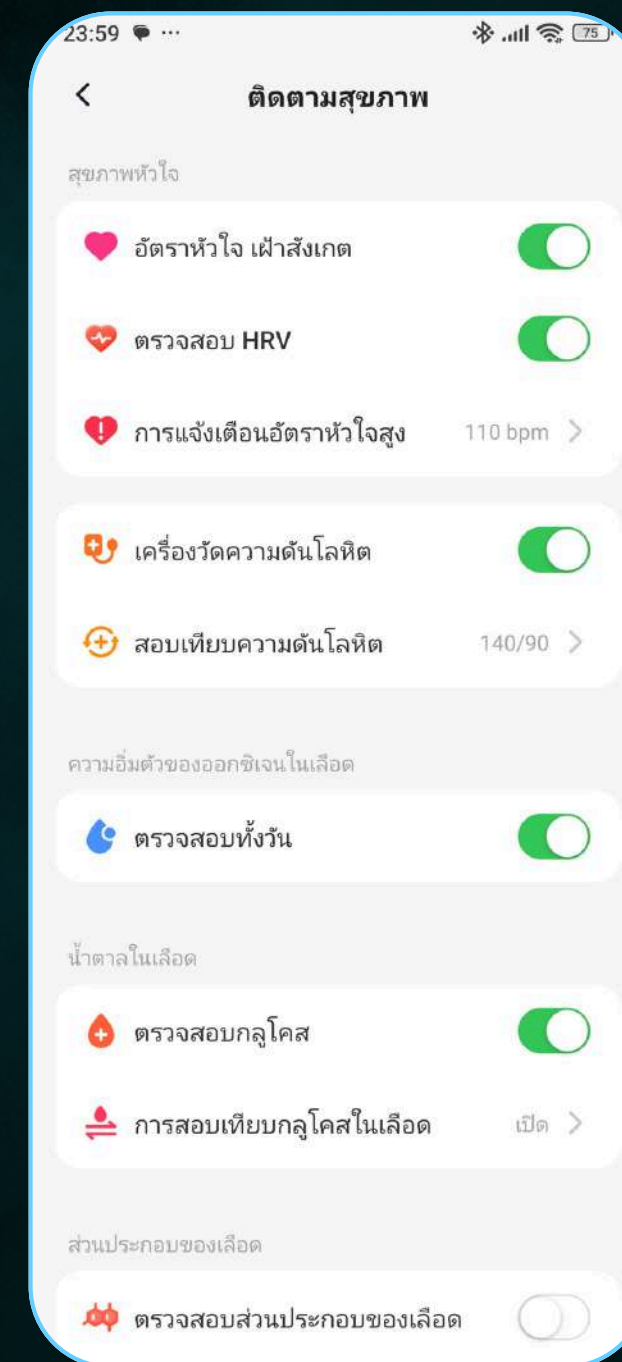
สุขภาพอัตโนมัติ

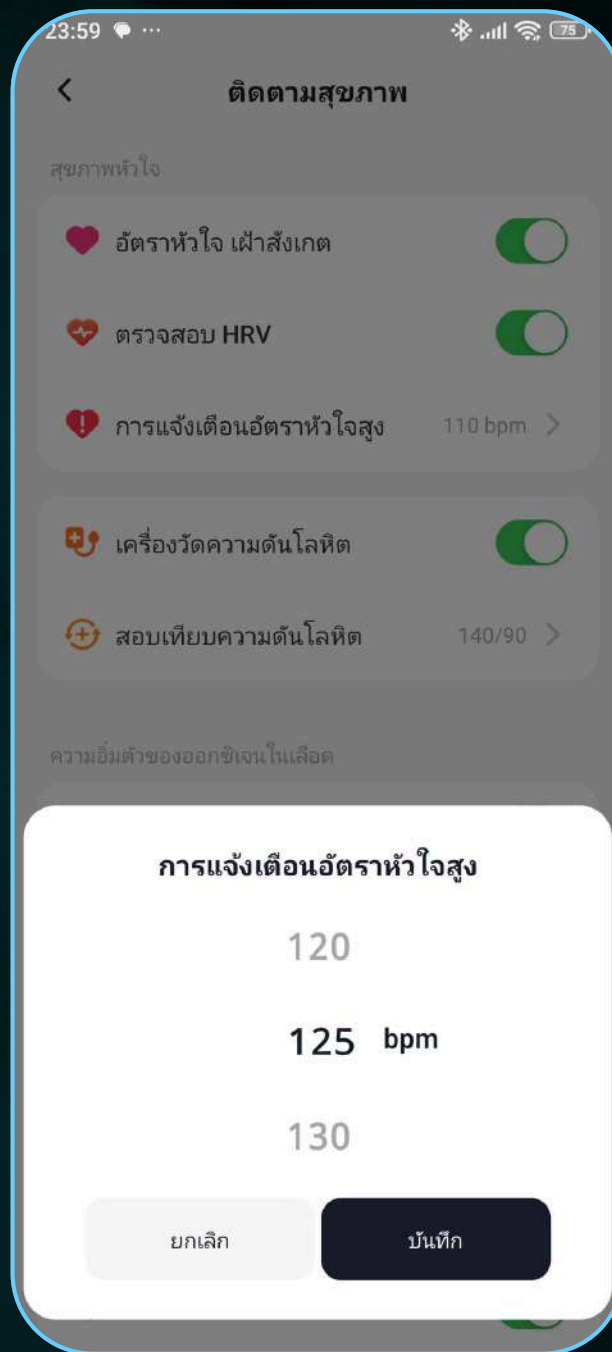
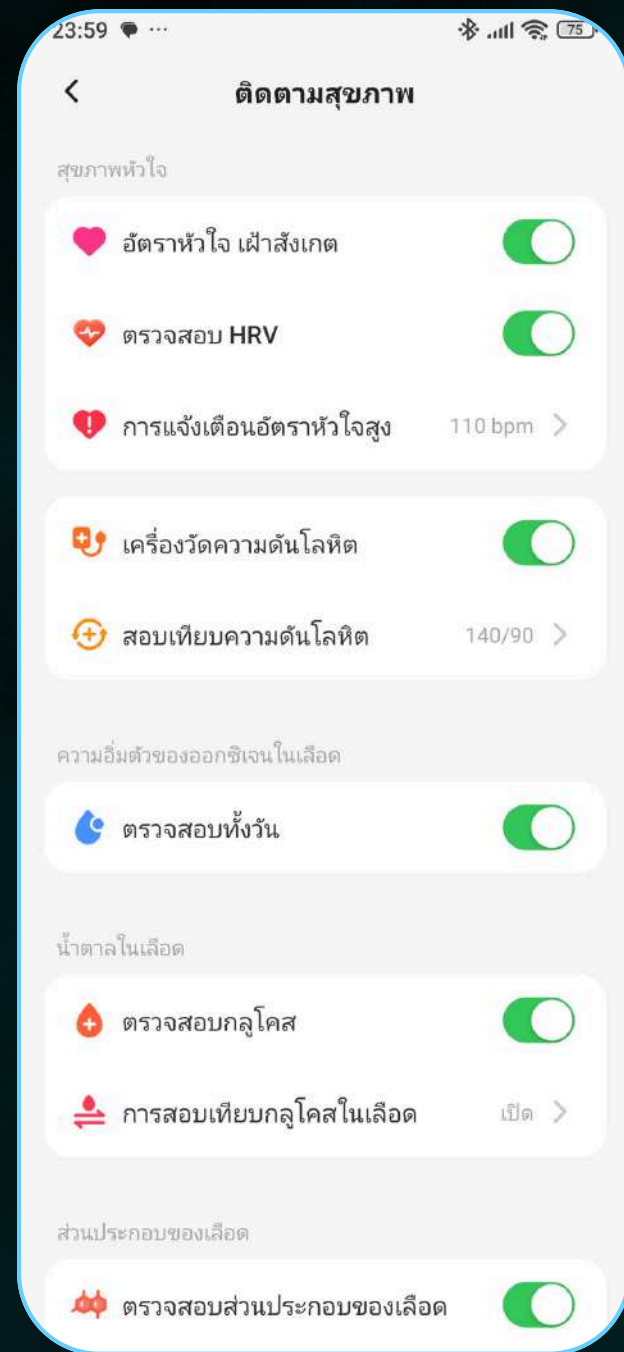
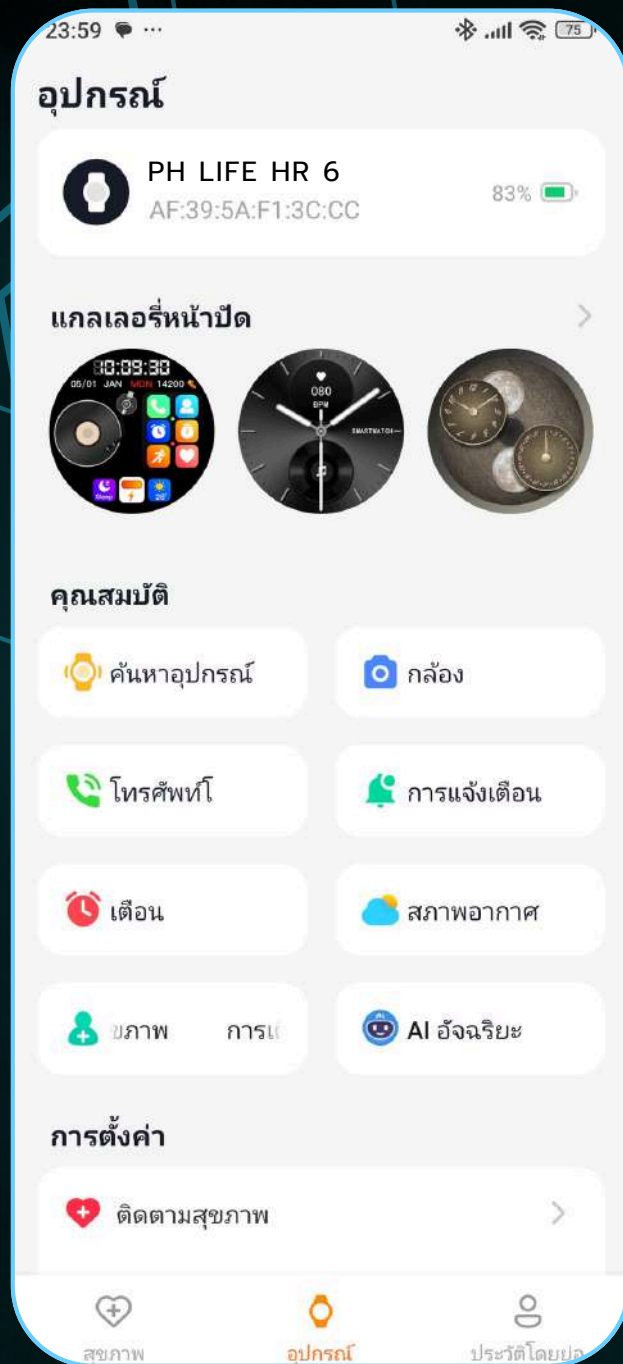
วัดค่าสุขภาพอัตโนมัติ

1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ “อุปกรณ์” แล้วแตะที่เมนู “ติดตามสุขภาพ”

2. แตะที่สวิตช์หลังชื่อโหมดการวัดต่าง ๆ ได้แก่

- อัตราหัวใจ เฝ้าสังเกต
- ตรวจสอบ HRV
- เครื่องวัดความดันโลหิต
- ตรวจสอบออกซิเจนทั้งวัน
- ตรวจสอบกลูโคส
- ตรวจสอบส่วนประกอบเลือด
- วิทยาศาสตร์การนอนหลับ
- จอภาพอุณหภูมิ
- การตรวจสอบความเครียด





การตั้งเตือนหัวใจเต้น

เร็วเกินกำหนด

1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ **“อุปกรณ์”**
จากนั้นแตะที่เมนู **“ติดตามสุขภาพ”**

2. แตะที่ **“การแจ้งเตือนอัตราหัวใจสูง”**

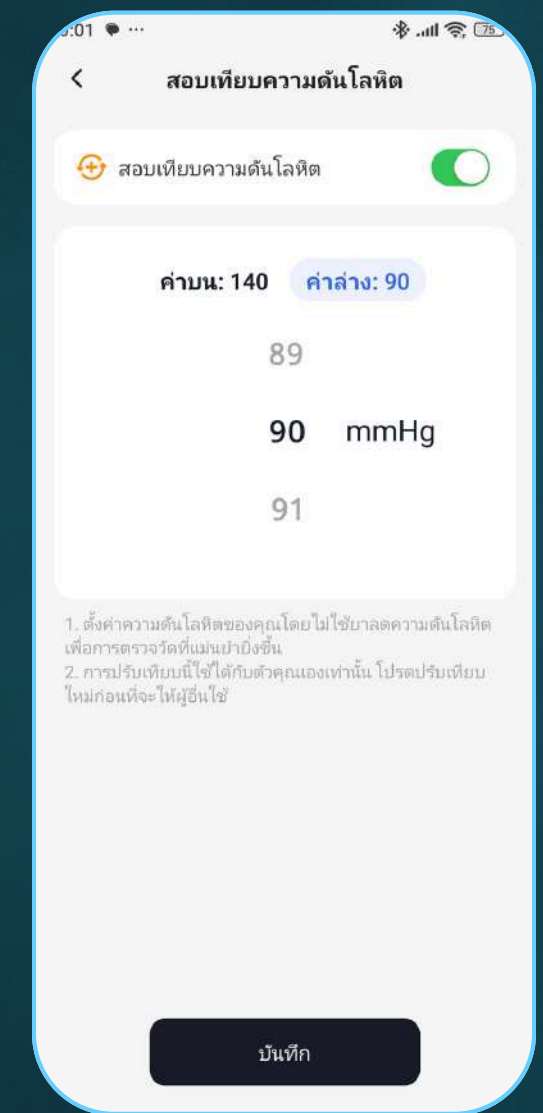
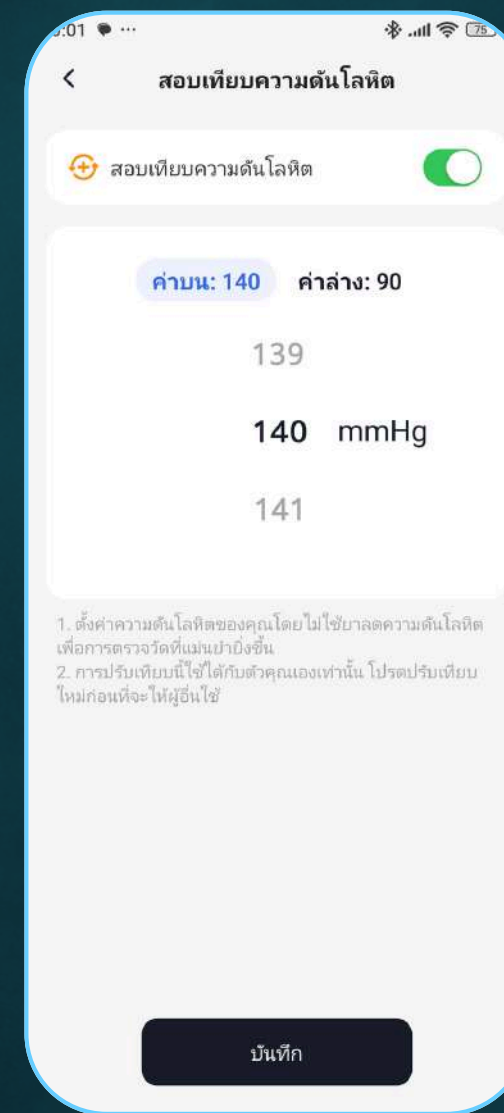
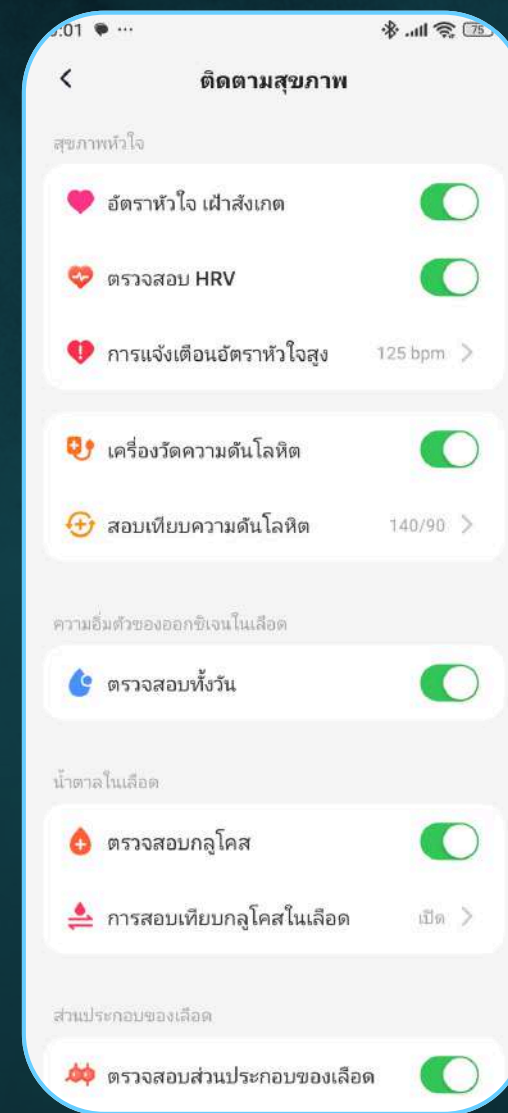
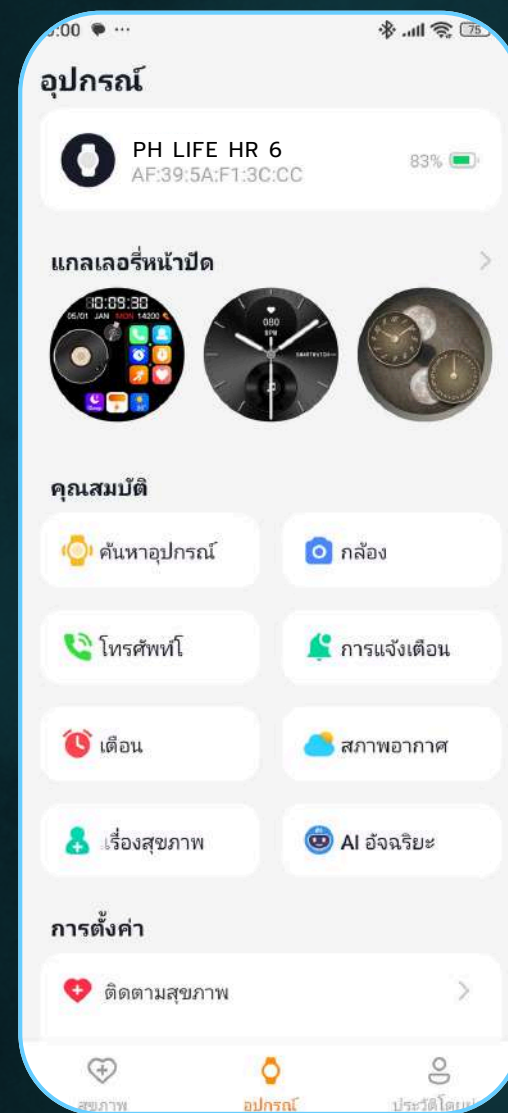
3. เลือกอัตราการเต้นของหัวใจที่กำหนด
แล้วแตะ **“บันทึก”**

การตั้งค่าสุขภาพส่วนบุคคล

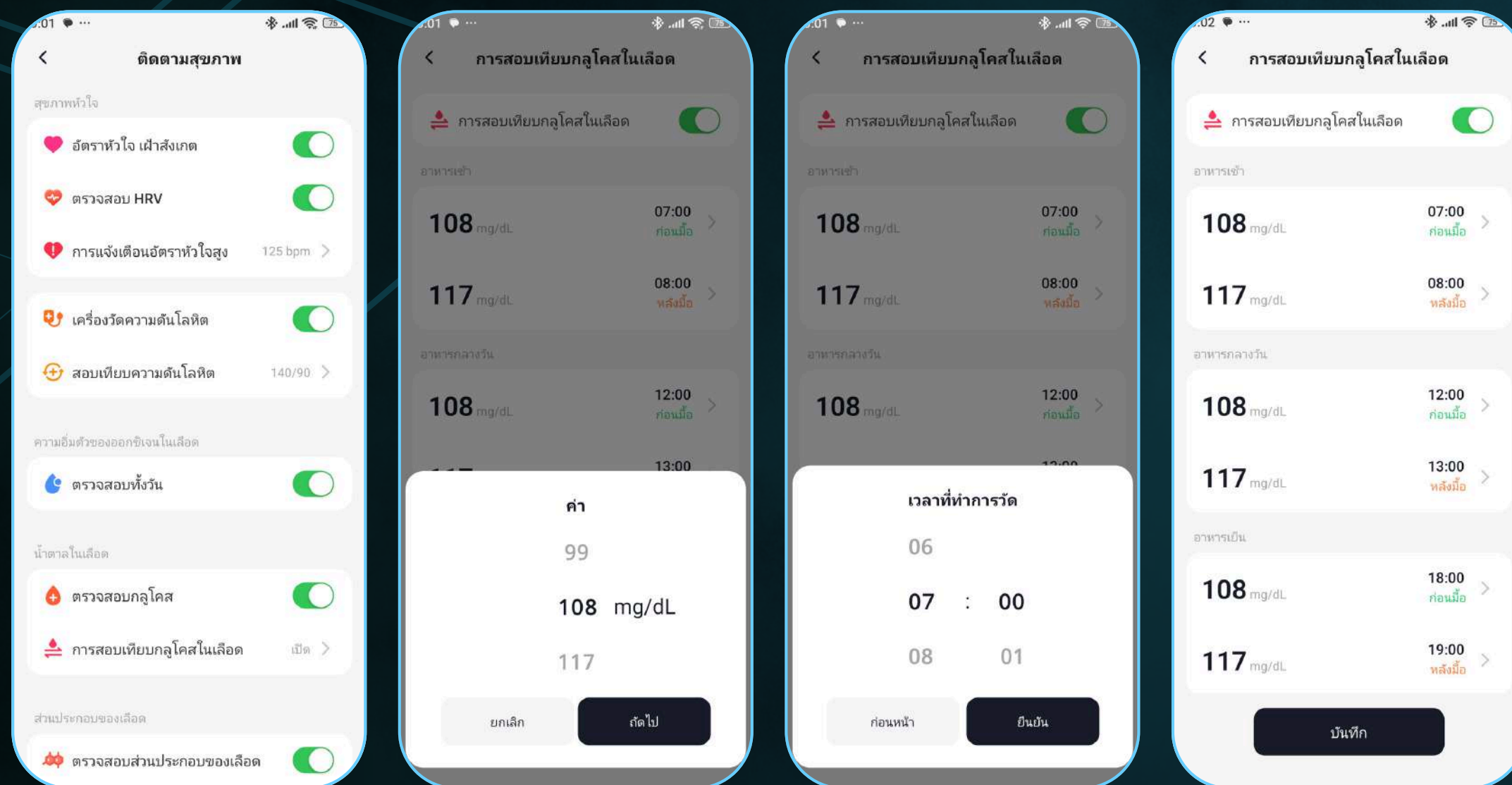
เพื่อให้การวัดค่าสุขภาพมีความแม่นยำมากขึ้น จึงควรใส่ค่าสุขภาพส่วนตัว ซึ่งค่าสุขภาพส่วนตัวคือค่าเฉลี่ยที่วัดได้บ่อยๆ หรือค่า 3 ครั้งล่าสุด โดยหากเปลี่ยนผู้ใช้งาน จะต้องทำการเปลี่ยนค่าให้ตรงกับผู้ใช้ นั้นๆ หรือปิดโหมดสุขภาพส่วนตัว โดยเข้าไปที่

• โหมดความดันโลหิตส่วนตัว

1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ **"อุปกรณ์"** จากนั้นแตะที่เมนู **"ติดตามสุขภาพ"**
2. แตะที่เมนู **"สอบเทียบความดันโลหิต"**
3. กดเปิดสวิตช์ที่อยู่หลังเมนู **"สอบเทียบความดันโลหิต"**
4. ปรับค่าความดันโลหิตที่วัดได้บ่อยๆ ทั้งตัวบน (SBP) และ ตัวล่าง (DBP) และแตะปุ่ม **"บันทึก"**



• โหมดน้ำตาลในเลือดส่วนตัว

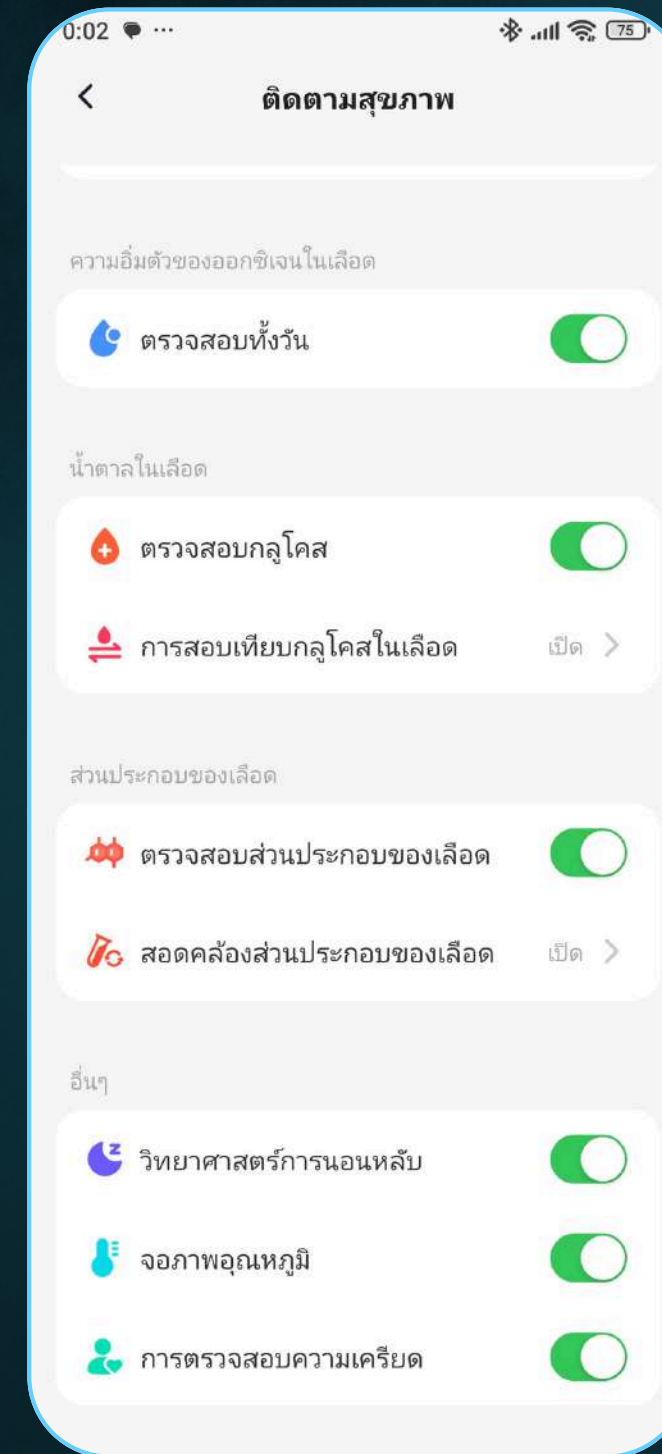


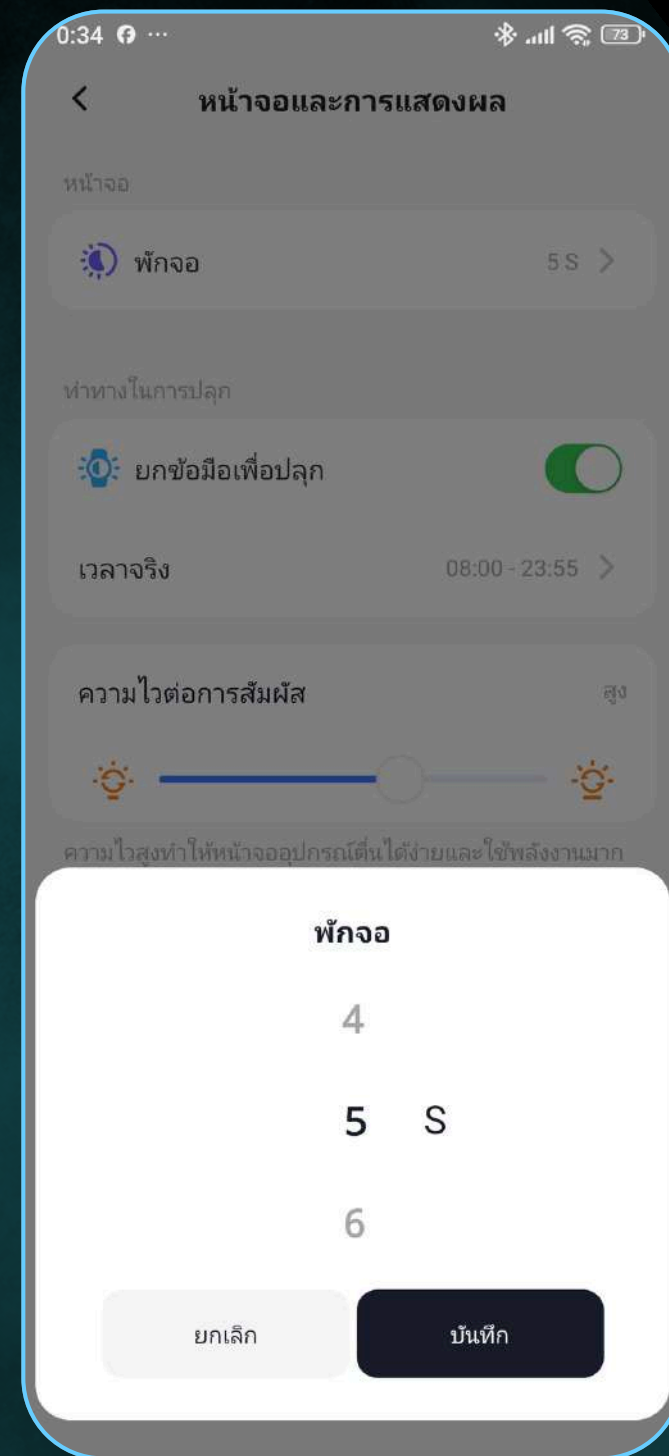
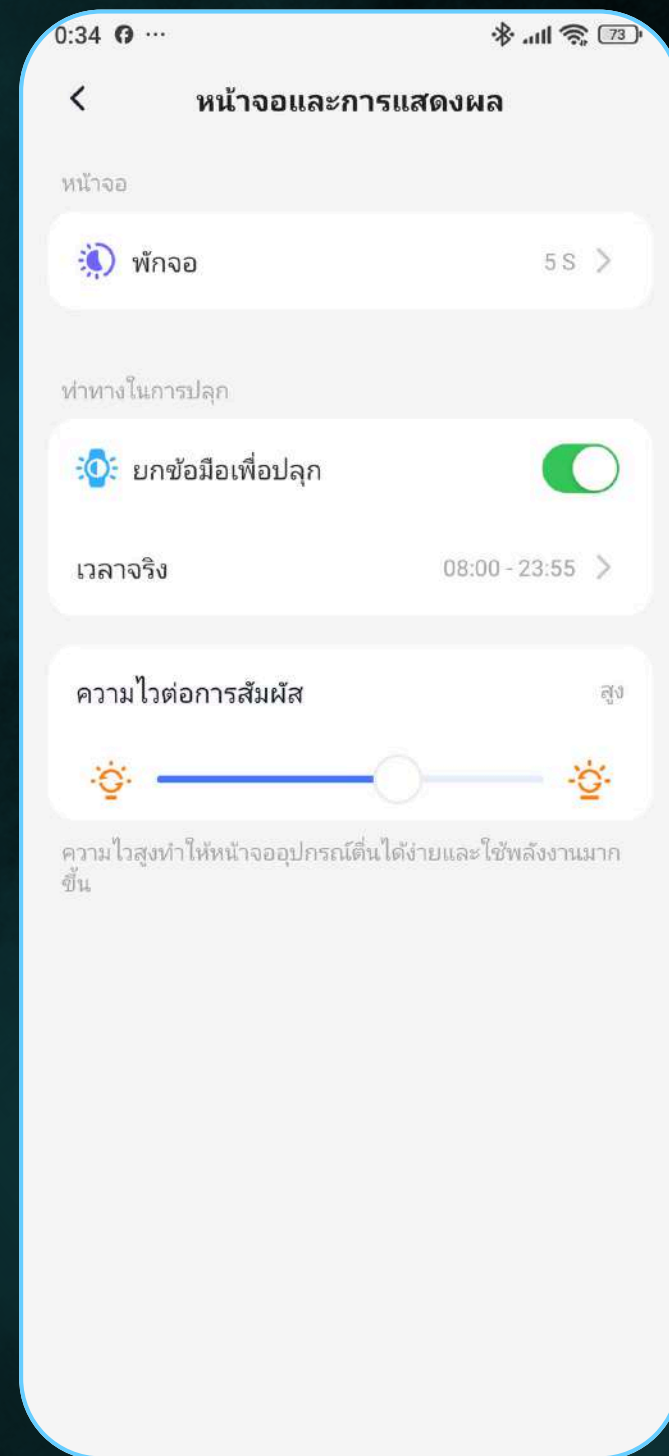
*** หากไม่ได้วัดก่อนและหลังมื้ออาหารหรือไม่ได้วัดทั้ง 3 เวลา
ให้กรอกค่าเฉลี่ยที่เคยวัดได้เป็นค่าเดียวกัน

1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ **"อุปกรณ์"** จากนั้นแตะที่เมนู **"ติดตามสุขภาพ"**
2. แตะที่เมนู **"สอบเทียบกลูโคสในเลือด"**
3. กดเปิดสวิตช์ที่อยู่หลังเมนู **"สอบเทียบกลูโคสในเลือด"**
4. ที่เมนูอาหารเช้า แตะบรรทัดที่ 1 ใส่ค่าน้ำตาลในเลือดที่วัดได้ก่อนทานอาหาร จากนั้นแตะ **"ถัดไป"** แล้วเลือกเวลาที่วัดได้ แล้วแตะ **"ยืนยัน"**
5. แตะบรรทัดที่ 2 ใส่ค่าน้ำตาลในเลือดที่วัดได้หลังทานอาหาร จากนั้นแตะ **"ถัดไป"** แล้วเลือกเวลาที่วัดได้ แล้วแตะ **"ยืนยัน"**
6. ทำตามข้อ (4) และ (5) โดยเปลี่ยนจากอาหารเช้า เป็นอาหารกลางวัน และ อาหารเย็น ตามลำดับ แตะปุ่ม **"บันทึก"**

• โหมดองค์ประกอบเลือดส่วนตัว

1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ **“อุปกรณ์”** จากนั้นแตะที่เมนู **“ติดตามสุขภาพ”**
2. แตะที่เมนู **“สอดคล้องส่วนประกอบเลือด”**
3. กดเปิดสวิตช์ที่อยู่หลังเมนู **“สอดคล้องส่วนประกอบเลือด”**
4. กรอกข้อมูล กรดยูริก (UA), คอเลสเตอรอลรวม (T-CHO) ไตรกลีเซอไรด์ (TC) ไซมันดี (HDH) และ ไซมันเลว (LDH) ตามลำดับ และแตะปุ่ม **“บันทึก”**





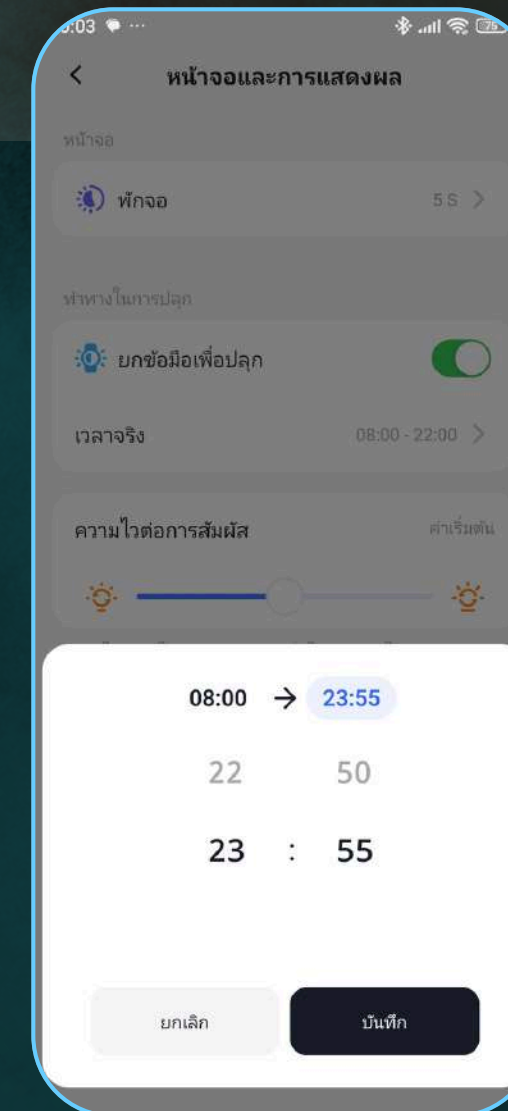
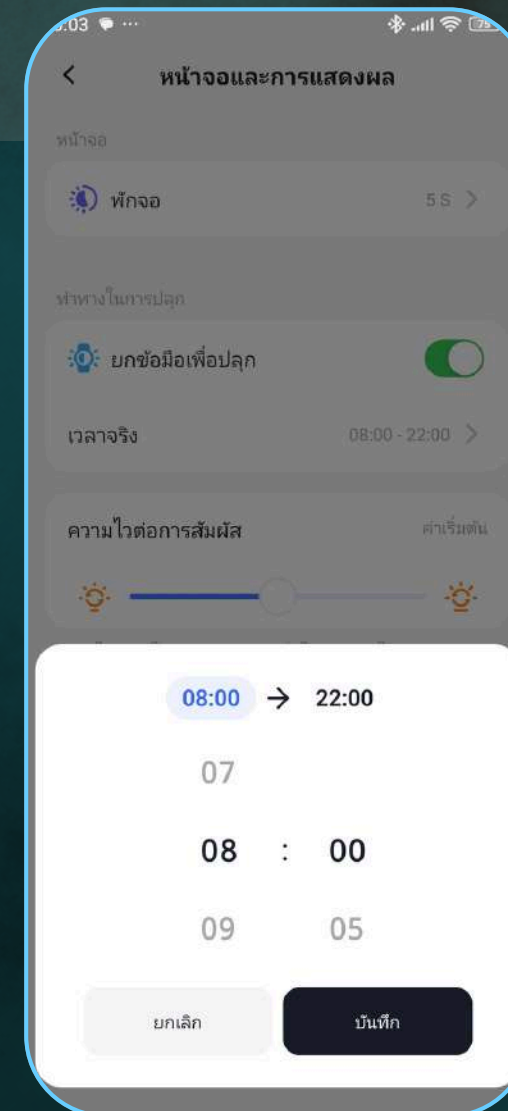
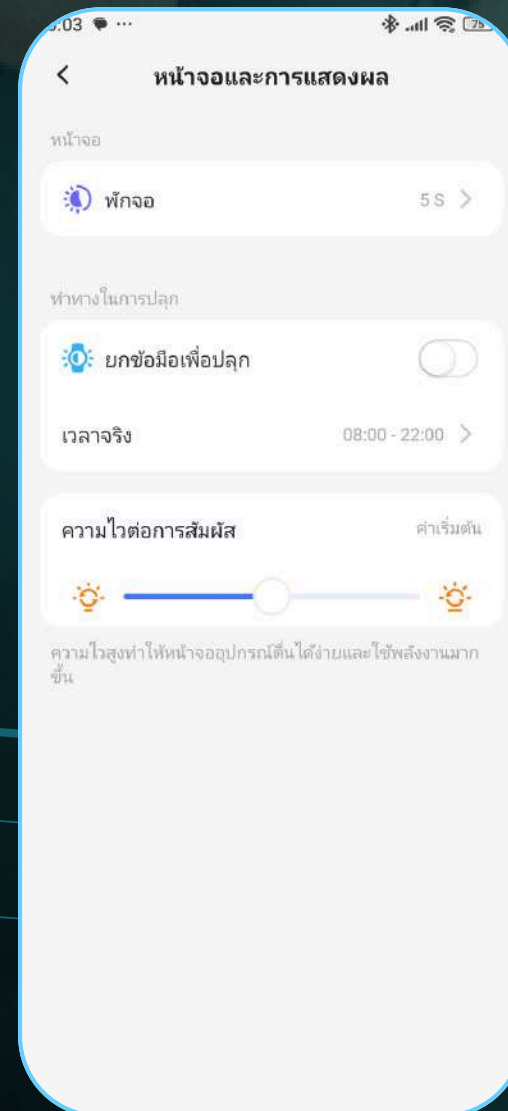
การตั้งเวลาพักหน้าจอ

1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ **"อุปกรณ์"** จากนั้นแตะที่เมนู **"หน้าจอและการแสดงผล"**
2. แตะที่ **"พักจอ"**
3. เลือกเวลาพักจอ แล้วแตะ **"บันทึก"**

การตั้งค่าเพื่อเปิดหน้าจออัตโนมัติ

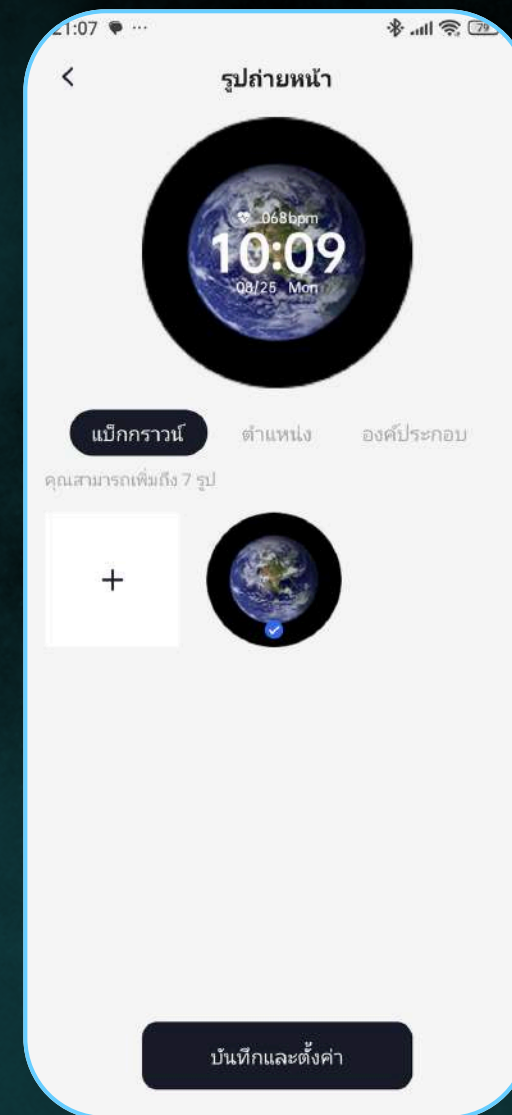
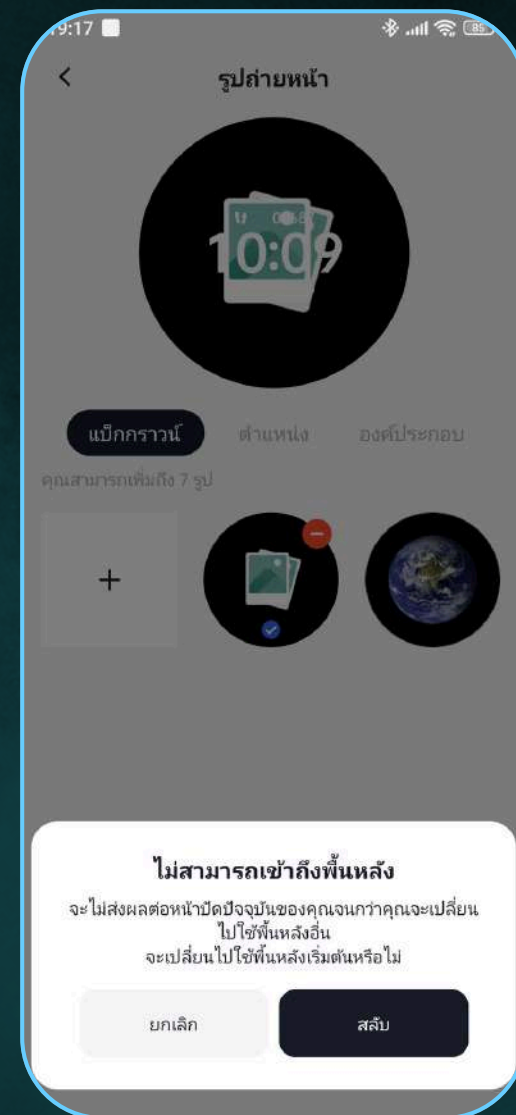
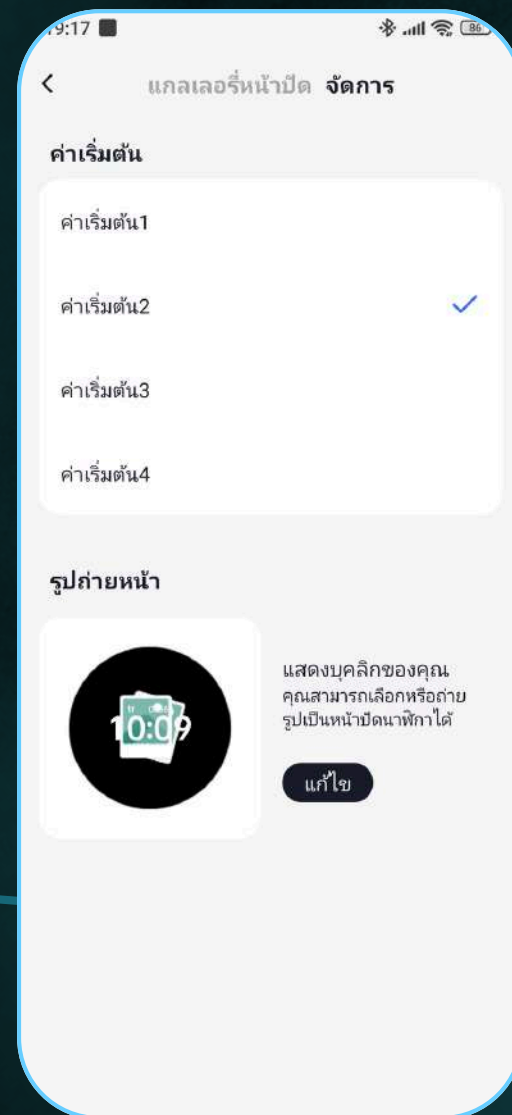
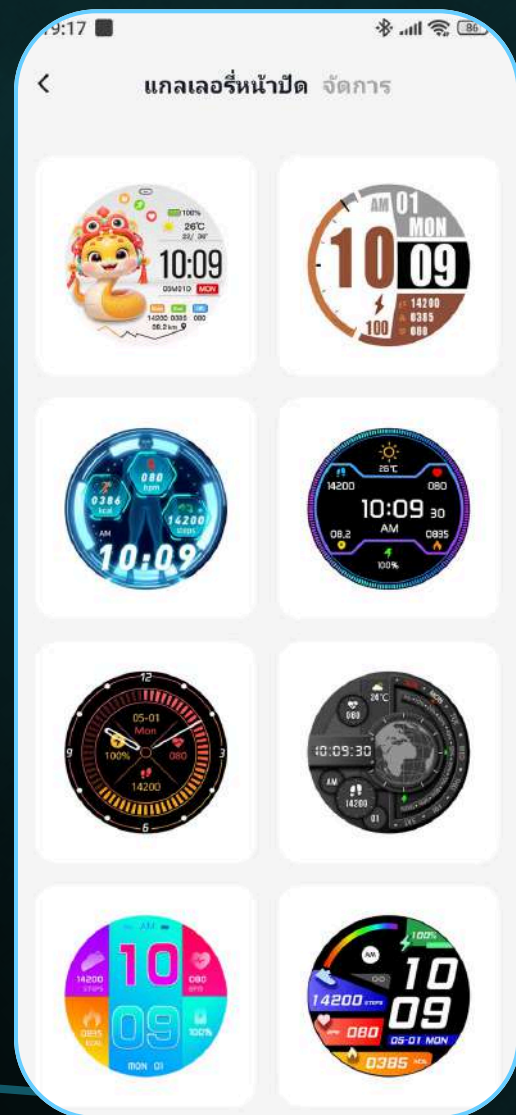
เมื่อพลิกข้อมือ

1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ **"อุปกรณ์"** จากนั้นแตะที่เมนู **"หน้าจอและการแสดงผล"**
2. แตะที่ หลังเมนู **"ยกข้อมือเพื่อปลุก"** เพื่อเปิดใช้งาน
3. แตะที่เมนู **"เวลาจริง"** เพื่อเลือกเวลาเริ่มต้น และ เวลาสิ้นสุดในการ**ตรวจจบการพลิกข้อมือ** แล้วแตะ **"บันทึก"**
4. เลือกความไวต่อการสัมผัส เพื่อความง่าย ในการให้หน้าจอติดสำหรับดูนาฬิกา โดยค่ายิ่งมาก จะยิ่งหน้าจอติดง่าย



การตั้งหน้าปัด

ด้วยรูปภาพส่วนตัว



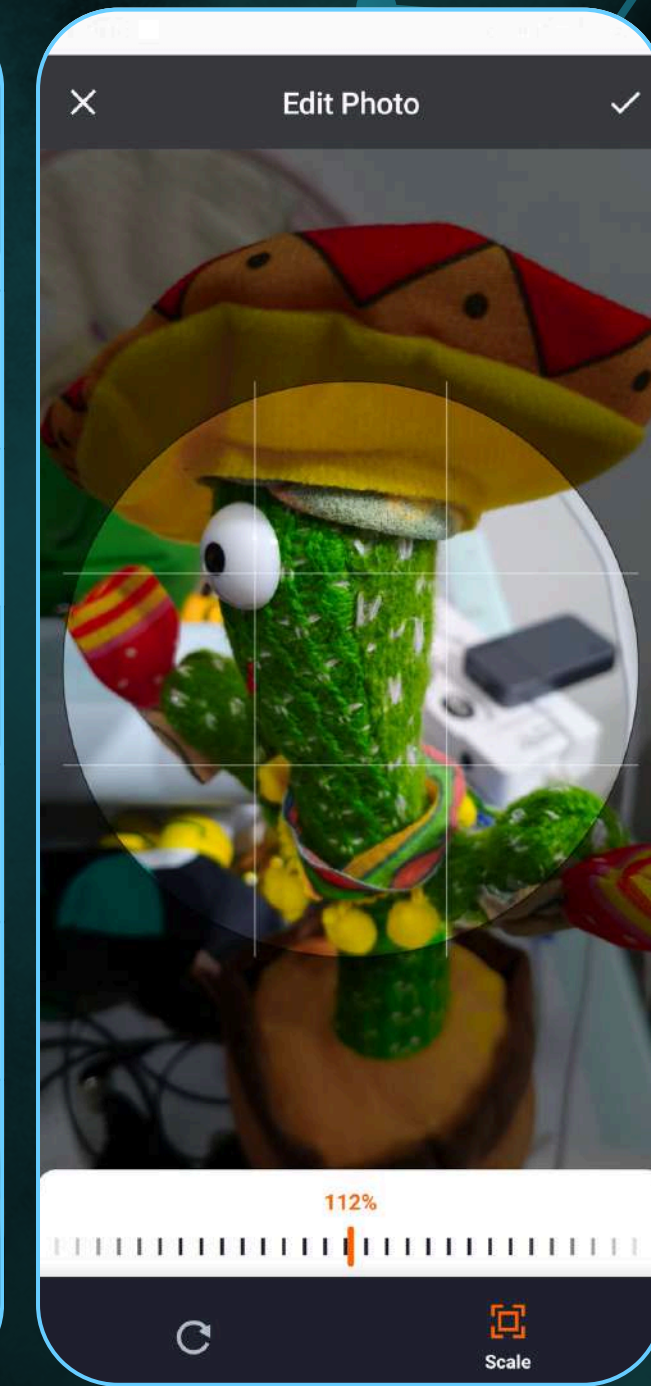
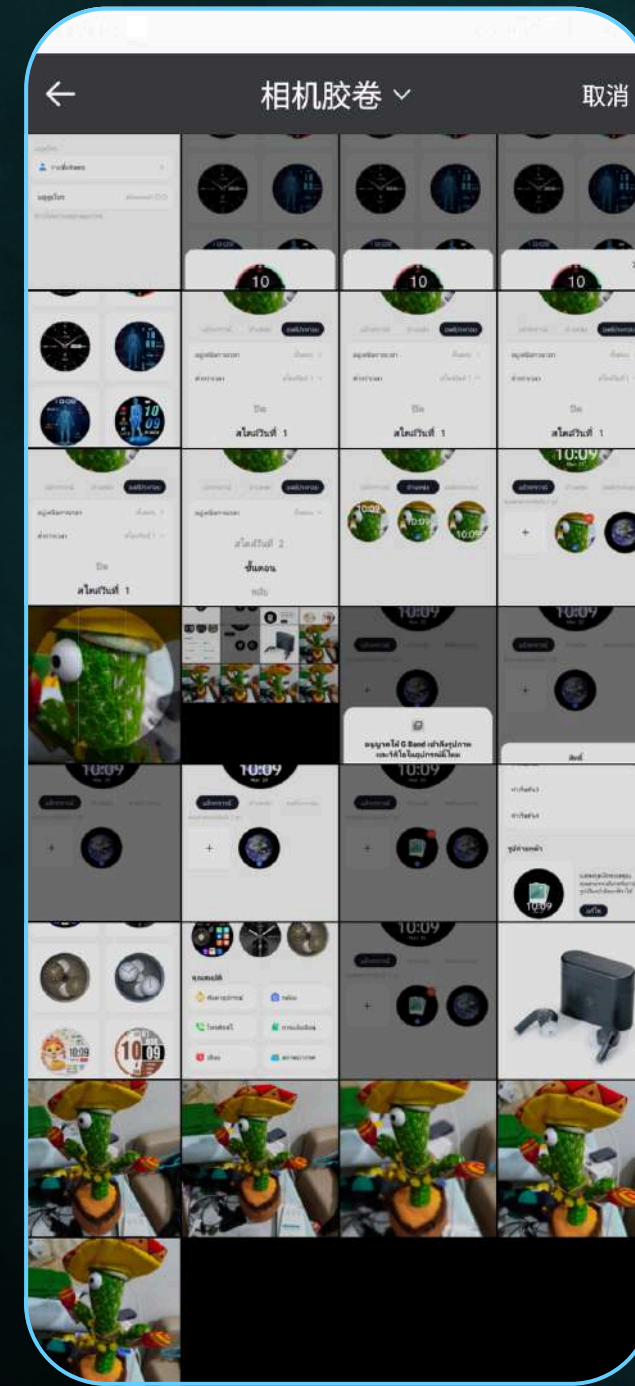
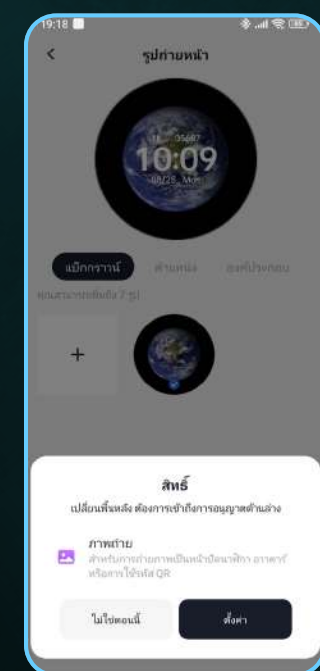
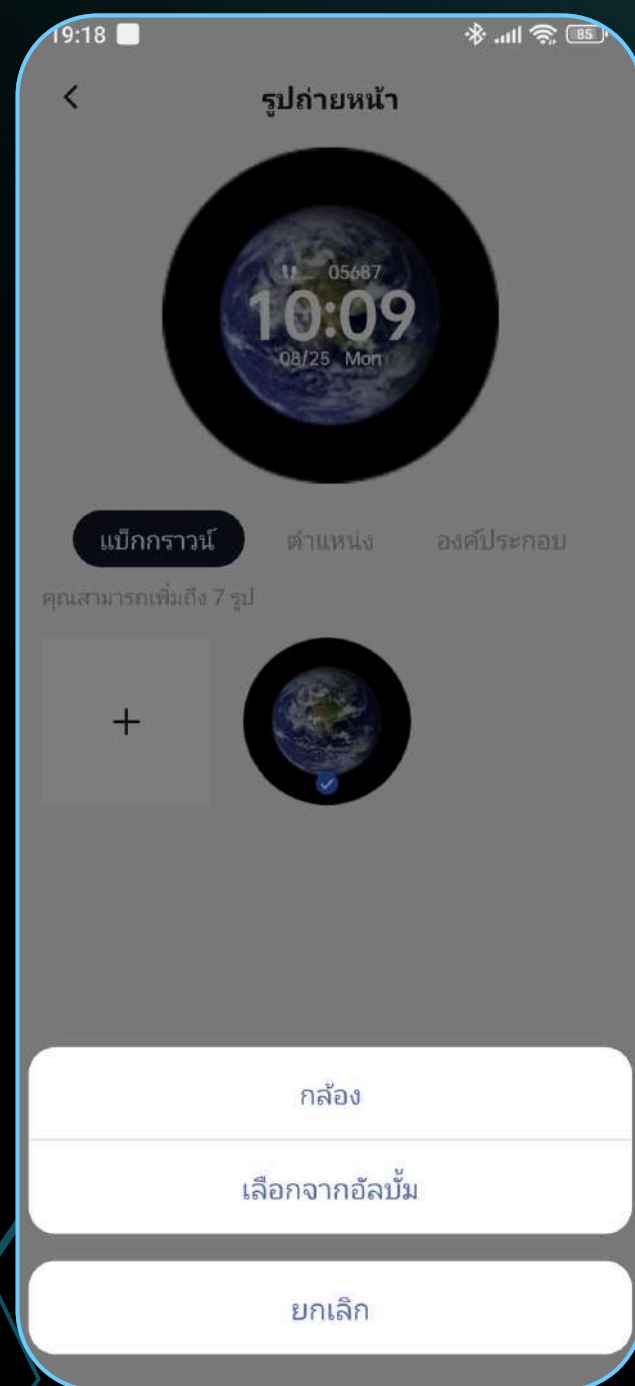
1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ **"อุปกรณ์"** จากนั้นแตะที่เมนู **"แกลลอรี่หน้าปัด"**
2. แตะที่แถบเมนู **"จัดการ"**
3. ในเมนูรูปถ่ายหน้า ให้แตะ **"แก้ไข"**
4. หากเข้ามาครั้งแรก จะยังไม่ได้ตั้งพื้นหลังแอปฯ จะขอให้พื้นหลังเป็นรูปพื้นฐาน ให้แตะ **"สลับ"** แล้วแตะที่ **"เครื่องหมายบวก"**

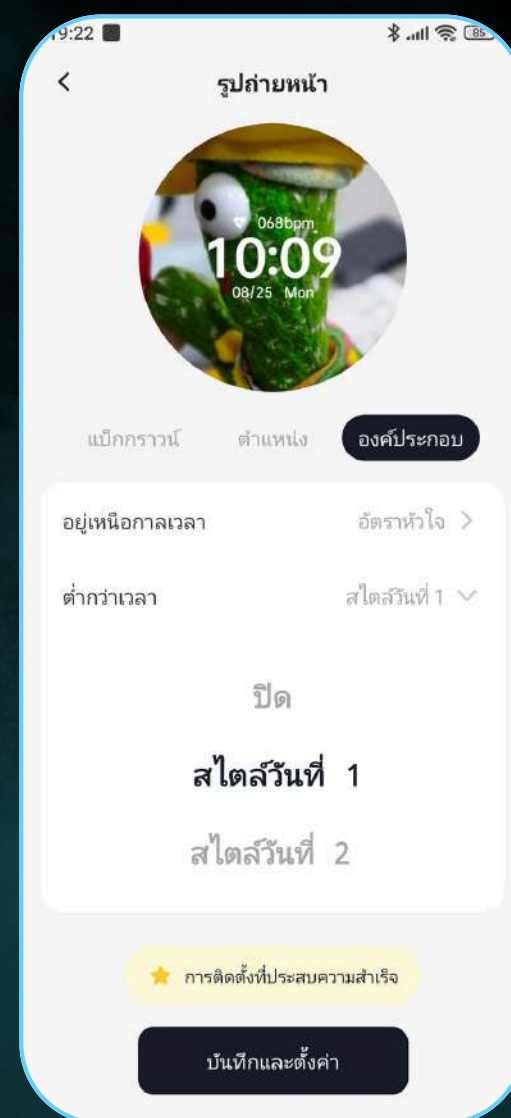
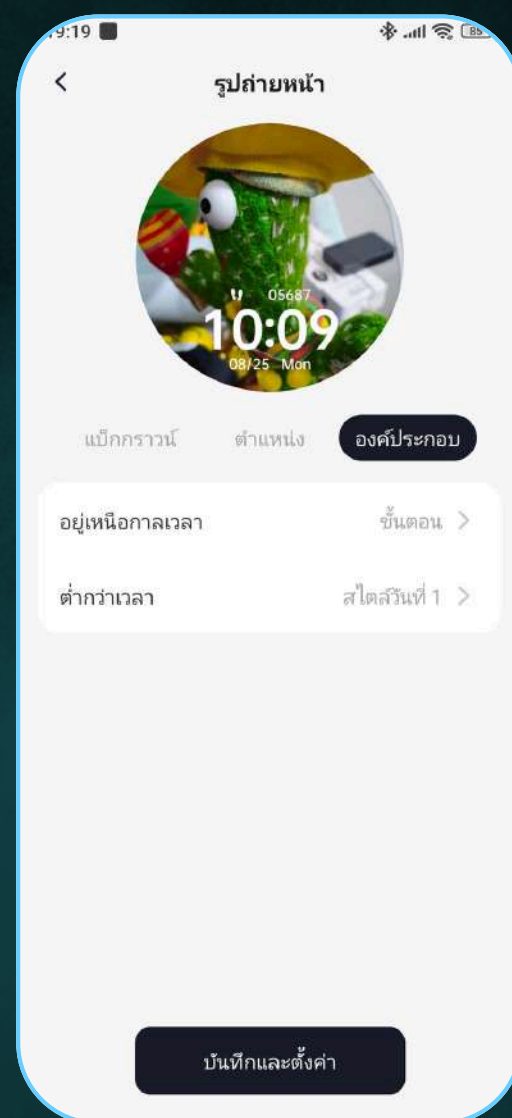
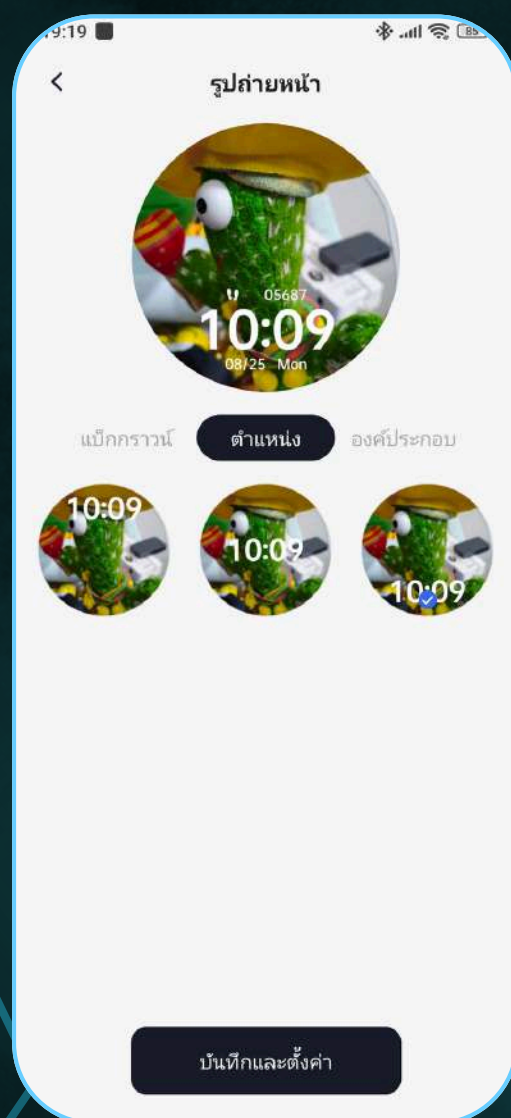
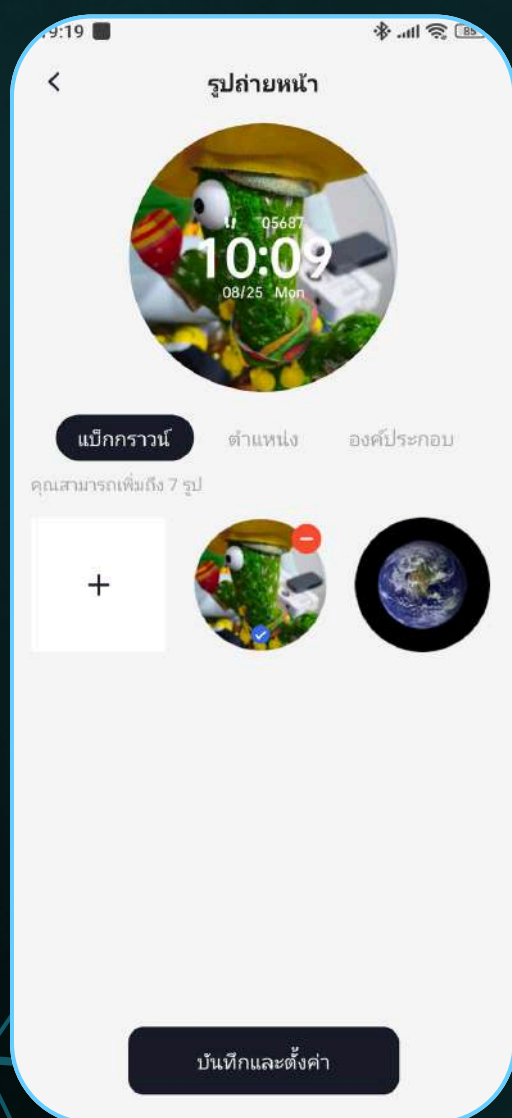
5. หากต้องการถ่ายรูปเป็นพื้นหลัง ให้แตะที่ กล้อง แต่หากต้องการเลือกรูปที่มีอยู่แล้ว ให้แตะที่ **“เลือกจากอัลบั้ม”**

6. แอปฯจะขอสิทธิ์ในการเข้าถึงกล้อง หรือการเข้าถึง รูปภาพ ให้แตะ **“ตั้งค่า”** แล้วแตะ **“อนุญาตทั้งหมด”**

7. เลือกรูปที่ต้องการตั้งเป็นหน้าปัดนาฬิกา

8. สามารถขยาย หรือเลือน เพื่อเลือกตำแหน่ง รูปภาพตามที่ต้องการ แล้วแตะที่ **“เครื่องหมายถูก”**





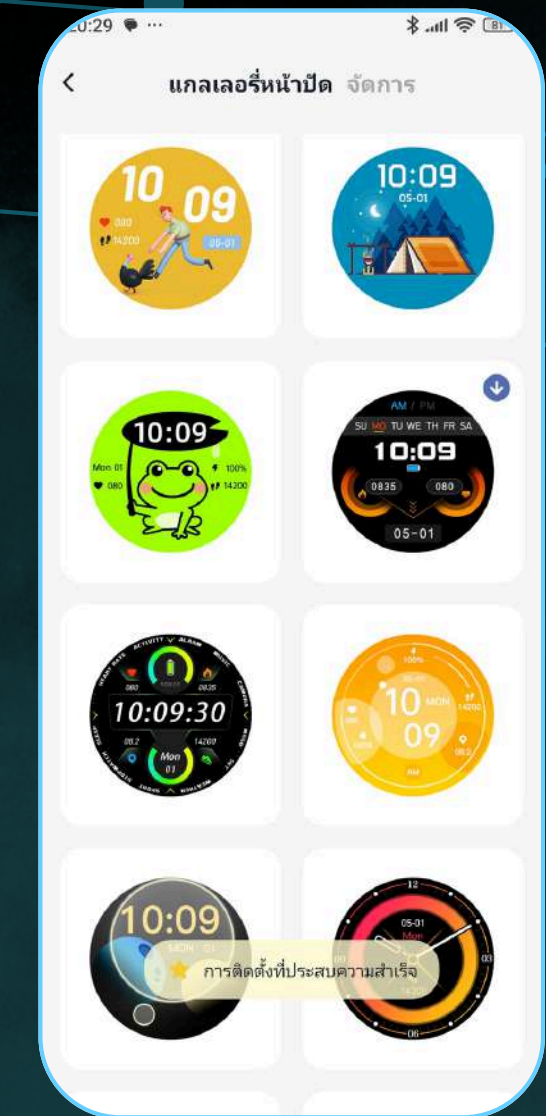
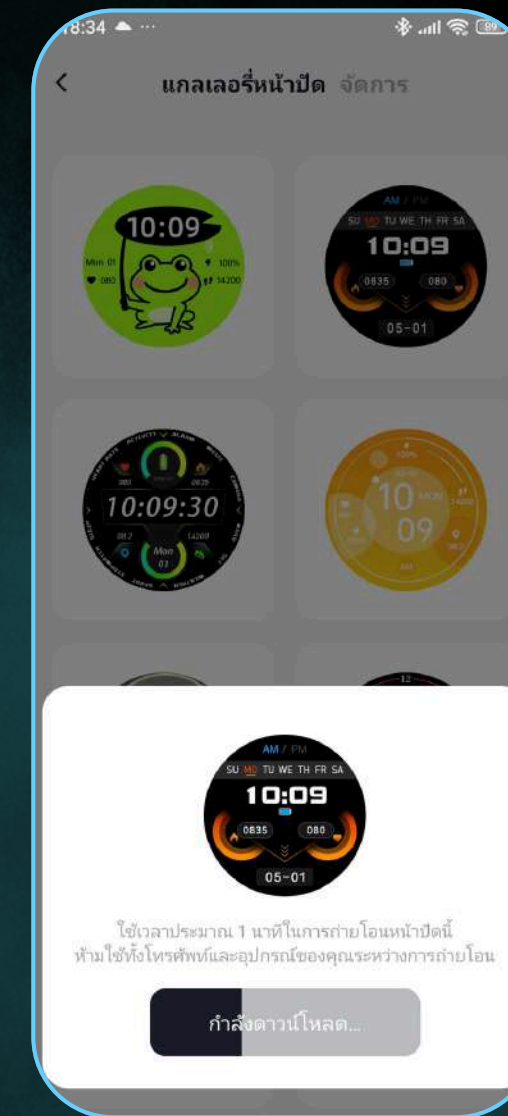
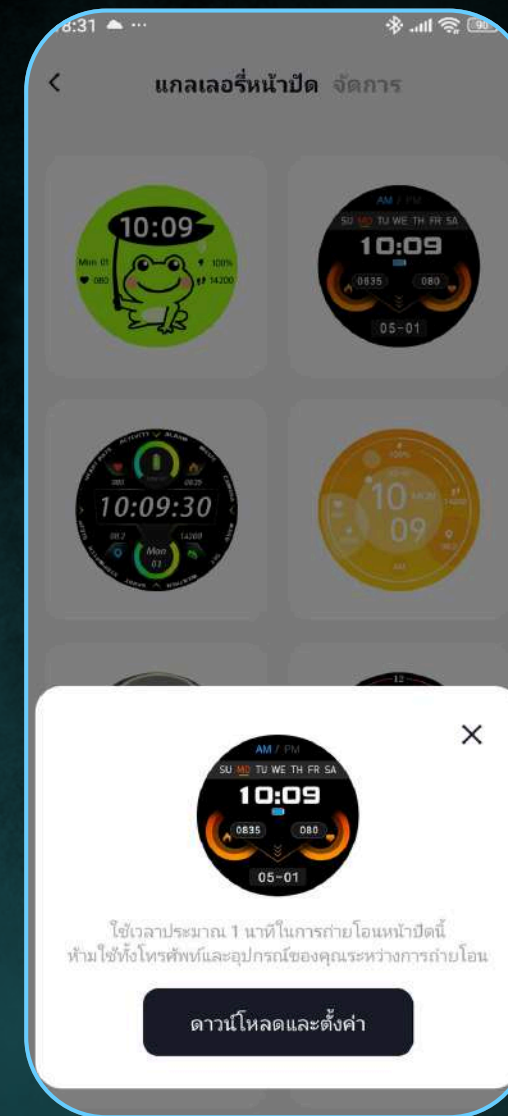
9. แตะที่ แถบ **“ตำแหน่ง”** เพื่อเลือกตำแหน่งของนาฬิกา

10. แตะที่ แถบ **“องค์ประกอบ”** เพื่อเลือกข้อมูลที่ต้องการแสดงเพิ่มเติมที่หน้าปัดนาฬิกา โดยเลือกทั้ง ด้านบน และ ด้านล่าง

11. แตะที่ปุ่ม **“บันทึกและตั้งค่า”** แอปจะอัปโหลดภาพไปที่นาฬิกา

การตั้งหน้าปัดสำเร็จรูป

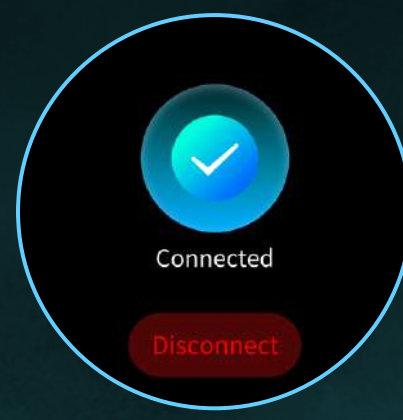
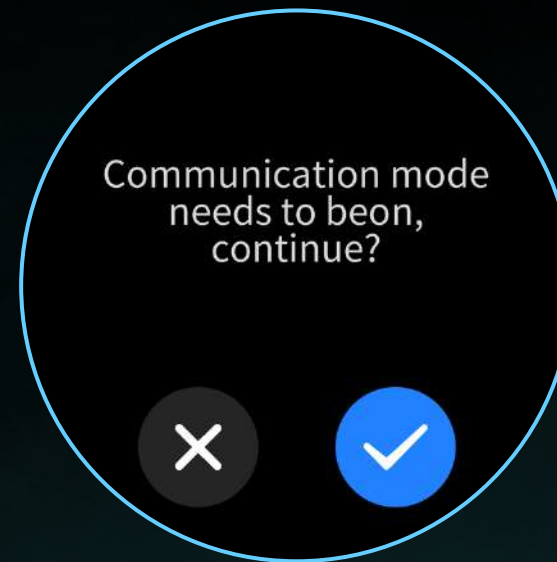
1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ **“อุปกรณ์”** จากนั้นแตะที่เมนู **“แกลลอรี่หน้าปัด”**
2. เลื่อนลงมาด้านล่าง เมื่อเลือกรูปหน้าปัดนาฬิกาที่ต้องการ
3. แตะที่หน้าปัดนาฬิกาที่ต้องการ จะปรากฏกล่องข้อความ ให้แตะที่ **“ดาวโหลดและตั้งค่า”** แอปฯ จะทำการดาวโหลดหน้าปัดนาฬิกาจากเซิร์ฟเวอร์ แล้วอัปโหลดไปที่นาฬิกา





การใช้งานนาฬิกา

การใช้งานโหมดการโทรบลูทูธ



1. เปิดโหมดการโทร เพื่อให้นาฬิกาสามารถเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ โดยการ **"ปิดลง"** แล้วแตะ **"ไอคอนโทรศัพท์"**
2. แตะที่สวิตช์หลัง **"โทรผ่านบลูทูธ"** เพื่อเปิดใช้งาน
3. แตะที่เมนู **"ยังไม่ได้เชื่อมต่อ"** ด้านล่าง
4. เข้าแอปฯ □ แตะแถบ **"อุปกรณ์"** □ แตะเมนู **"บลูทูธโทร"** □ แตะปุ่ม "เปิดใช้งาน" ที่หลังเมนูบลูทูธโทร
5. แตะเครื่องหมาย **"ถูกต้อง"** เพื่อยืนยันการเชื่อมต่อ
6. หากต้องการให้เสียงสื่อกาโทรศัพท์ ให้แตะที่สวิตช์ **"เสียงสื่อ"** เพื่อเปิดใช้งาน

7. กดเปิดเมฆแล้วเลือกเมนู **"โทรศัพท์"**
การติดต่อ - สำหรับกดโทรออกจากรายชื่อที่บันทึกไว้
ประวัติการโทร - สำหรับโทรออกจากรายชื่อประวัติการโทร
ปุ่มกด - สำหรับกดเบอร์โทรออกจากรายชื่อ



8. หากมีการเชื่อมต่อกับนาฬิกาไว้ เมื่อมีสายโทรเข้า จะมีปุ่มแสดง 3 ปุ่มคือ
ปุ่มสีแดง - สำหรับวางสาย
ปุ่มสีเขียว - สำหรับรับสาย
ปุ่มสีเหลือง - สำหรับปิดเสียงดังที่โทรศัพท์

9. ระหว่างคุยโทรศัพท์ มีปุ่มควบคุมดังนี้
ปุ่มโทรศัพท์สีแดง - สำหรับวางสาย
ปุ่มไมโครโฟนสีเขียว - สำหรับปิดเสียงไมโครโฟน
ปุ่ม + / - สำหรับเพิ่มหรือลดเสียงลำโพงที่นาฬิกา

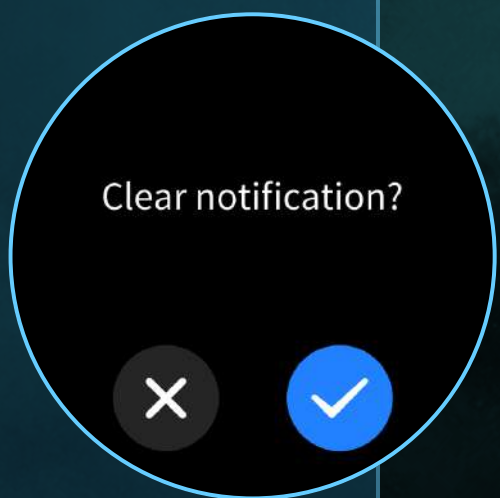
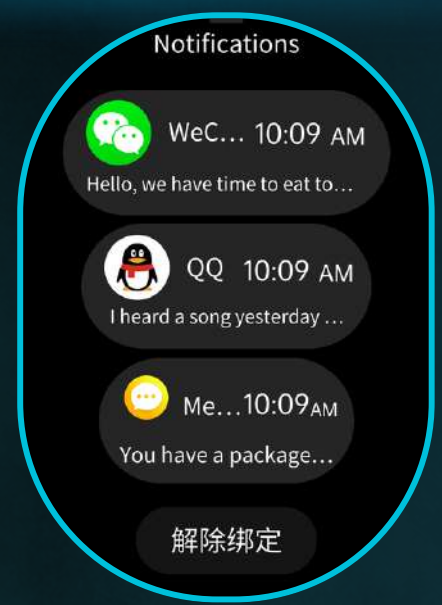
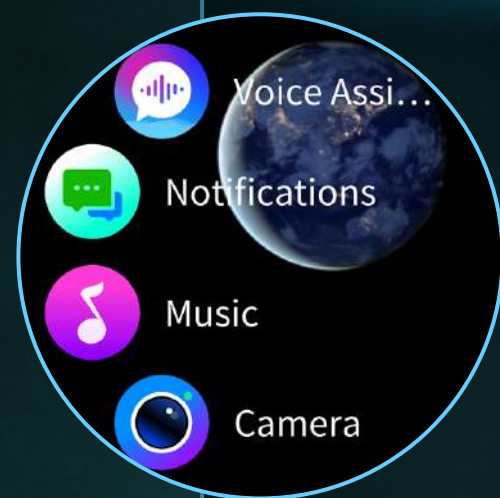




การใช้งานโหมด SOS

1. กดค้างที่เม็ดมะยม โดยไม่จำเป็นตั้นรอให้หน้าจอติด
2. สไลด์ "ไอคอน SOS" จากซ้ายไปขวา

การแจ้งเตือนข้อความ



การดูข้อความ - หากมีข้อความเข้า ข้อความจะแสดงทันทีที่หน้าจอนาฬิกา

การดูข้อความย้อนหลัง - ปิดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกา หรือกดเม็ดมะยม แล้วแตะเมนู "การแจ้งเตือน" ขากนั้นแตะข้อความนั้นๆ เพื่ออ่านข้อความ

การลบข้อความ - กดเข้าดูข้อความที่ต้องการลบ จากนั้นกดที่ "ไอคอนถังขยะ" แล้วกด "ถูกต้อง" เพื่อยืนยันการลบข้อความ

การใช้งานไฟฉาย



1. “ปิดลง” จากหน้าปัดนาฬิกา
2. แตะที่ไอคอน “รูปไฟฉาย”
3. เริ่มใช้งาน โดยแตะที่โหมดต่างๆ ดังนี้

โหมดไฟฉาย - โหมดไฟส่องสว่างแบบคงที่

โหมดวิ่งกลางคืน - โหมดส่องสว่างสลัวสีแสง

โหมด SOS - โหมดแสงกระพริบแบบช้า

โหมดแจ้งเตือน - โหมดแสดงกระพริบแบบเร็ว

แตะที่ปุ่ม “POWER” เพื่อปิดไฟฉาย



การใช้งานโหมดระบายน้ำ

โหมดไล่น้ำ ใช้สำหรับไล่น้ำที่เกาะอยู่บริเวณไมโครโฟนหรือลำโพง ซึ่งความชื้นอาจซึมเข้าไปทำให้แผงวงจรเสียหายได้ ดังนั้นจึงควรใช้โหมดไล่น้ำหลังจากอาบน้ำ เพื่อให้นาฬิกาใช้งานได้ยาวนานขึ้น ดังนี้

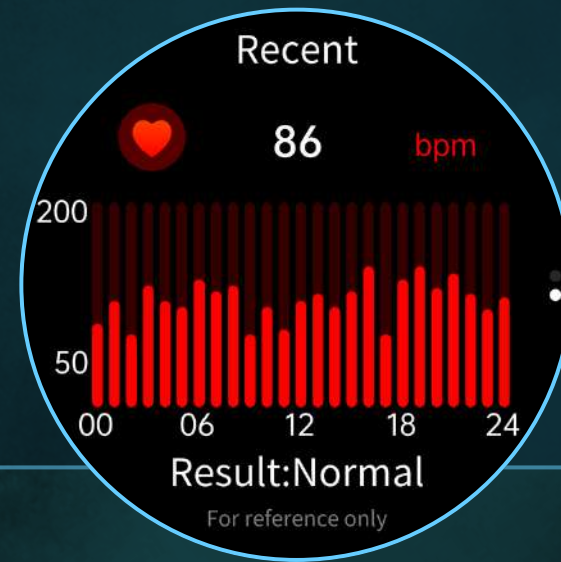
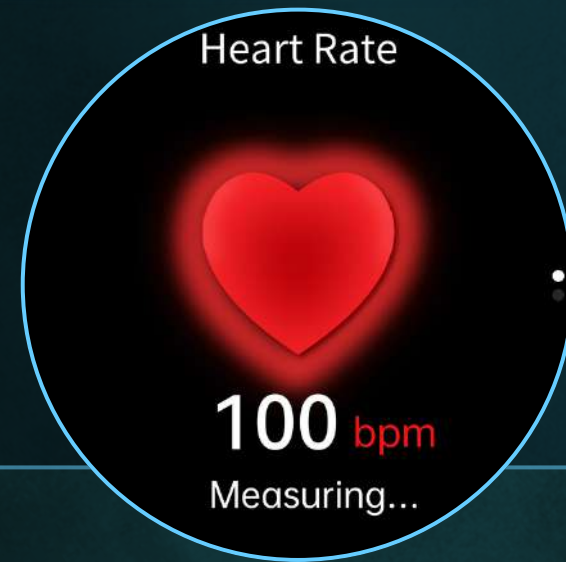
1. กดที่ **"เม็ดยม"**
2. แตะเมนู **"ระบายน้ำ"**
3. แตะปุ่ม **"PLAY"** เพื่อเริ่มไล่น้ำออก โดยสามารถสับดนาฬิกา เพื่อช่วยในการไล่น้ำออกจากเครื่อง



ข้อมูลสุขภาพสำคัญ



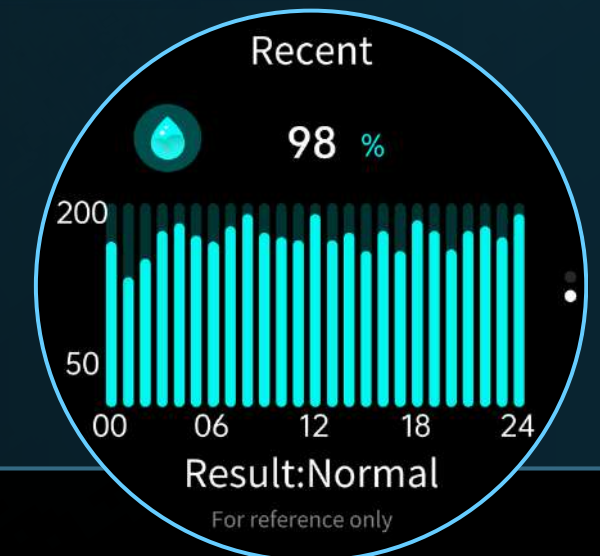
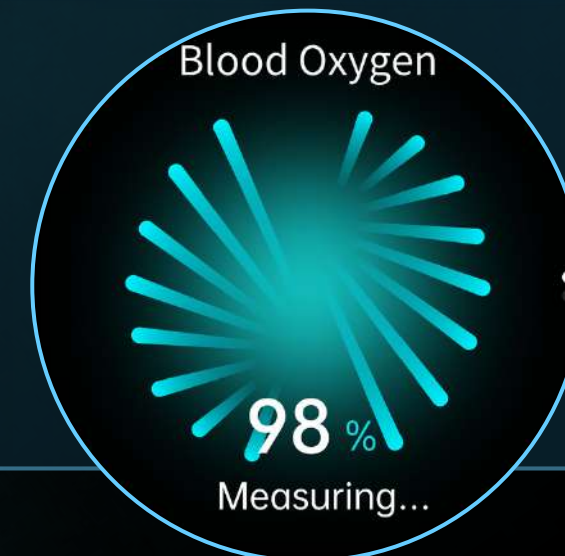
การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ



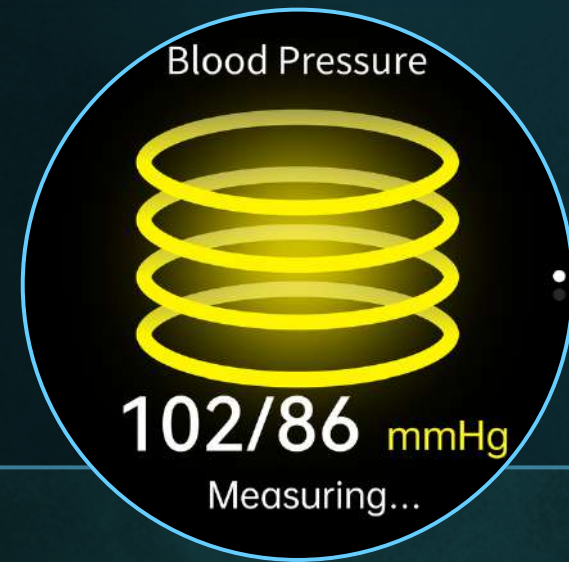
1. กด “**เปิดระบบ**”
2. แตะเมนู “**อัตราการเต้นหัวใจ**”
3. รอนนาฬิกาสั้นเบาๆ ค่าจะแสดงที่หน้าจอ
4. สามารถปิดขึ้นเพื่อดูกราฟค่าที่วัดของวันนั้นได้

การวัดออกซิเจนในเลือด

1. กด “**เปิดระบบ**”
2. แตะเมนู “**ออกซิเจนในเลือด**”
3. รอนนาฬิกาสั้นเบาๆ ค่าจะแสดงที่หน้าจอ
4. สามารถปิดขึ้นเพื่อดูกราฟค่าที่วัดของวันนั้นได้



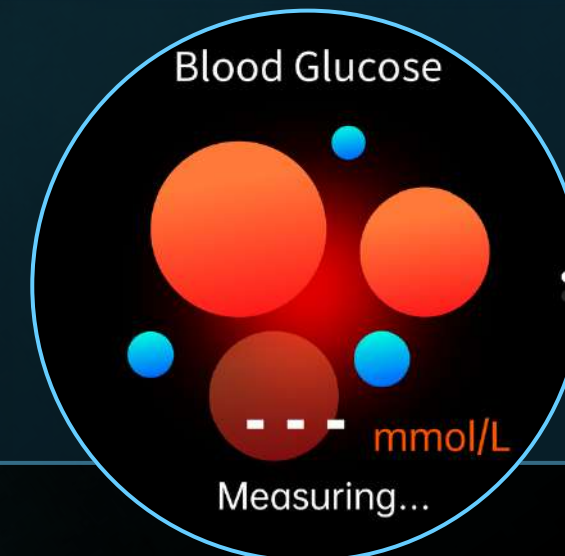
การวัดความดันโลหิต



1. กด “**เบ็ดมะยม**”
2. แตะเมนู “**ความดันโลหิต**”
3. รอจนนาฬิกาสั้นเบาๆ ค่าจะแสดงที่หน้าจอ
4. สามารถปิดขึ้นเพื่อดูกราฟค่าที่วัดของวันนั้นได้

การวัดน้ำตาลในเลือด

1. กด “**เบ็ดมะยม**”
2. แตะเมนู “**น้ำตาลในเลือด**”
3. รอจนนาฬิกาสั้นเบาๆ ค่าจะแสดงที่หน้าจอ
4. สามารถปิดขึ้นเพื่อดูกราฟค่าที่วัดของวันนั้นได้



การวัดองค์ประกอบเลือด

(กรดยูริก และ ไขมัน)

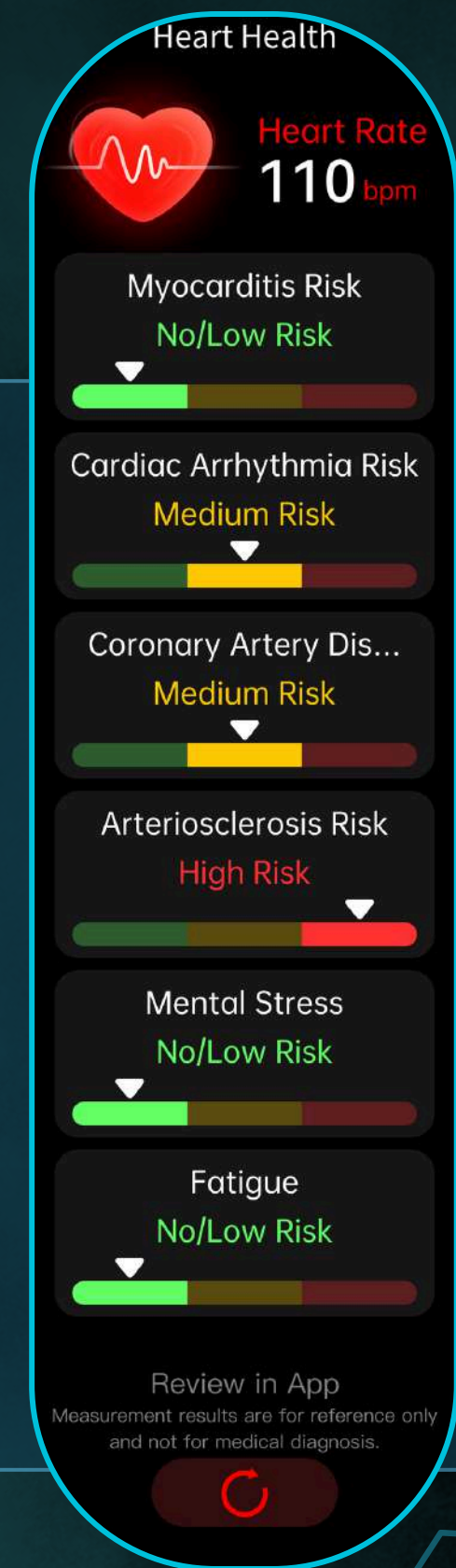
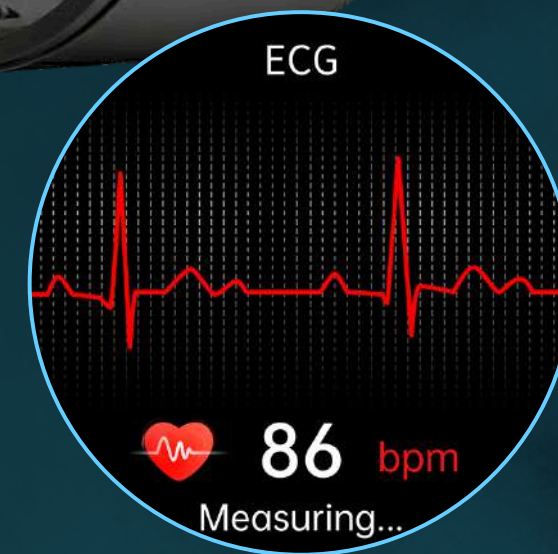
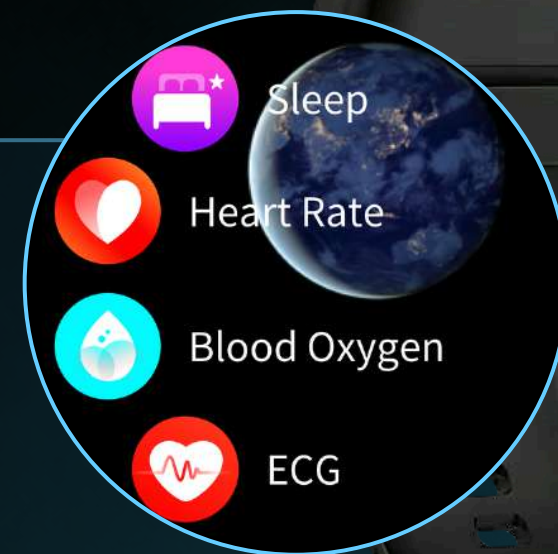


1. กด **"เปิดเมฆ"** และเมนู **"องค์ประกอบเลือด"**
2. แตะที่ปุ่ม **"PLAY"** เพื่อเริ่มวัดค่า
3. รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ
4. ปิดขึ้นหรือลงเพื่อดูค่าต่างๆ



การวัด ECG

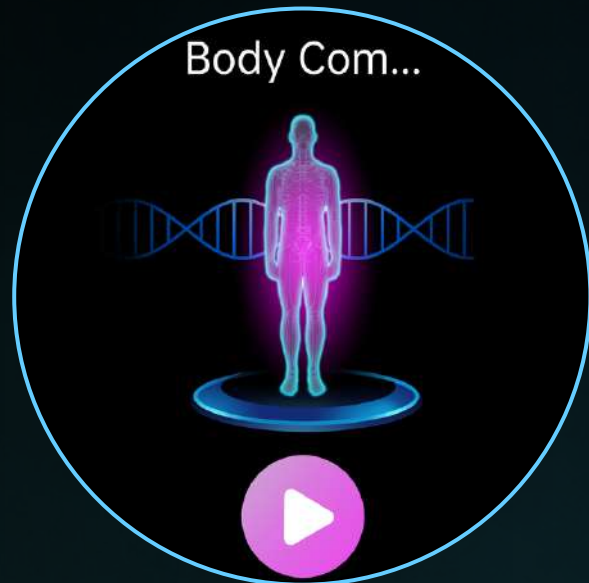
1. กด **"เมื่อดมขม"** และเมนู **"ECG"**
2. นำนิ้วชี้มือข้างที่ไม่ได้สวมนาฬิกาแตะที่แผ่น
3. เชินเซอร์ด้านข้างนาฬิกา
4. รอจนการวัดเสร็จสิ้น ผลจะแสดงที่หน้าจอ
5. ปิดขึ้นหรือลงเพื่อดูค่าต่างๆ
สามารถดูผลแบบละเอียดได้ในแอปฯ





- Blood Ass...
- Body Composition
- Health Glance
- Blood Pre...

การวัดองค์ประกอบร่างกาย



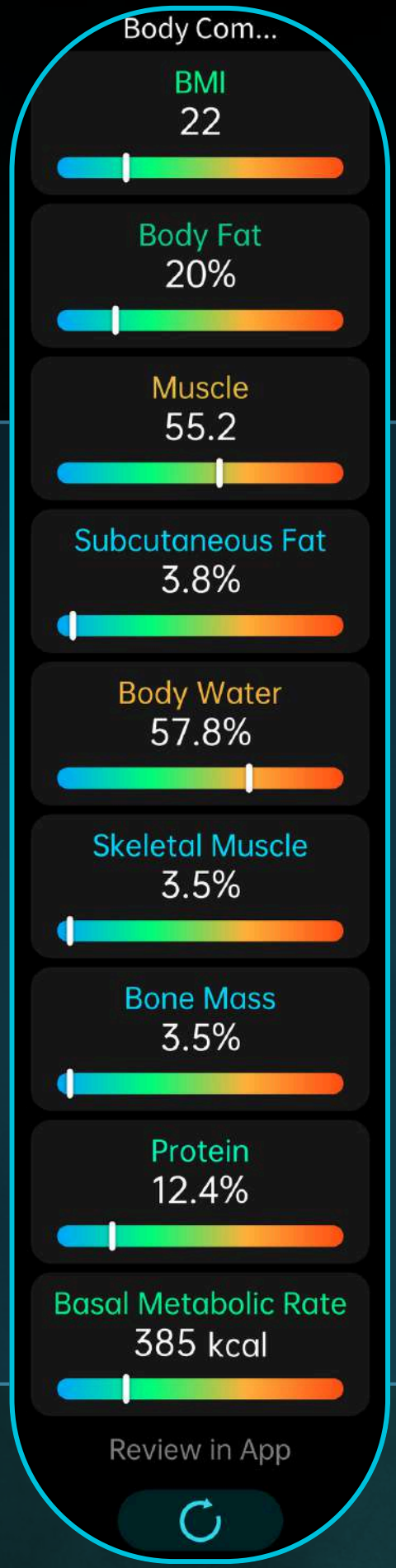
Body Com...



Body Com...

Stay still
Data collection in progress, pleas...

- กด **“เปิดระบบ”** และเมนู **“องค์ประกอบร่างกาย”**
- นำนิ้วชี้มือข้างที่ไม่ได้สวมนาฬิกา และที่แผ่นเซ็นเซอร์ ด้านข้างนาฬิกา
- รอนการวัดเสร็จสิ้น ผลจะแสดงที่หน้าจอ
- ปิดขึ้นหรือลงเพื่อดูค่าต่างๆ
- สามารถดูผลแบบละเอียดได้ในแอปฯ



Body Com...

- BMI 22
- Body Fat 20%
- Muscle 55.2
- Subcutaneous Fat 3.8%
- Body Water 57.8%
- Skeletal Muscle 3.5%
- Bone Mass 3.5%
- Protein 12.4%
- Basal Metabolic Rate 385 kcal

Review in App



Blood Ass...



Body Composition



Health Glance



Blood Pre...

Health Glance



30-second measurement of multiple health indicators



Health Glance



Stay still Data collection in progress, please wait...

Health Sta...
1 abnormality

1 High heart rate



Heart Rate (avg.)
132 bpm



Blood Pressure
120/80 mmhg



Blood Oxygen
98 %



Stress
29 Relaxed



Body Temp.
36.2 °C

Results are not intended for medical diagnosis or

การวัดโหมดภาพรวมสุขภาพ

1. กด "เริ่มวัด" และเมนู "องค์ประกอบเลือด"
2. แตะที่ปุ่ม "PLAY" เพื่อเริ่มวัดค่า
3. รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงบนหน้าจอ
4. ปิดขึ้นหรือลงเพื่อดูค่าต่างๆ

การดูผลการนอนหลับ



1. กด **“เปิดเมฆยม”** และเมนู **“การนอน”**
2. หน้าจอแรกจะเป็นเวลานอนทั้งหมด พร้อมคุณภาพการนอนประเมินออกมาเป็นจำนวนดาว
3. ปิดขึ้น 1 ครั้ง จะแสดงกราฟการนอนหลับ ตั้งแต่เริ่มเข้านอนจนตื่น
4. ปิดขึ้นอีก 1 ครั้ง จะแสดงรายละเอียดระยะเวลาการนอน กลับตื่น หลับลึก REM SLEEP และตื่นระว่าง

การวัดความดันโลหิต



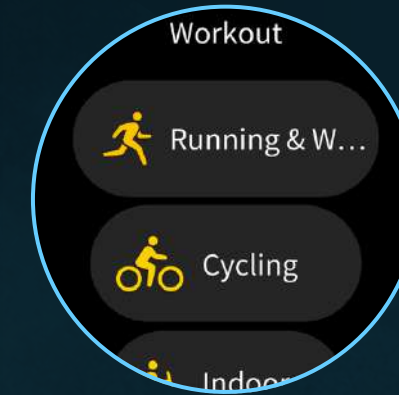
1. กด **“เปิดเมฆยม”**
2. และเมนู **“อุณหภูมิร่างกาย”**
3. รองนาฬิกาสั้นเบาๆ ค่าจะแสดงที่หน้าจอ
4. สามารถปิดขึ้นเพื่อดูกราฟค่าที่วัดของวันนั้นได้



การใช้งานโหมดการ ออกกำลังกาย

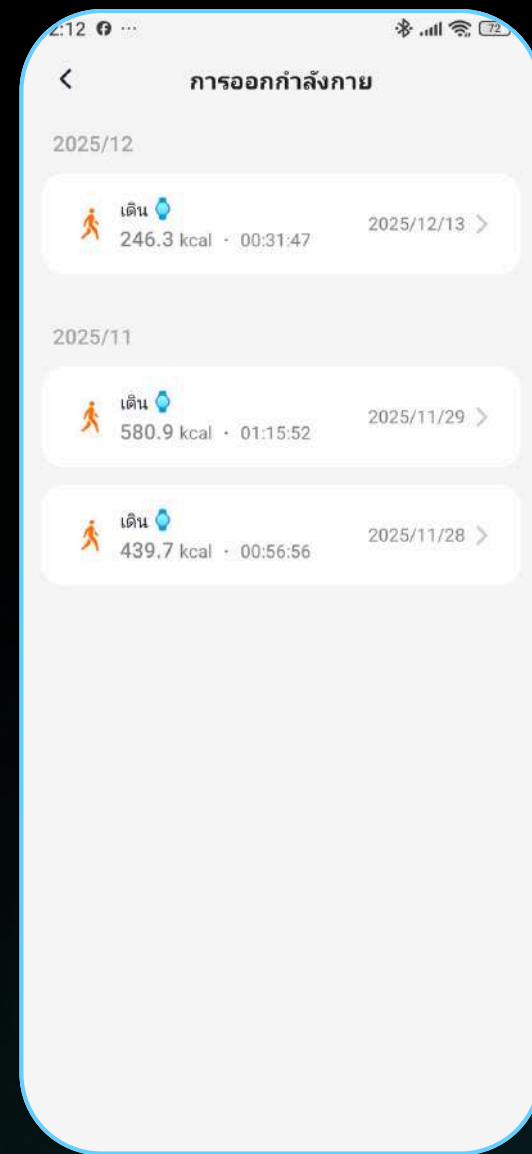
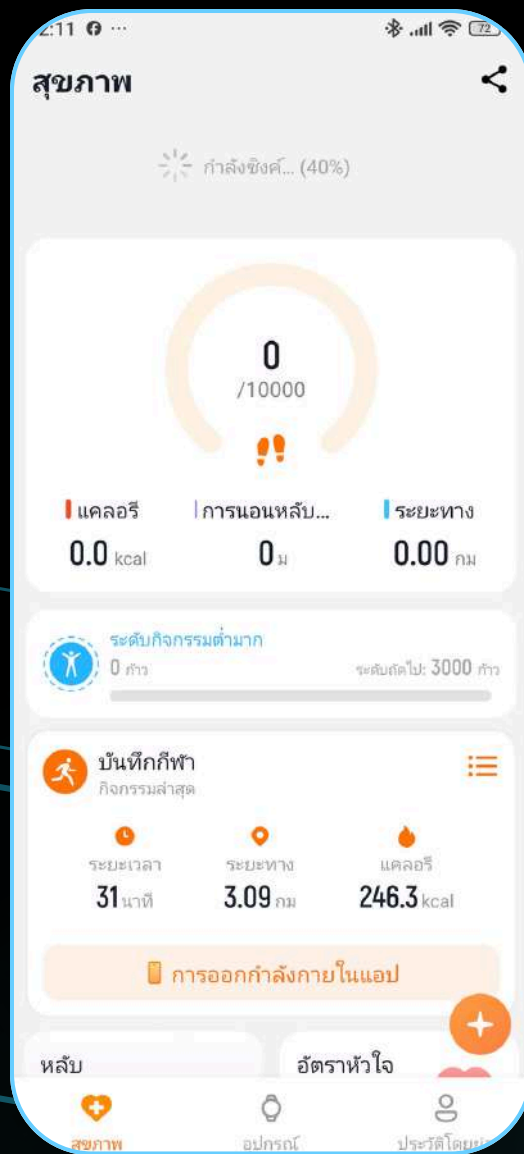
การออกกำลังกายจากนาฬิกา

1. เปิดหน้าจอแล้วมือ **"เปิดมะยม"**
2. แตะที่เมนู **"ออกกำลังกาย"**
3. แตะหมวดหมู่กีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย
4. แตะชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย
5. นาฬิกาจะนับถอยหลัง 3 วินาที
6. แล้วเริ่มติดตามการออกกำลังกาย



6. ปิดขวา เพื่อ **"หยุดการออกกำลังกายชั่วคราว"** หรือ **"จบการออกกำลังกาย"**
7. แตะปุ่ม **"PAUSE"** เพื่อหยุดการออกกำลังกายชั่วคราว
8. แตะปุ่ม **"PLAY"** เพื่อออกกำลังกายต่อ
9. แตะปุ่ม **"END"** เพื่อหยุดการออกกำลังกาย พร้อมแสดงข้อมูลการออกกำลังกายเบื้องต้น
10. ดูรายละเอียดการออกกำลังกายได้หลังกดหยุด และดูย้อนหลังได้ในแอปฯ

การดูผลการออกกำลังกายจากแอปฯ



1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่หน้าแดชบอร์ด
2. ที่แถบบันทึกกีฬา ให้แตะที่ **"ไอคอนเบอร์เกอร์"** ที่อยู่มุมขวาบน

3. เลือกประวัติการออกกำลังกายที่ต้องการดู ซึ่งเรียงจากล่าสุด ไปถึงหลังสุด
4. สถิติการออกกำลังกายจะแสดงเป็นกราฟในแต่ละช่วงเวลา



www.purehealththai.com