



คู่มือการใช้งาน

# PROFIT



# COLOR:



เหลือง



ดำ



เทา

# การติดตั้งแอปพลิเคชัน

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



**iOS**



**Android**

# การเชื่อมต่อสายรัดข้อมือ กับแอปพลิเคชัน

01

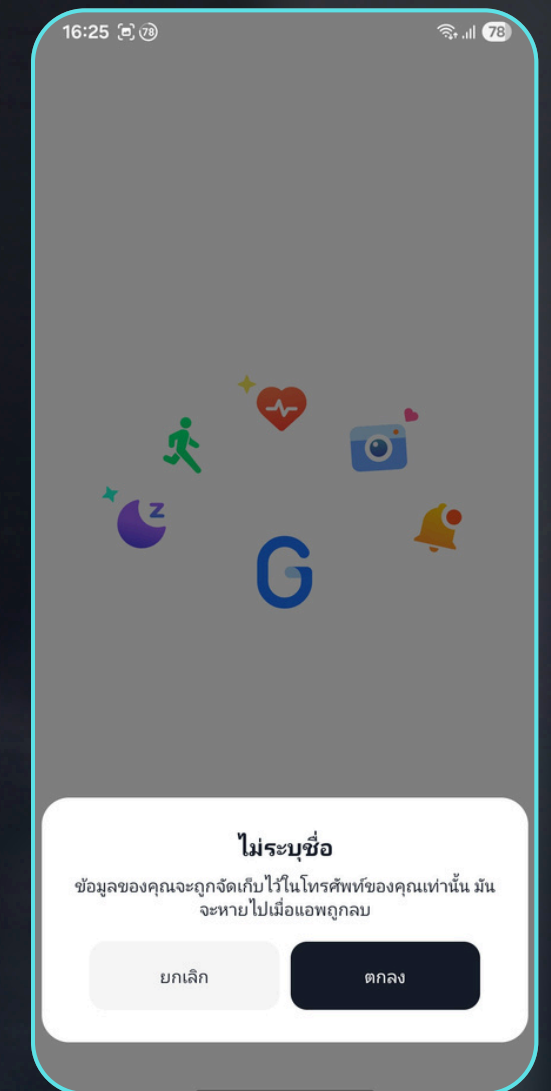
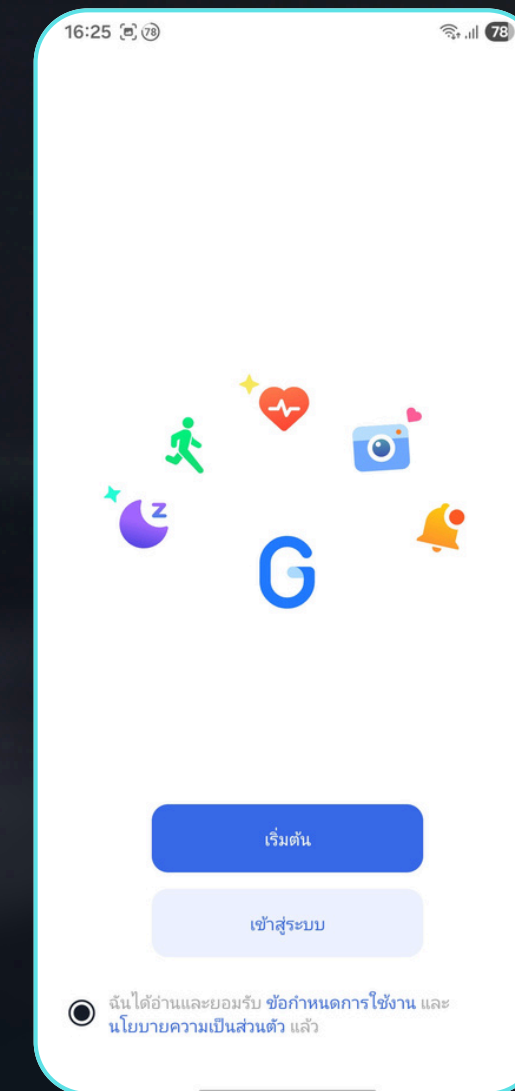
เมื่อเปิดแอปฯ ขึ้นมาครั้งแรก จะมีกล่องข้อความ แนะนำสิทธิ์ใช้งานแอปฯ ให้แตะที่ “รับทราบ”

02

แตะที่ปุ่มหน้าข้อความว่า “ฉันได้อ่านและยอมรับข้อกำหนดในการใช้งานและนโยบายความเป็นส่วนตัวแล้ว”

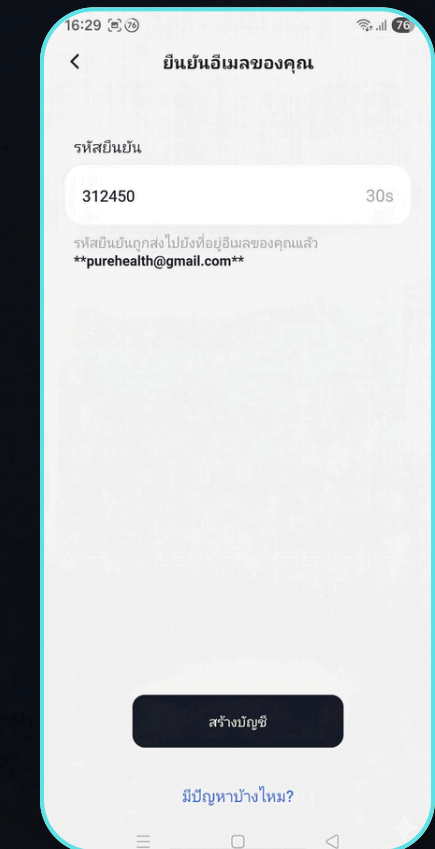
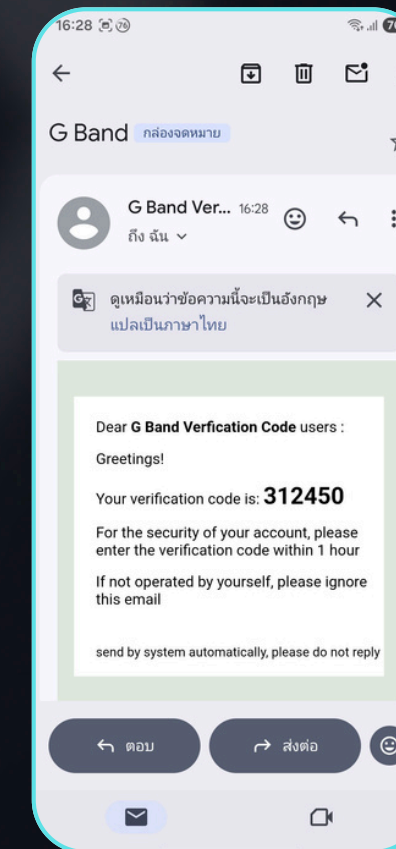
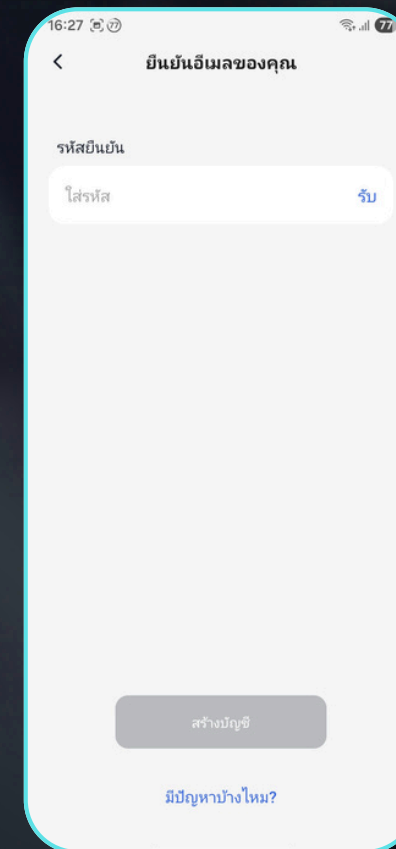
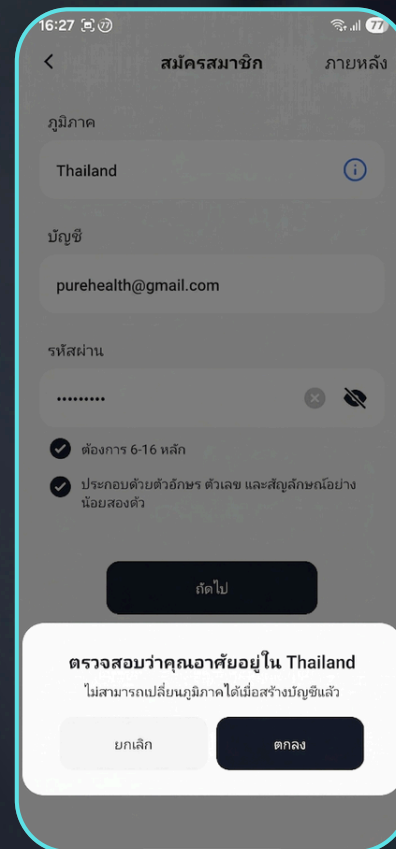
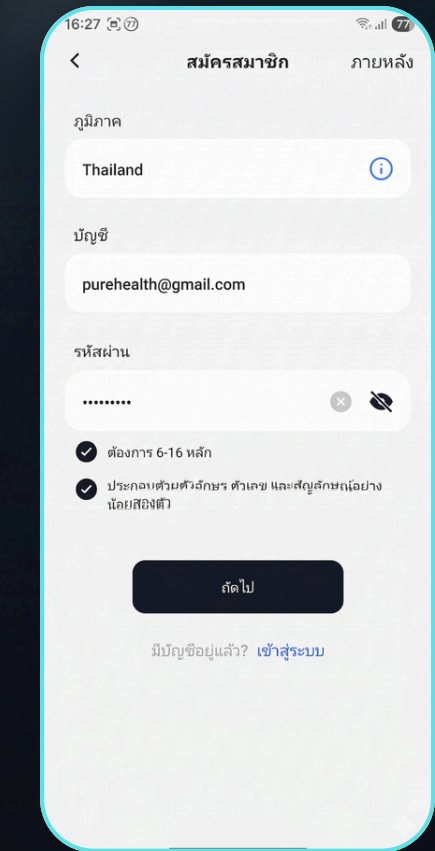
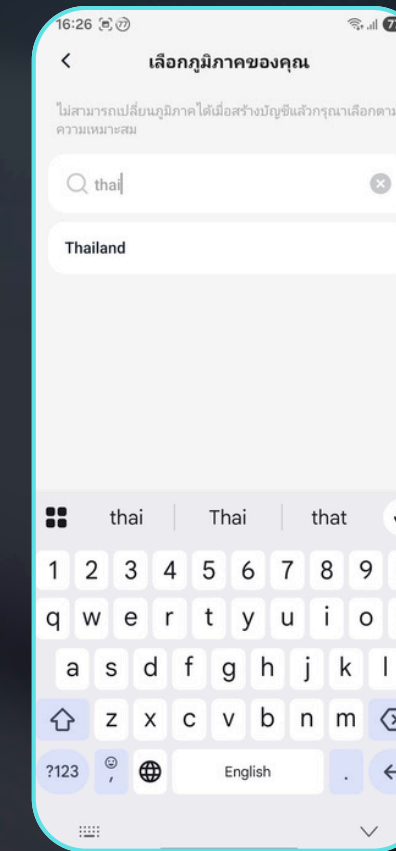
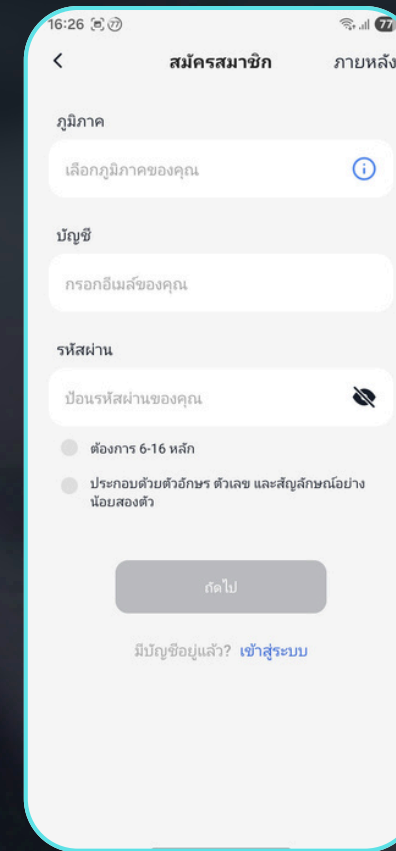
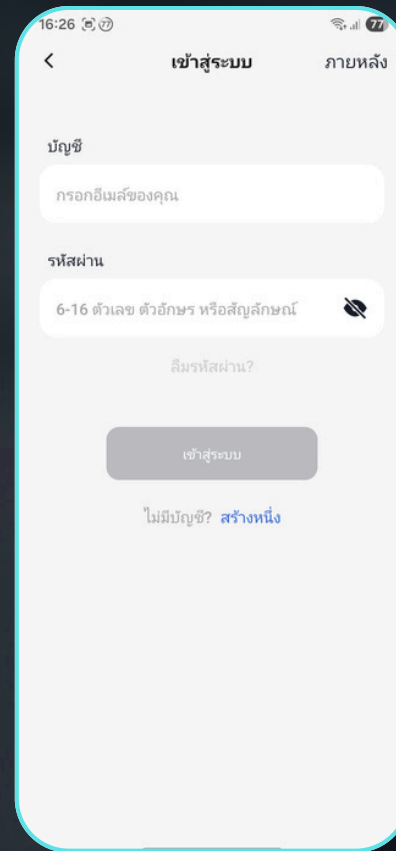
03

แอปฯ จะให้เลือกว่าต้องการเก็บข้อมูลสุขภาพไว้ออนไลน์หรือไม่ (แนะนำให้สมัคร) หากไม่ต้องการ สามารถแตะ “เริ่มต้น” จากนั้นจะแสดงกล่องข้อความ แตะ “ตกลง” เพื่อยืนยันว่าจะใช้งานแบบไม่ระบุชื่อ (ข้อมูลจะหายไปเมื่อลบแอปฯ หรือเปลี่ยนเครื่อง)



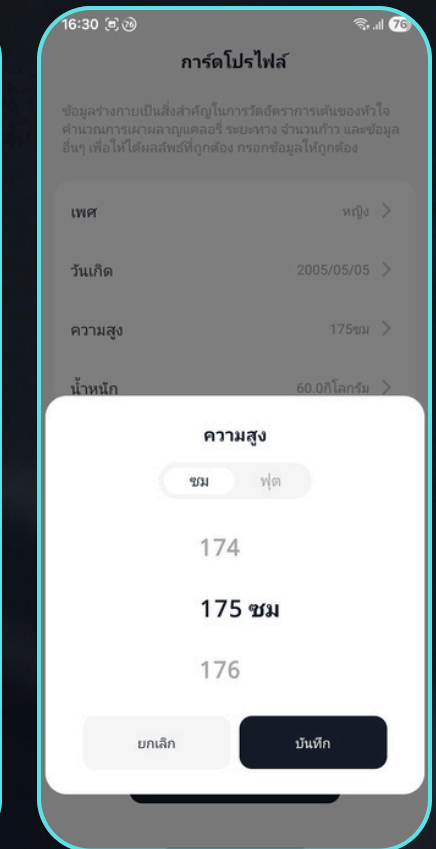
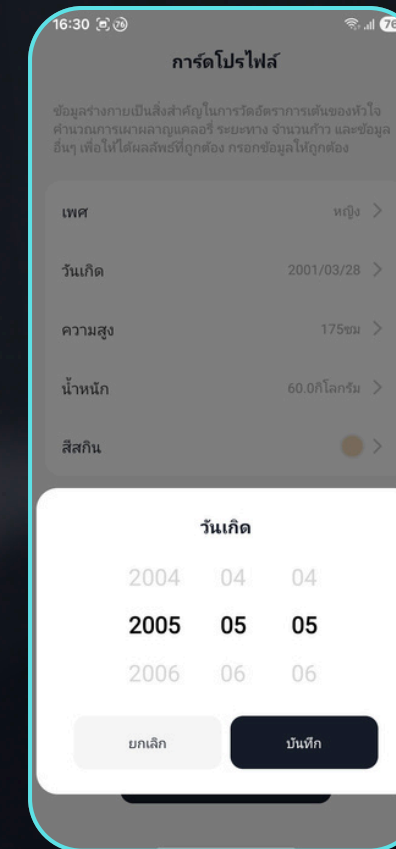
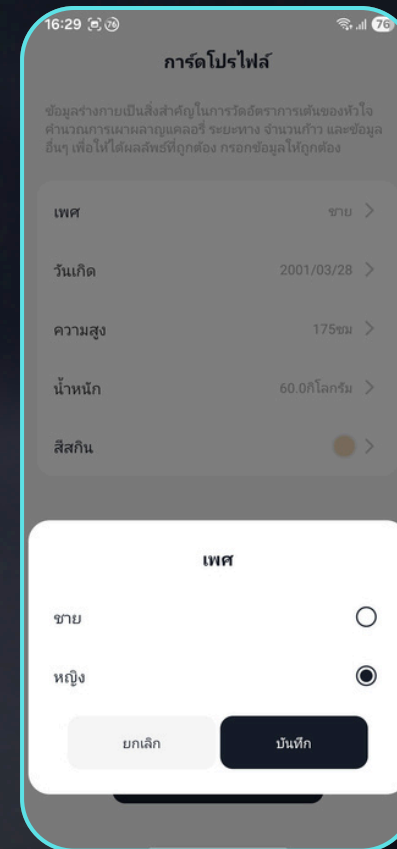
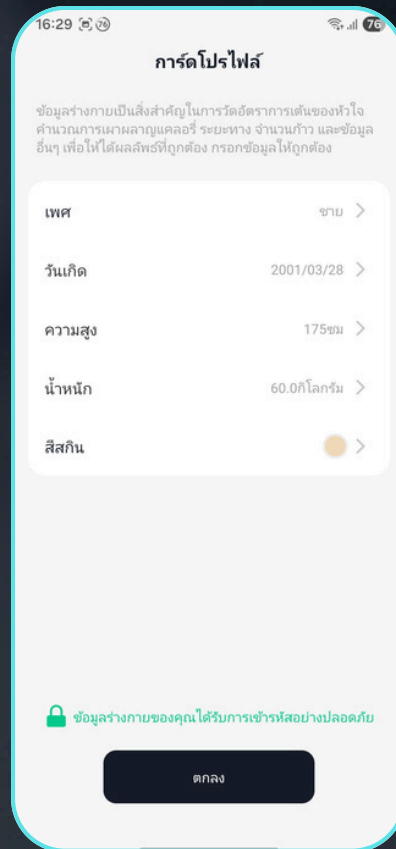
# 04 หากต้องการสมัคร บัญชีออนไลน์ ให้ทำตามนี้

- 4.1 แตะที่ปุ่ม “เข้าสู่ระบบ”
- 4.2 แตะที่ข้อความ “สร้างหนึ่ง”
- 4.3 ที่ภูมิภาค ให้เลือก Thailand
- 4.4 กรอกอีเมลและรหัสผ่าน ตามเงื่อนไขที่กำหนด แล้วแตะที่ปุ่ม “ถัดไป”
- 4.5 จะปรากฏกล่องข้อความ เพื่อยืนยันว่าเลือกประเทศถูกต้อง หากตรวจสอบแล้วถูกต้อง ให้แตะที่ “ตกลง”
- 4.6 แตะที่ “รับ” หลังกล่องข้อความ เพื่อให้ระบบส่งหมายเลขยืนยันเข้าอีเมลที่สมัครไว้
- 4.7 เข้าอีเมล เพื่อดูหมายเลขยืนยัน แล้วนำมารอกในกล่องข้อความ จากนั้นแตะที่ปุ่ม “สร้างบัญชี” แอปฯ จะทำการเข้าสู่ระบบโดยอัตโนมัติ



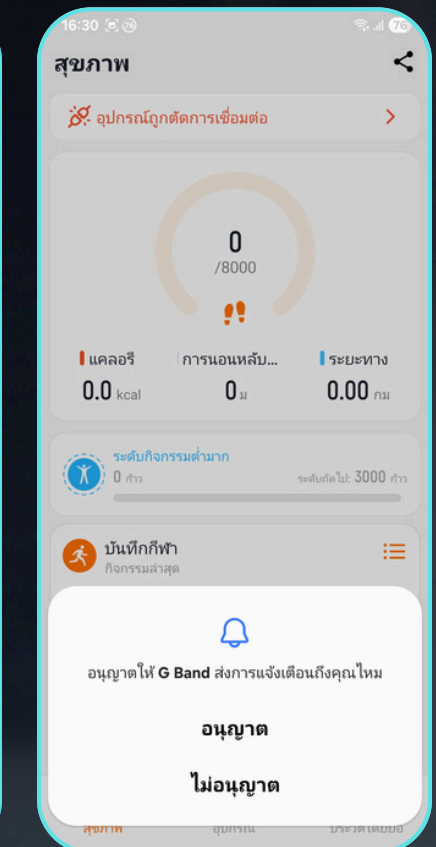
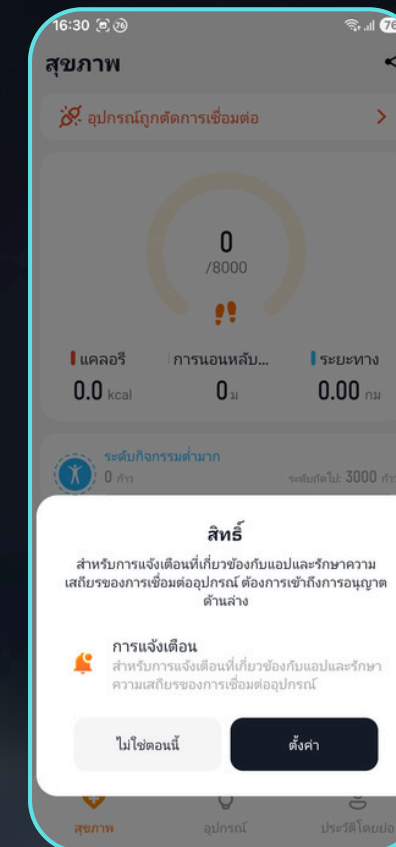
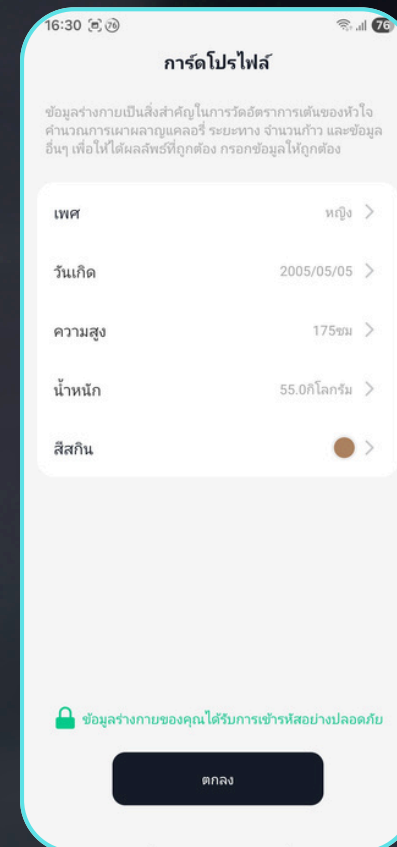
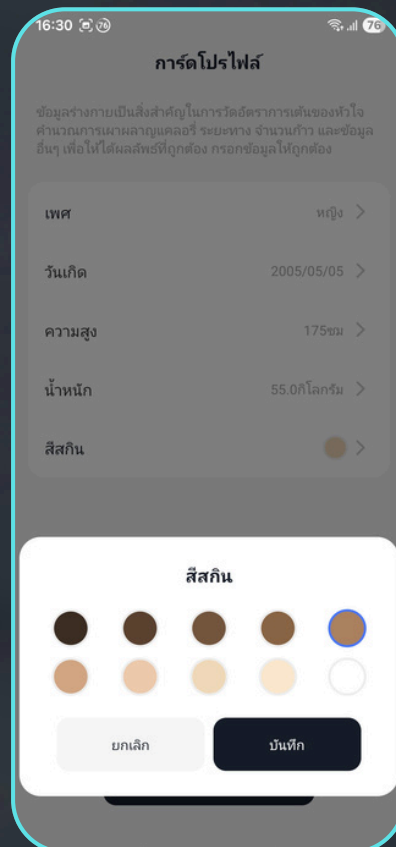
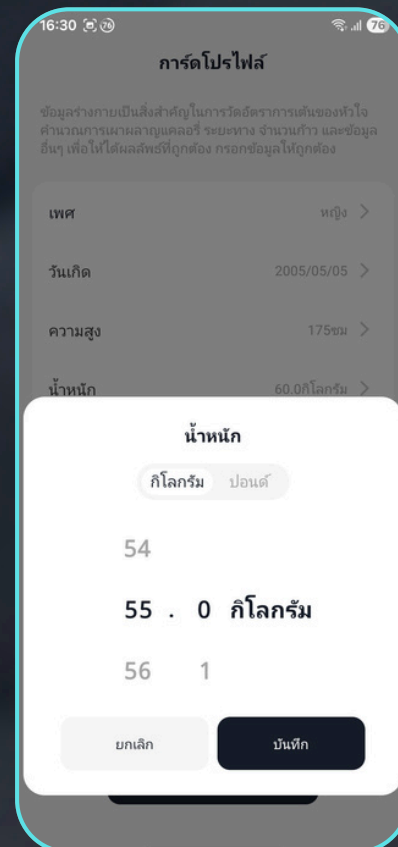
05

แอปจะสอบถามว่าต้องการเก็บข้อมูลไว้ออนไลน์หรือไม่ ให้แตะ “เปิด”



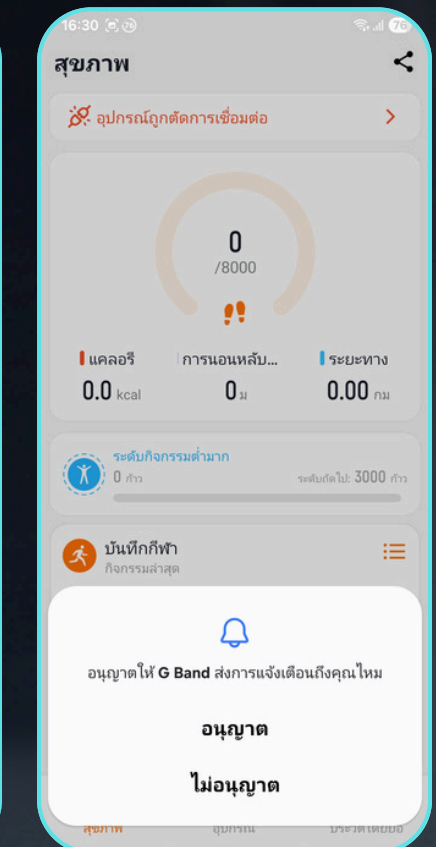
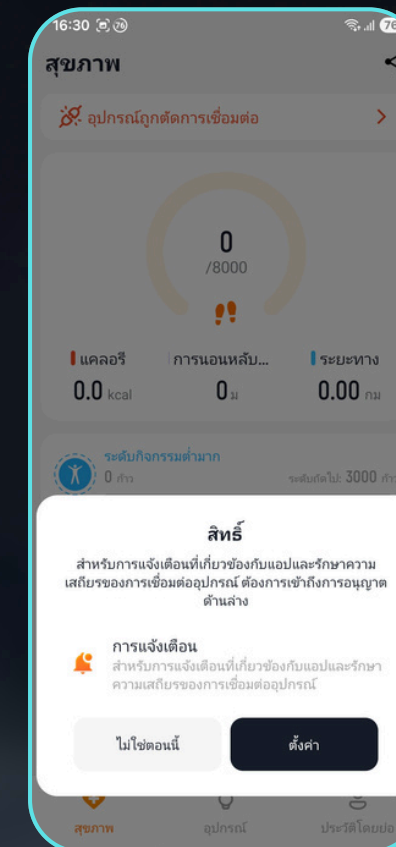
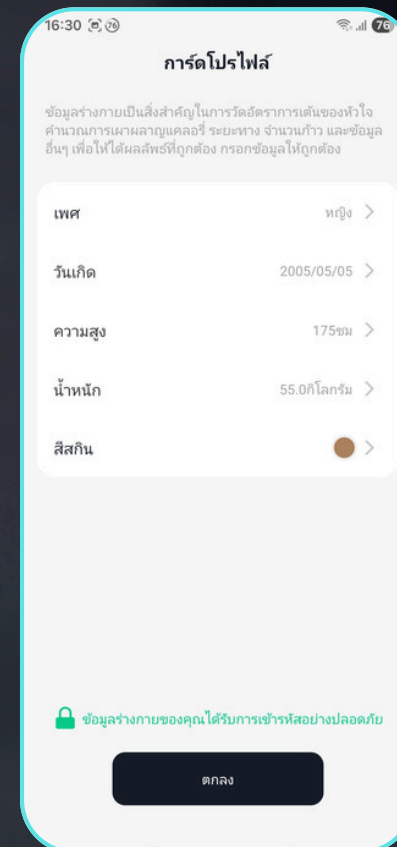
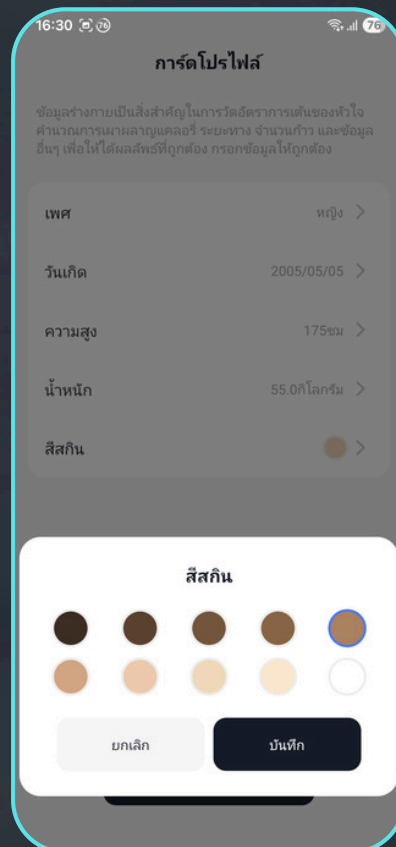
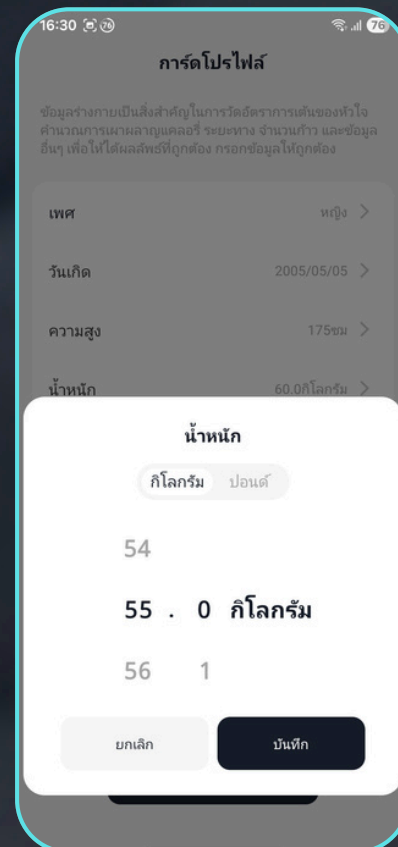
06

ใส่ข้อมูลพื้นฐานได้แก่ เพศ วันเกิด ส่วนสูง น้ำหนัก และสีผิวให้ตรงตามจริง แล้วแตะ “ตกลง”



07

แอปจะขอสิทธิ์ในการเข้าถึงการแจ้งเตือนของโทรศัพท์ ให้แตะที่ “ตั้งค่า” จากนั้นจะปรากฏกล่องข้อความ ให้แตะ “อนุญาต”



08

แอปฯจะนำเข้าสู่แดชบอร์ดให้แตะที่แถบ “อุปกรณ์”

09

แตะที่ปุ่ม “เพิ่มอุปกรณ์”

10

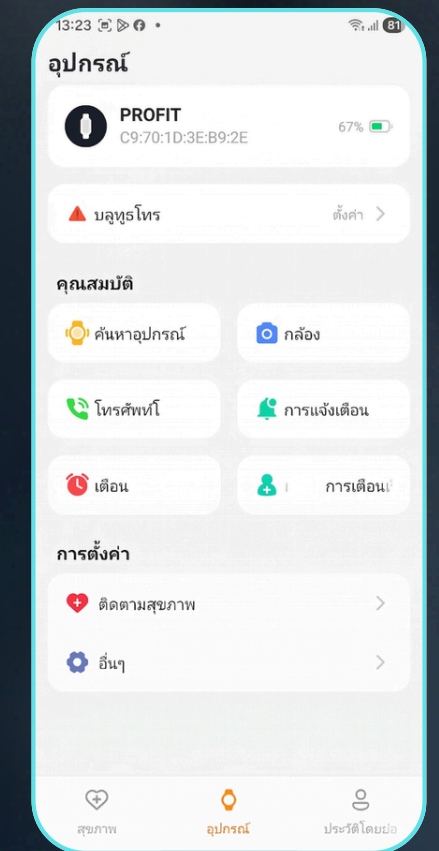
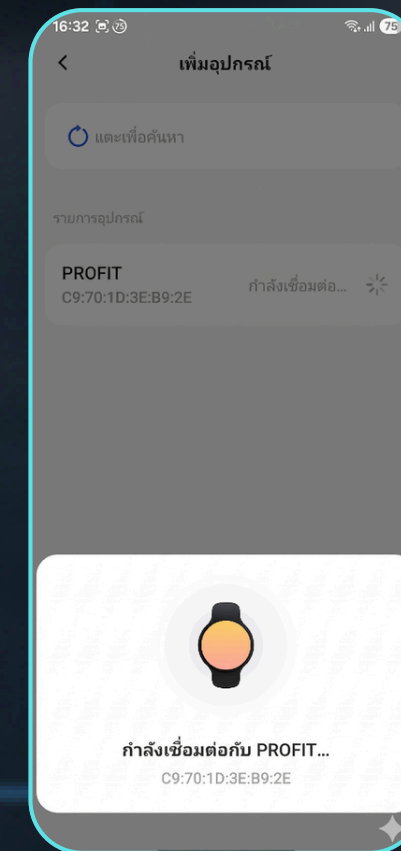
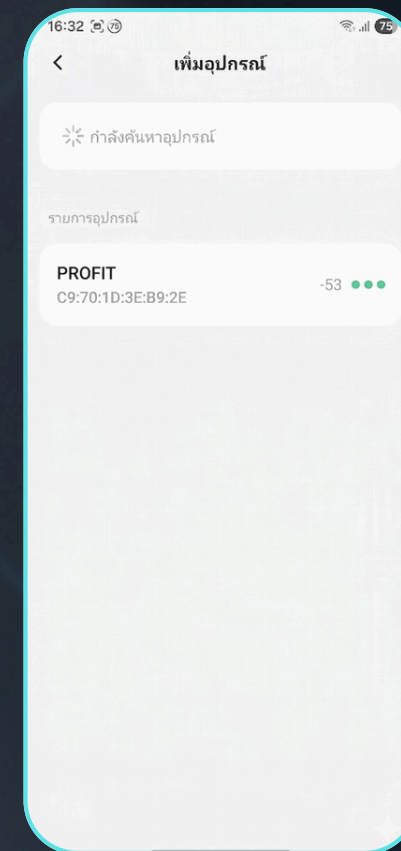
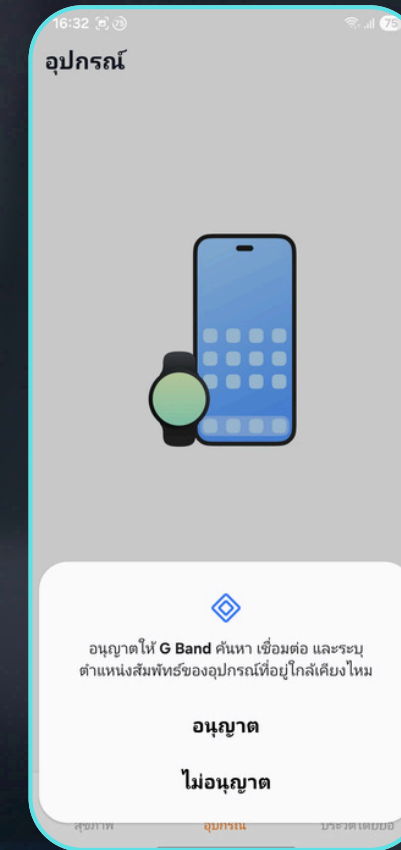
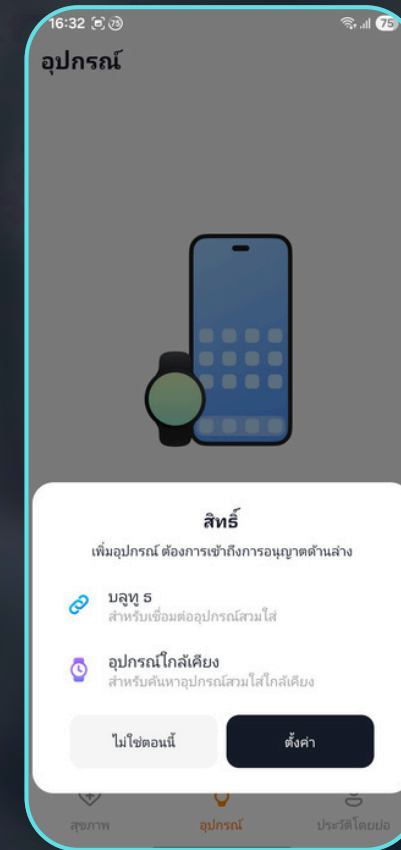
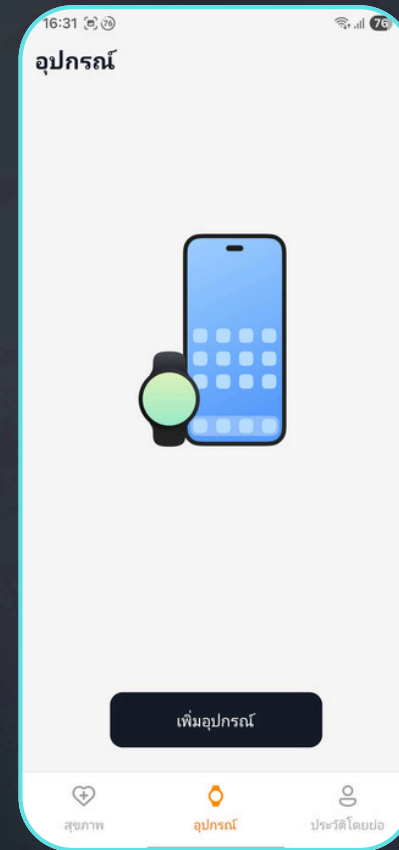
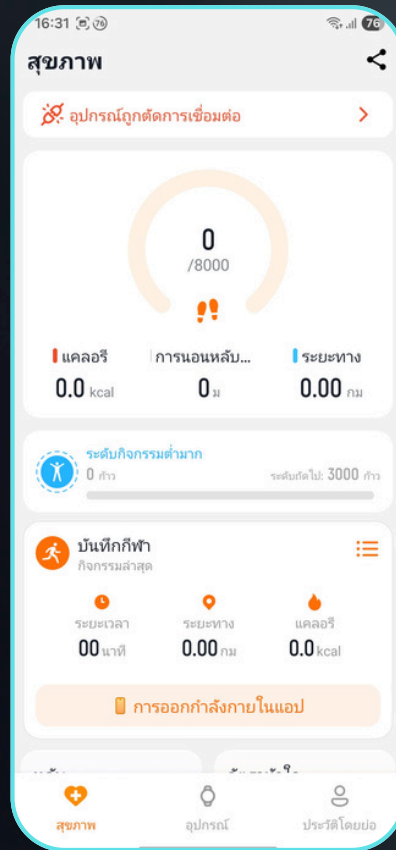
แอปฯ จะปรากฏข้อความเพื่ออนุญาตเข้าถึงบลูทูธ และ ตำแหน่งใกล้เคียง ให้แตะที่ตั้งค่าแล้วแตะ “อนุญาต” ตามลำดับ

11

แตะที่ชื่ออุปกรณ์ “PH Pro Fit” เพื่อเชื่อมต่อกับสายรัดข้อมือ หากมีหลายเครื่อง เครื่องที่ใกล้ที่สุด จะอยู่บนสุด

12

หากเชื่อมต่อสำเร็จ ถือเป็นความสำเร็จสิ้นการเชื่อมต่อ

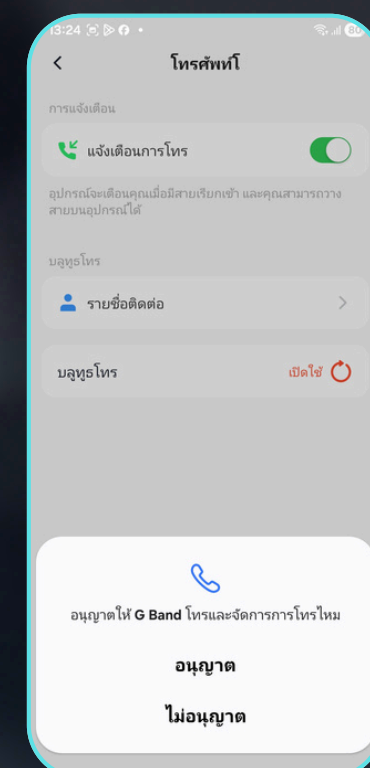
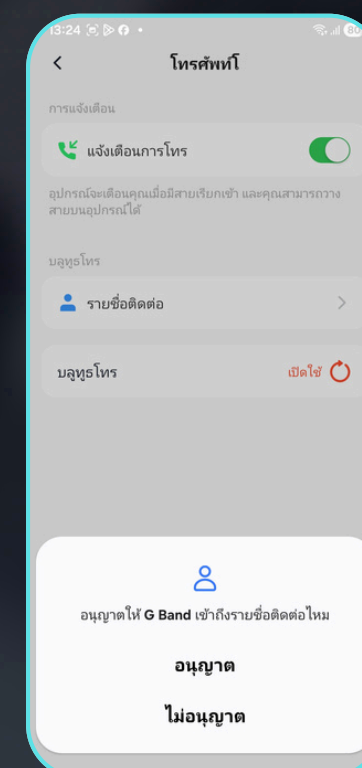
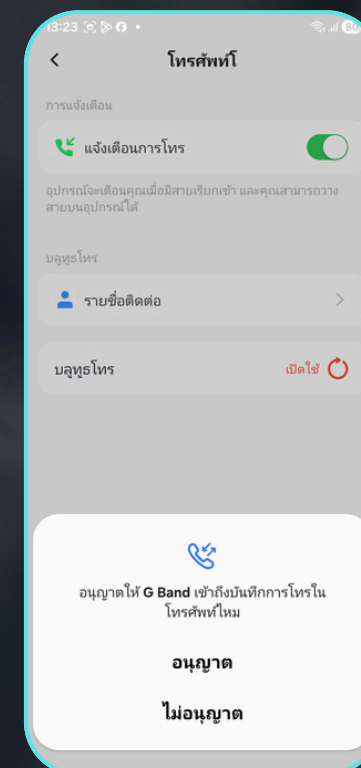
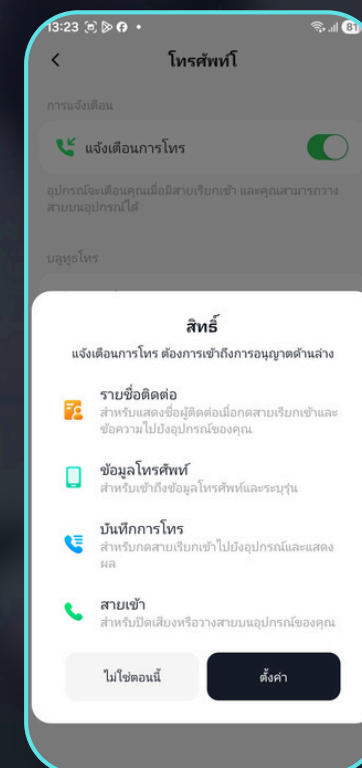
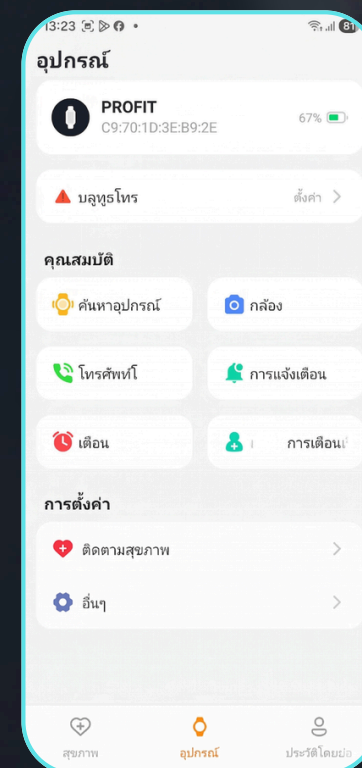


# การตั้งค่าสายรัดข้อมือ

เปิดแอปฯ แล้วแตะที่ “อุปกรณ์” เพื่อตั้งค่าต่างๆ ดังนี้

## การเปิดใช้งานโทรศัพท์ผ่านบลูทูธ

- 01 เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ “อุปกรณ์”
- 02 แตะที่เมนู “โทรศัพท์” เพื่อทำการเชื่อมต่อ
- 03 จะปรากฏกล่องข้อความ เพื่อบอกเข้าถึงสิทธิ์เกี่ยวกับการโทรต่างๆ ให้แตะ “ตั้งค่า”
- 04 กดอนุญาตทั้งหมด 3 ครั้ง

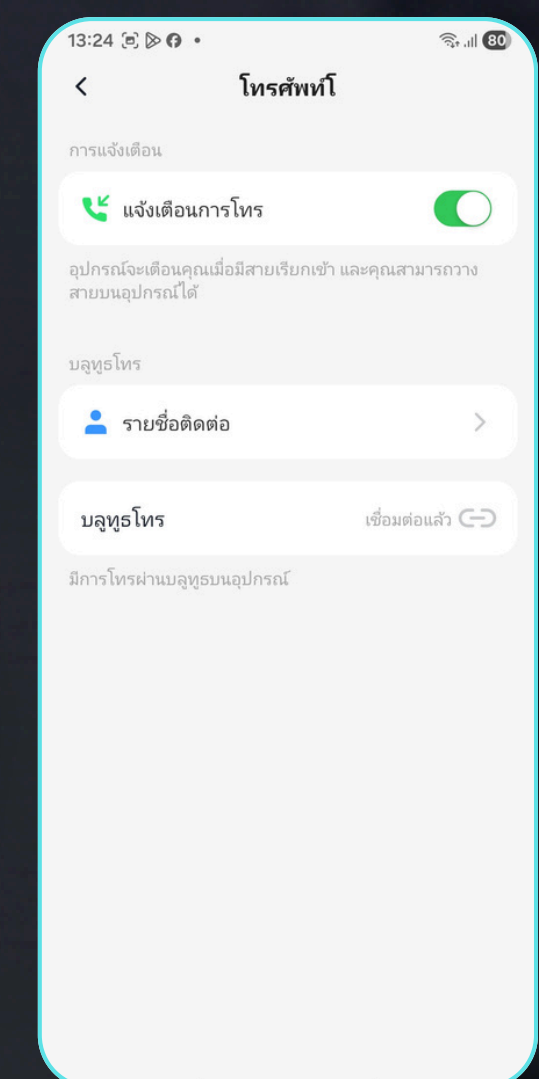
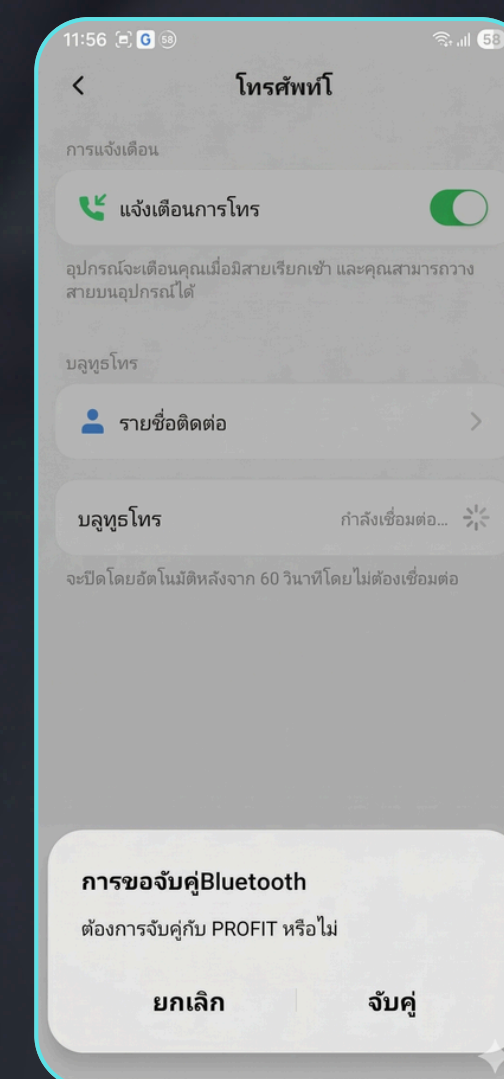
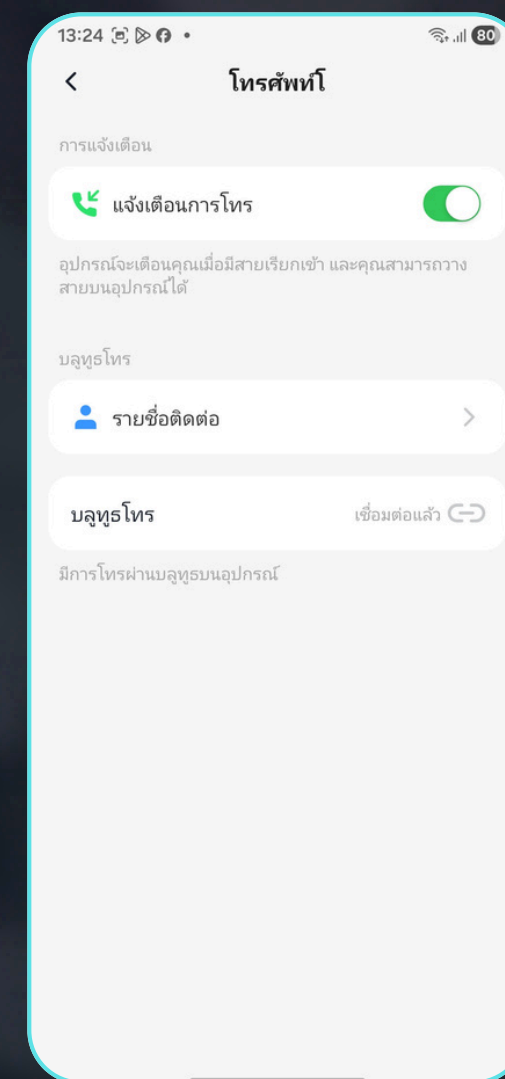
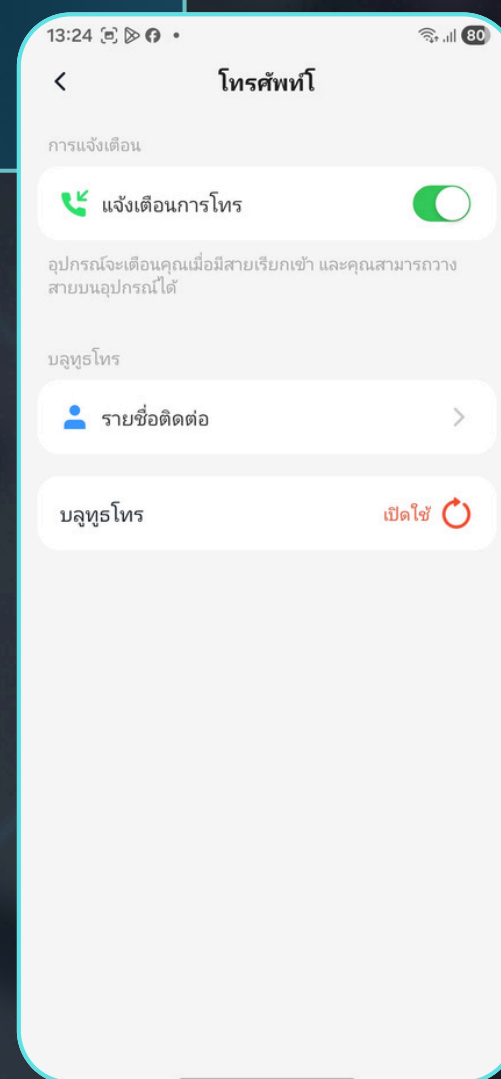


**05** แตะที่ “เปิดใช้” หลังเมนูบลูทูธโทร

**06** รอสักครู่แอปฯจะทำการเชื่อมต่อกับสายรัดข้อมือ

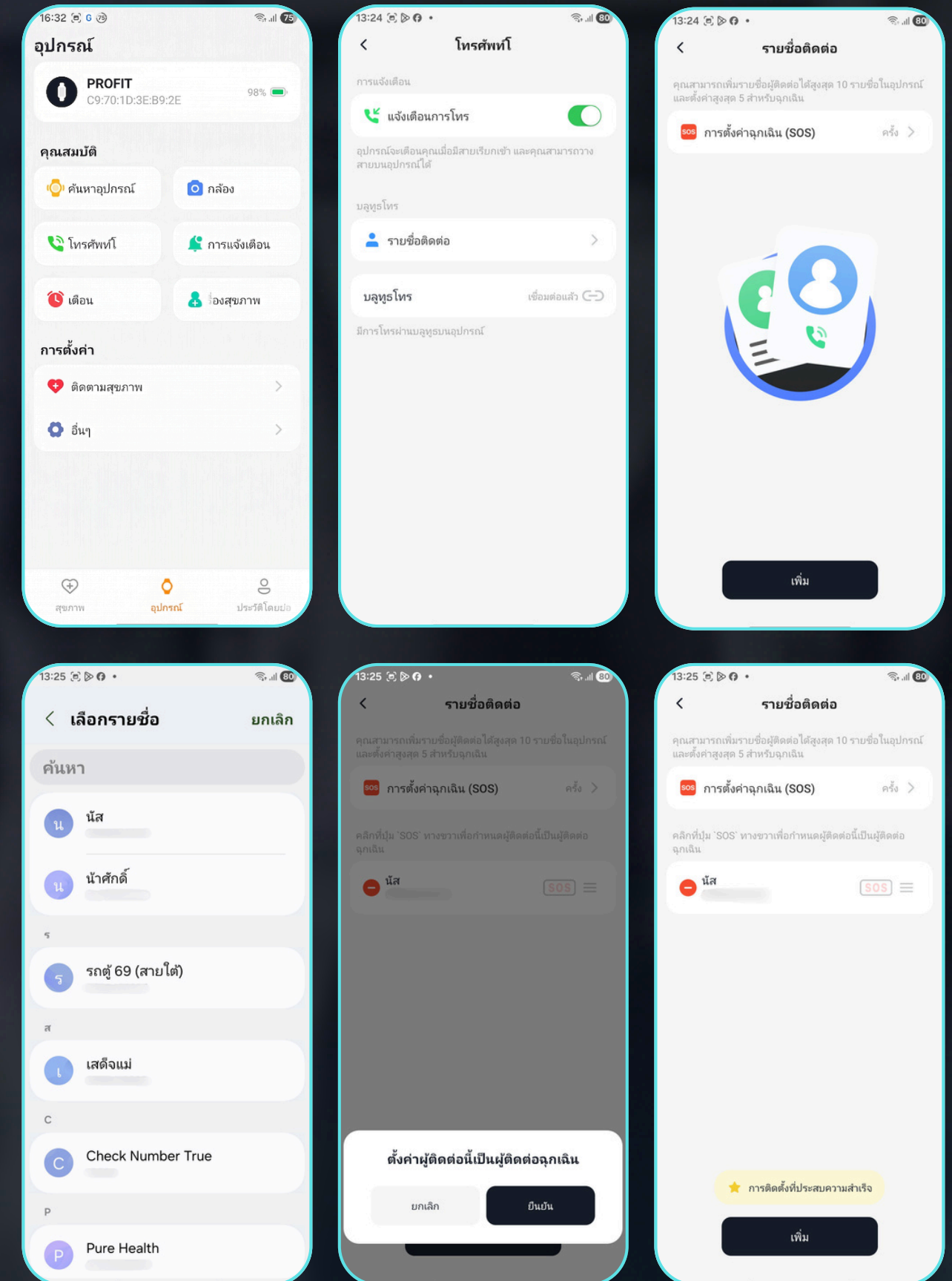
**07** ระหว่างเชื่อมต่อจะปรากฏกล่องข้อความเพื่อขอจับคู่สายรัดข้อมือกับแอปฯ ให้แตะ “จับคู่”

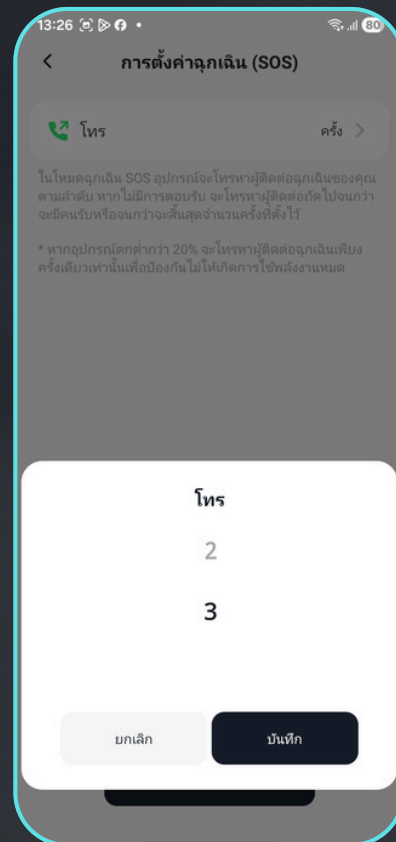
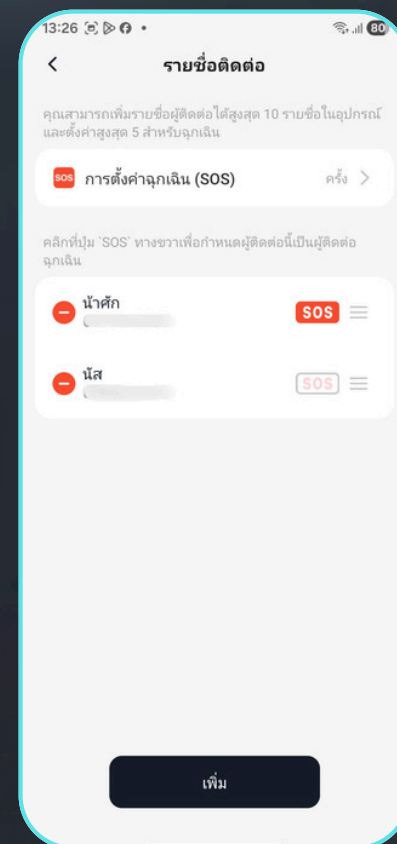
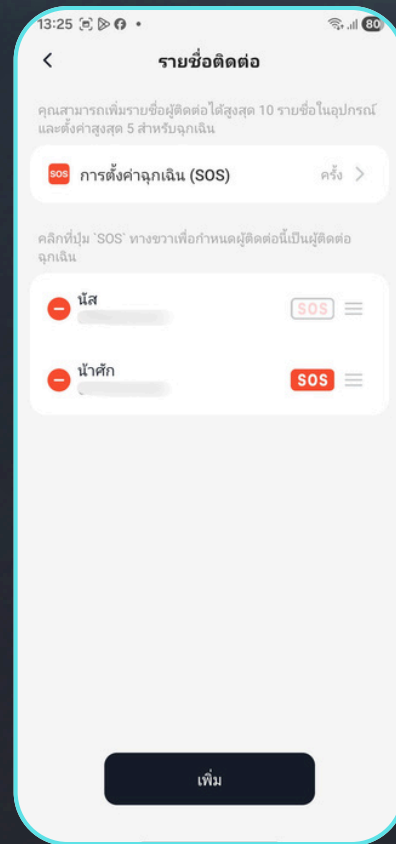
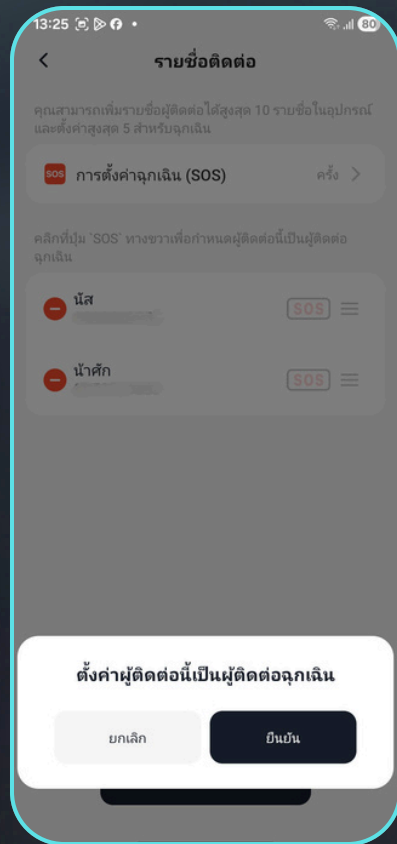
**08** เมื่อเชื่อมต่อสำเร็จ สถานะจะเปลี่ยนเป็น “เชื่อมต่อแล้ว”



## การเพิ่มรายชื่อติดต่อเพื่อตั้งค่า SOS

- 01 เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ “อุปกรณ์” แล้วแตะที่เมนู “โทรศัพท์”
- 02 แตะที่เมนู “รายชื่อติดต่อ”
- 03 แตะที่ปุ่ม “เพิ่ม”
- 04 เลือกรายชื่อที่ต้องการ
- 05 แอปฯจะถามว่าให้รายชื่อที่เลือกเป็นหมายเลขฉุกเฉินหรือไม่ หากต้องการให้แตะ “ยืนยัน”

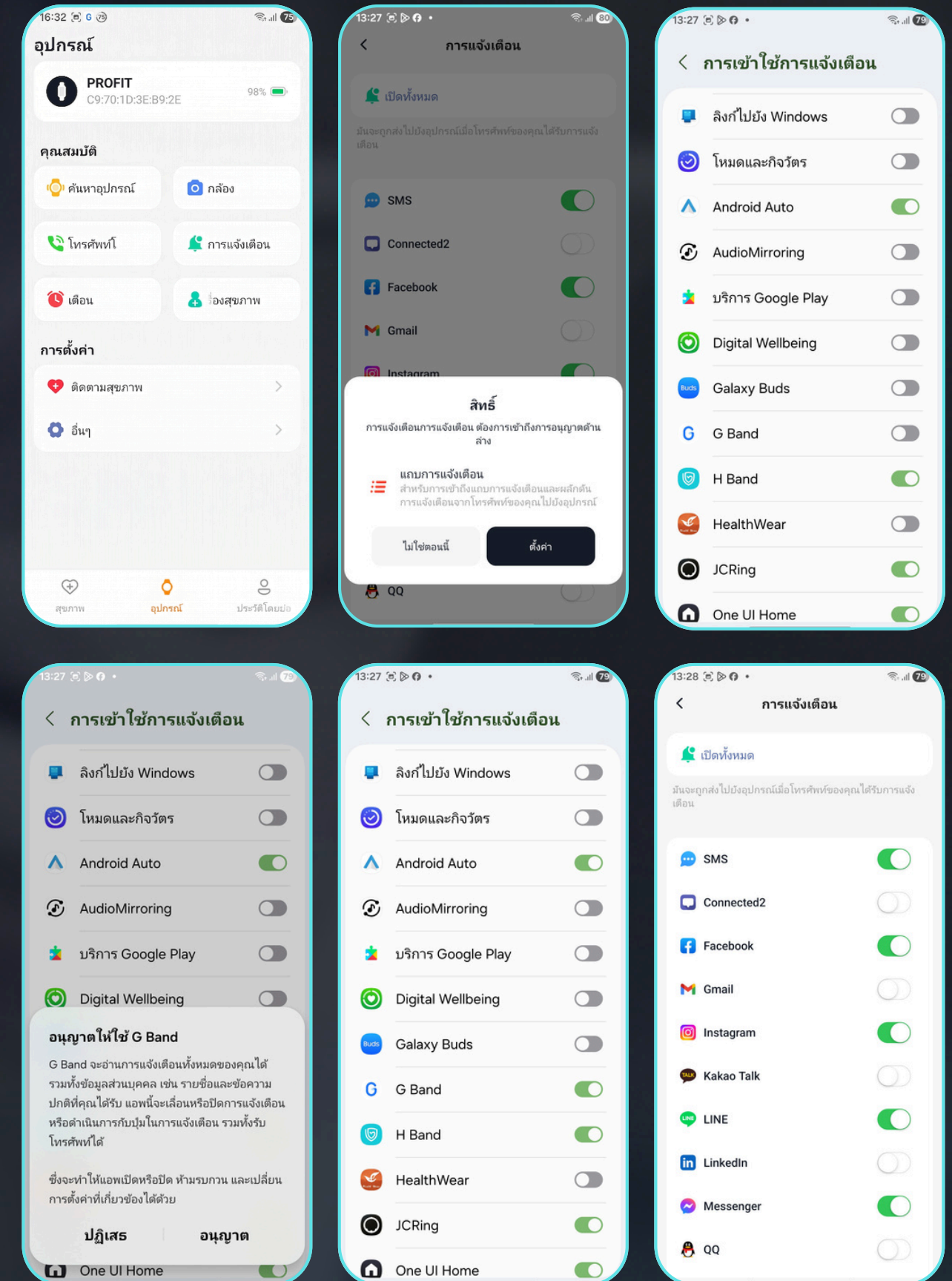


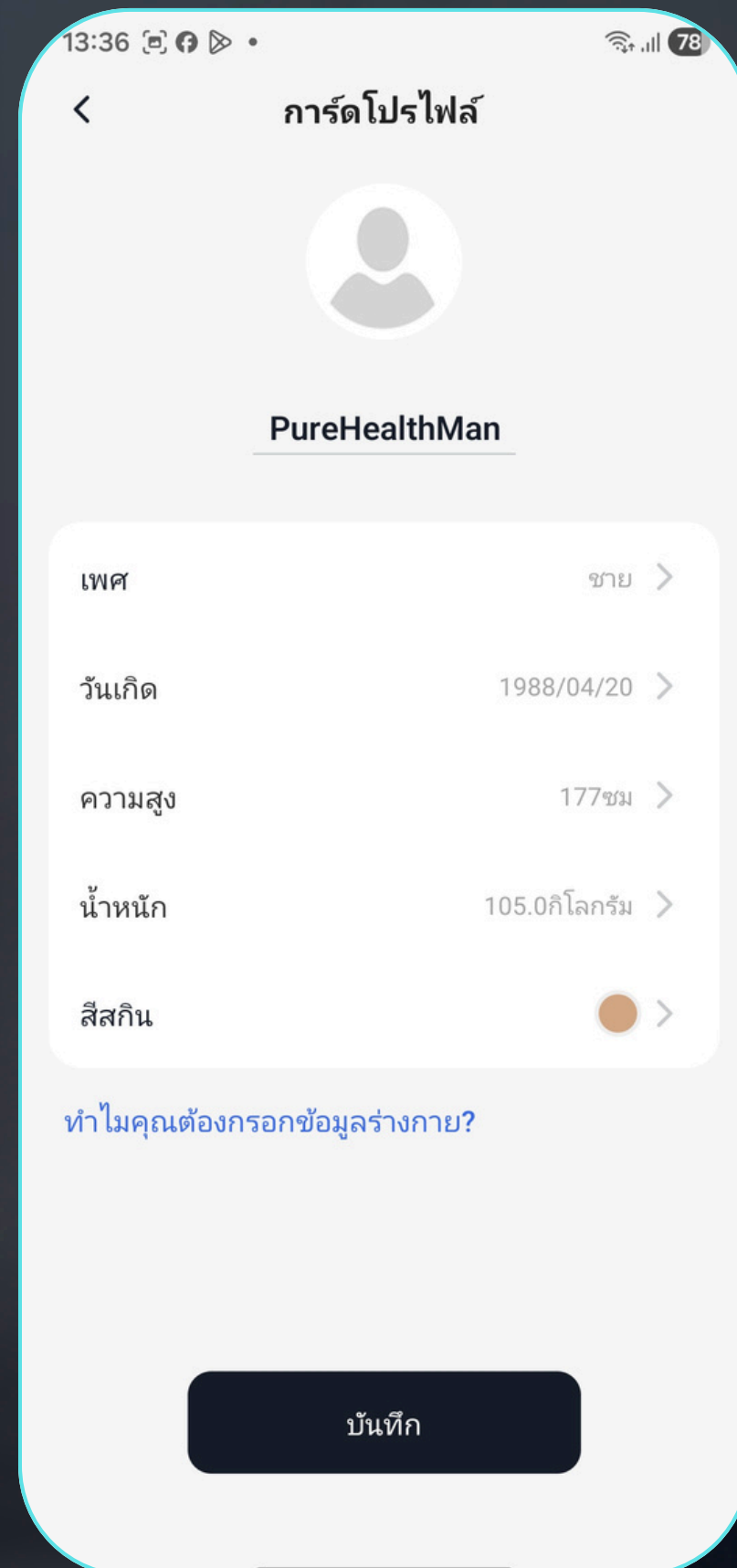
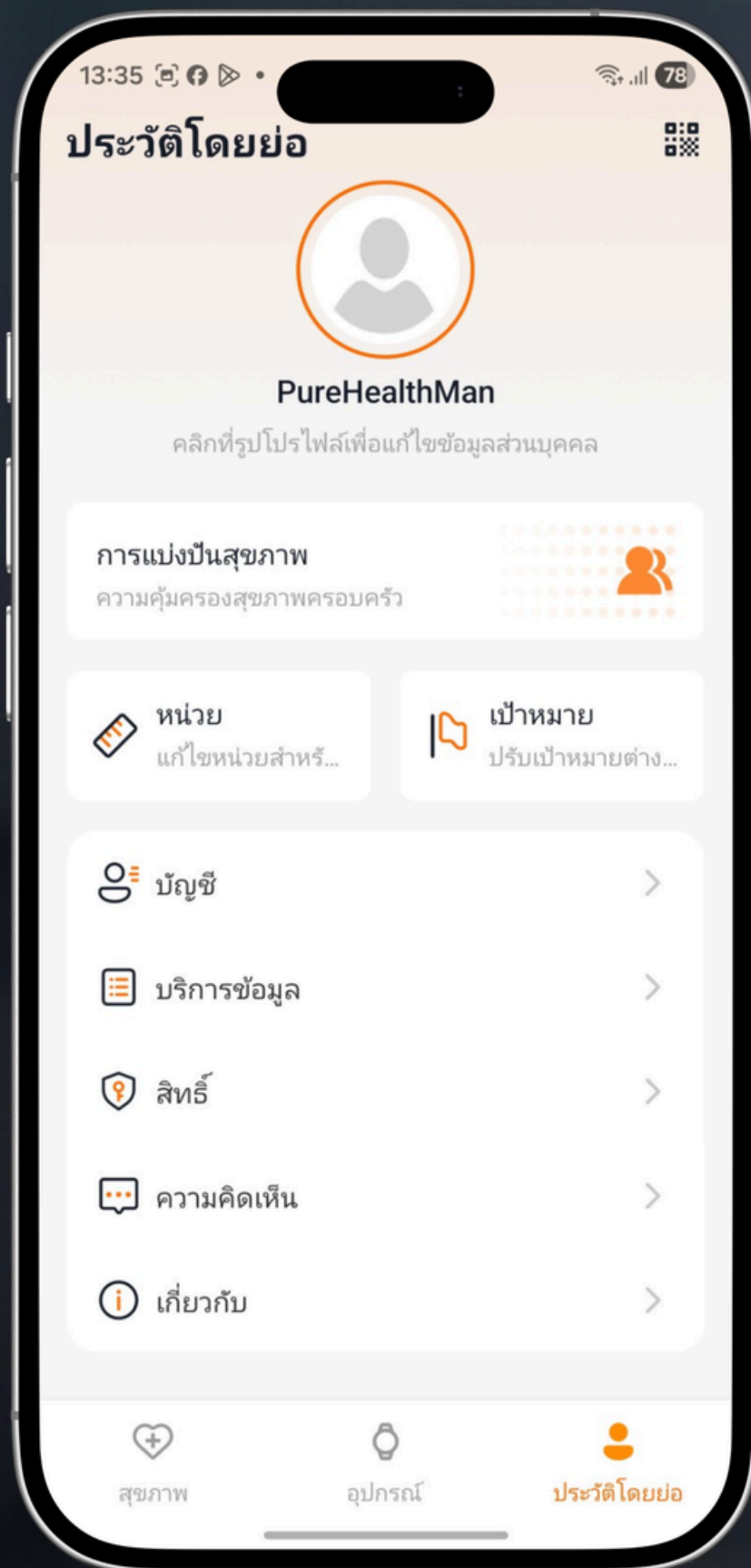


- 06 สามารถยกเลิกหรือเพิ่มหมายเลขฉุกเฉิน โดยแตะที่ไอคอน SOS ที่อยู่หลังหมายเลขนั้นๆ
- 07 แตะค้างที่เครื่องหมายเบอเกอร์ เพื่อเลื่อนลำดับหมายเลขติดต่อ
- 08 แตะที่เมนู “การตั้งค่าฉุกเฉิน”
- 09 แตะที่เมนู “โทร” แล้วเลือกจำนวนที่ต้องการให้การโทรฉุกเฉิน โทรซ้ำที่ครั้ง หากปลายทางไม่รับสาย แล้วแตะปุ่ม “บันทึก”
- 10 แตะที่ปุ่ม “บันทึก” อีกครั้ง

# การตั้งค่าการแจ้งเตือนไปยังสายรัดข้อมือ

- 01 เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ “อุปกรณ์” แล้วแตะที่เมนู “การแจ้งเตือน”
- 02 จะปรากฏกล่องข้อความ เพื่อบอกสิทธิ์การแจ้งเตือนข้อความ ให้แตะ “ตั้งค่า”
- 03 แตะที่สวิตช์หลังแอปฯ G Band
- 04 จะปรากฏกล่องข้อความแจ้งเตือน ว่าจะเป็นการอนุญาตเข้าถึงข้อความต่างๆ ให้แตะที่ปุ่ม “อนุญาต”
- 05 เสร็จแล้วแตะย้อนหลัง 2 ครั้ง เพื่อกลับมาหน้าการแจ้งเตือน
- 06 สามารถเลือกเปิด-ปิด การแจ้งเตือนจากแอปฯ แยกชิ้นนำได้ที่สวิตช์ หลังชื่อแอปฯ นั้นๆ
- 07 หากต้องการให้มีการแจ้งเตือนจากแอปฯ อื่นๆ ที่ไม่ใช่แอปฯ แยก ให้แตะที่ “แอปฯ อื่นๆ” แล้วเลือกเปิด-ปิด หลังชื่อแอปฯ นั้นๆ





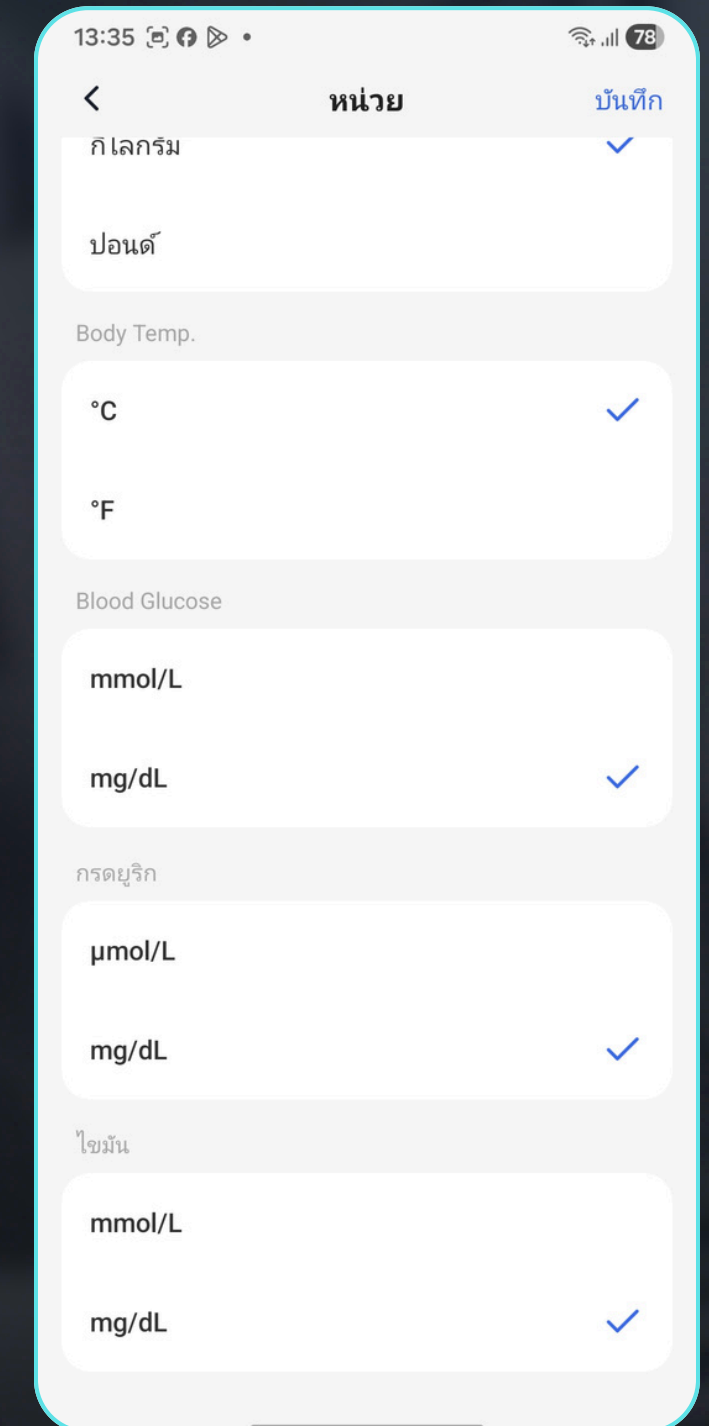
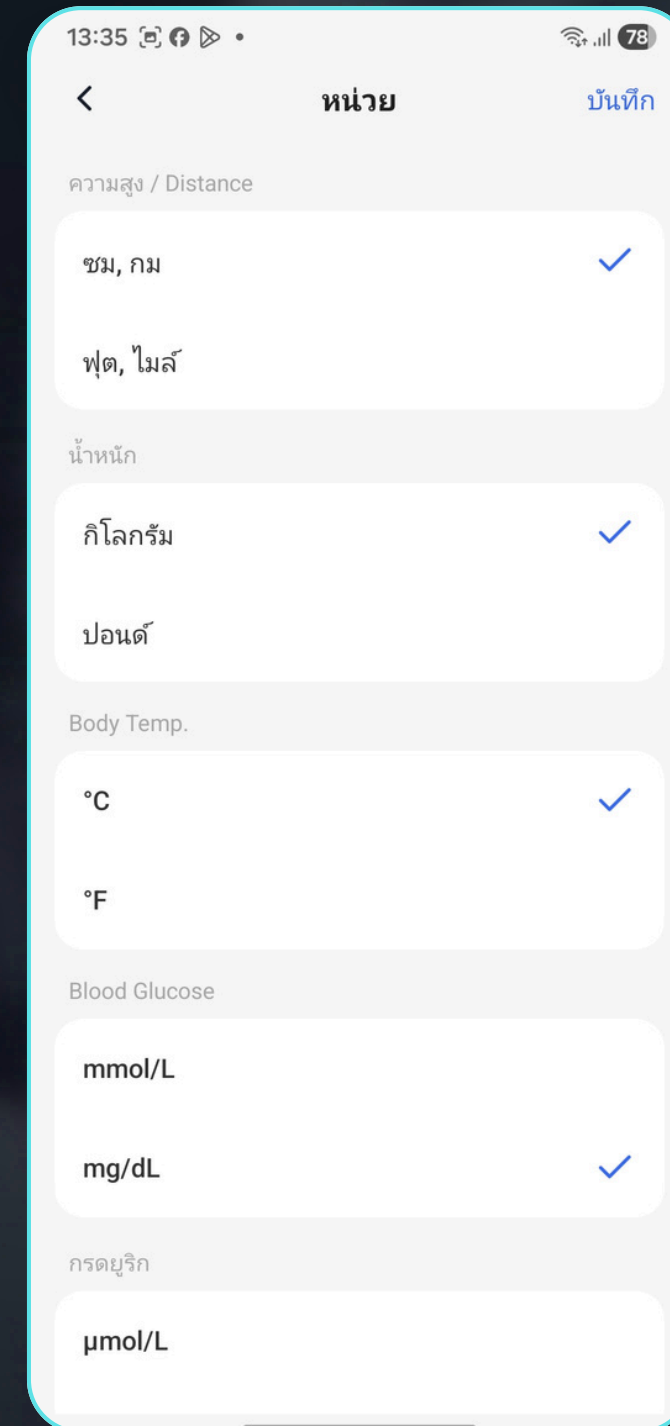
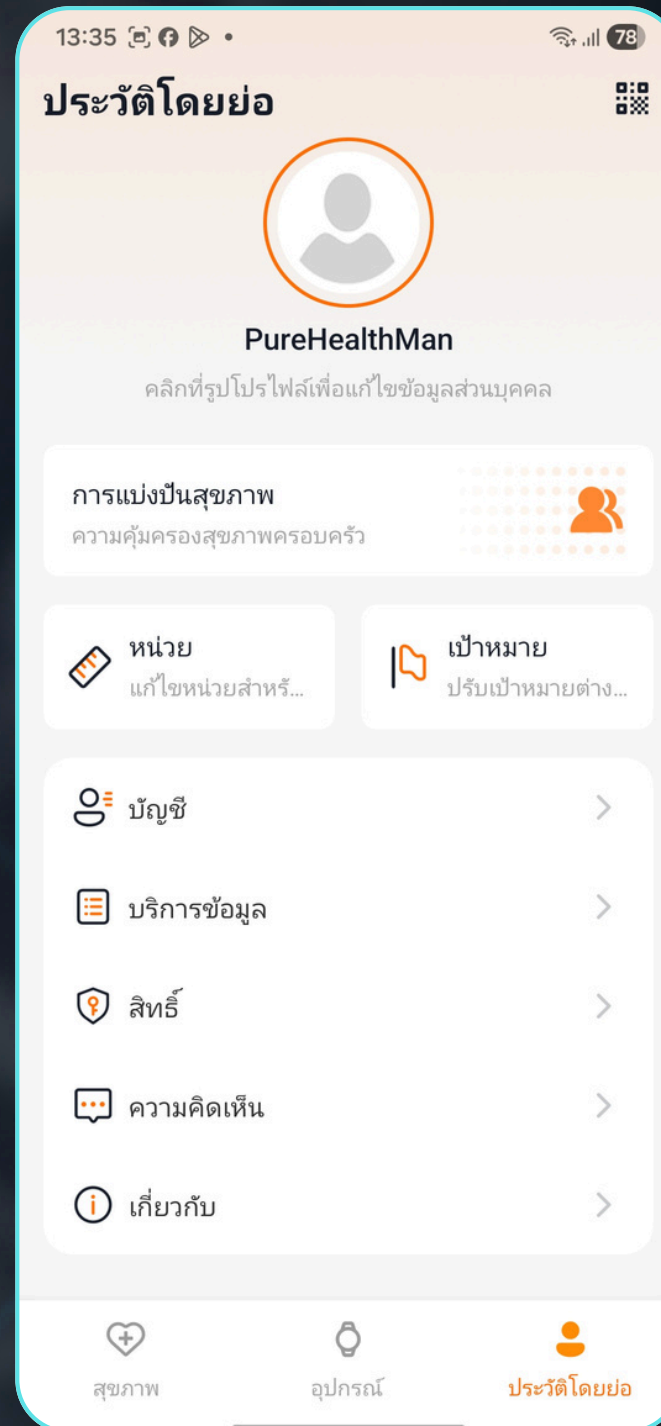
## การตั้งค่าหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัว

เพื่อให้การประเมินสุขภาพมีความแม่นยำ จึงควรตั้งค่าข้อมูล  
ผู้ใช้ให้ตรงตามความจริง โดยมีขั้นตอนดังนี้

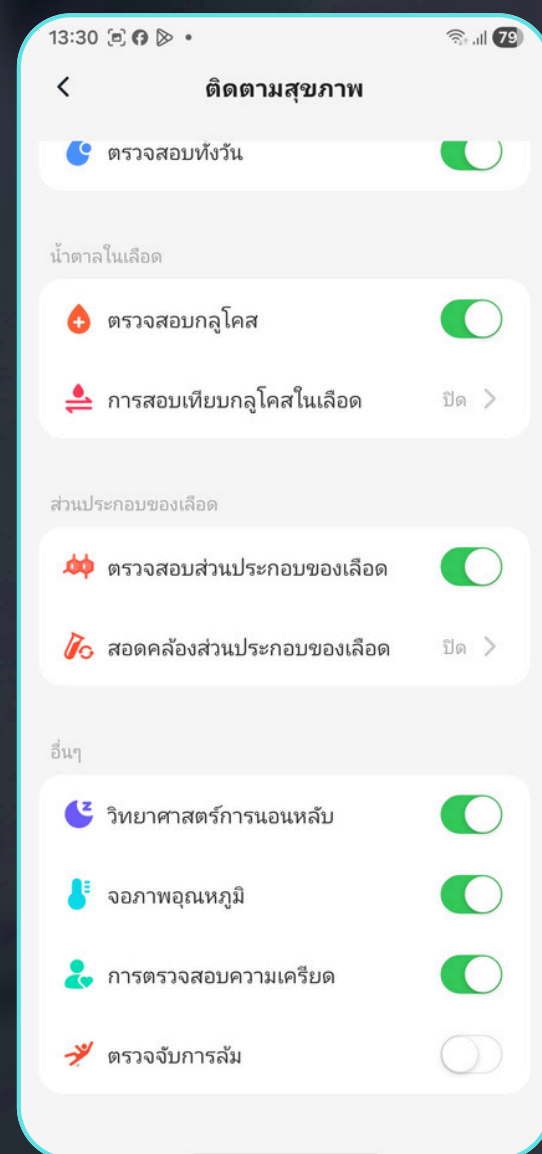
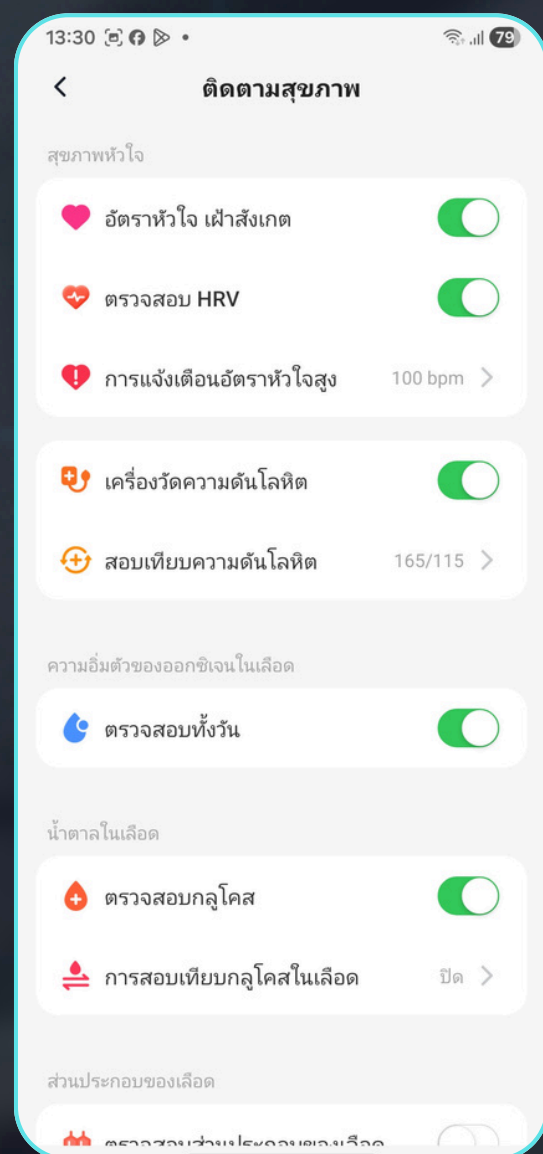
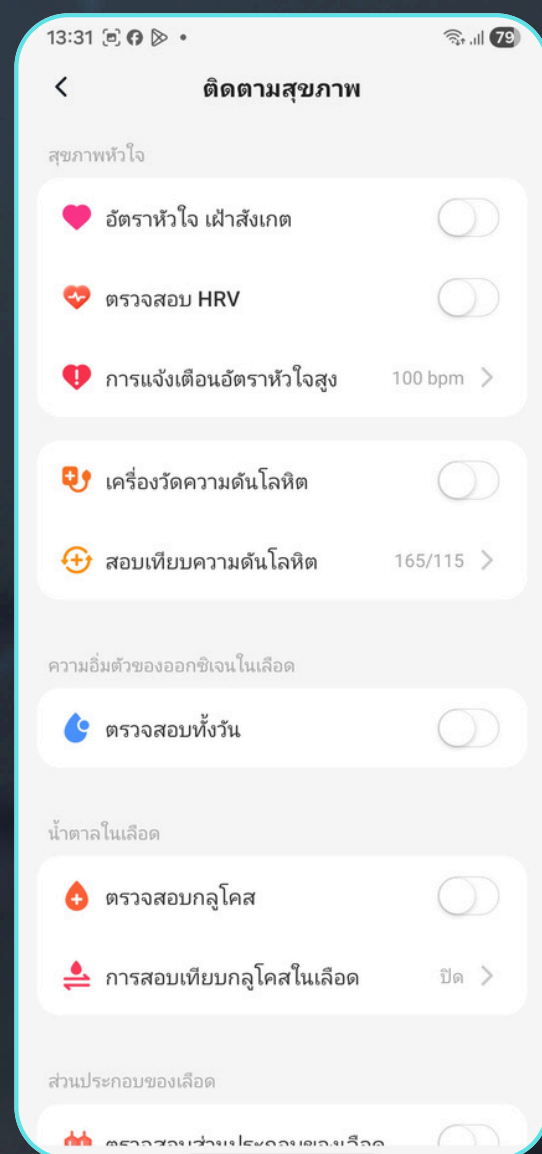
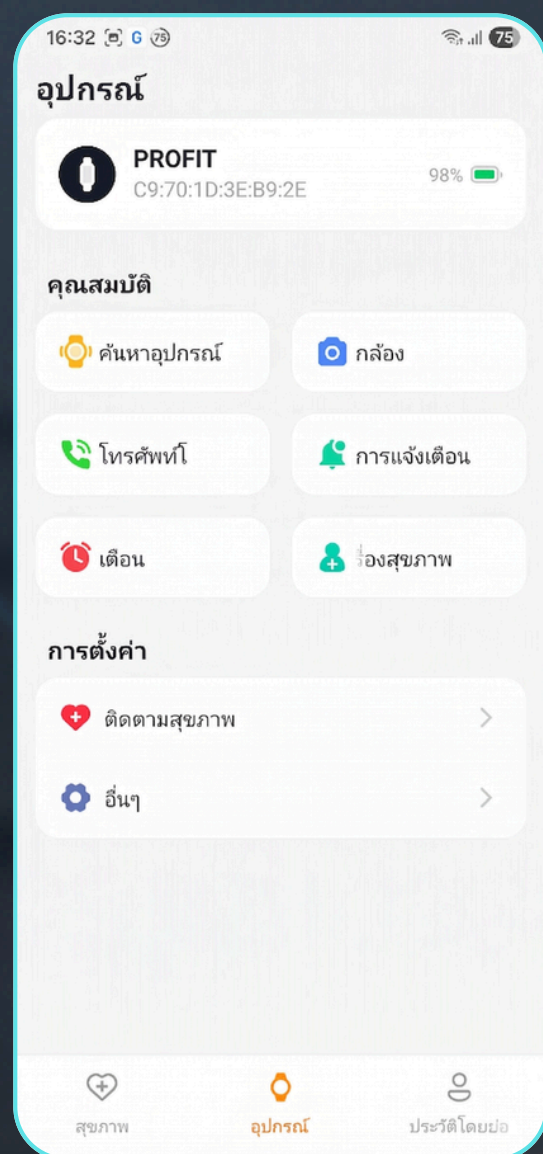
- 01 เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ “ประวัติโดยย่อ”
- 02 จากนั้นแตะที่ “รูปโปรไฟล์” เพื่อเข้าสู่หน้าแก้ไข
- 03 แก้ไขข้อมูลต่างๆ ให้ตรงกับความจริงของ  
ผู้ใช้งานเสร็จแล้วแตะ “บันทึก”

## การเปลี่ยนหน่วยวัดสุขภาพ

- 01 เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ “ประวัติโดยย่อ”
- 02 แตะที่เมนู “หน่วย”
- 03 ควรเปลี่ยนหน่วยวัดที่นิยมในไทยดังนี้
  - \* น้ำหนัก - เมตริก (กิโลกรัม)
  - \* ระยะทาง - เมตริก (ม, กม)
  - \* อุณหภูมิร่างกาย - เซลเซียส (องศา)
  - \* น้ำตาลในเลือด, ไขมันในเลือด และ กรดยูริกในเลือด - mg/dL



## การเปิดโหมดวัดค่าสุขภาพอัตโนมัติ



01

เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ “อุปกรณ์” แล้วแตะที่เมนู “ติดตามสุขภาพ”

02

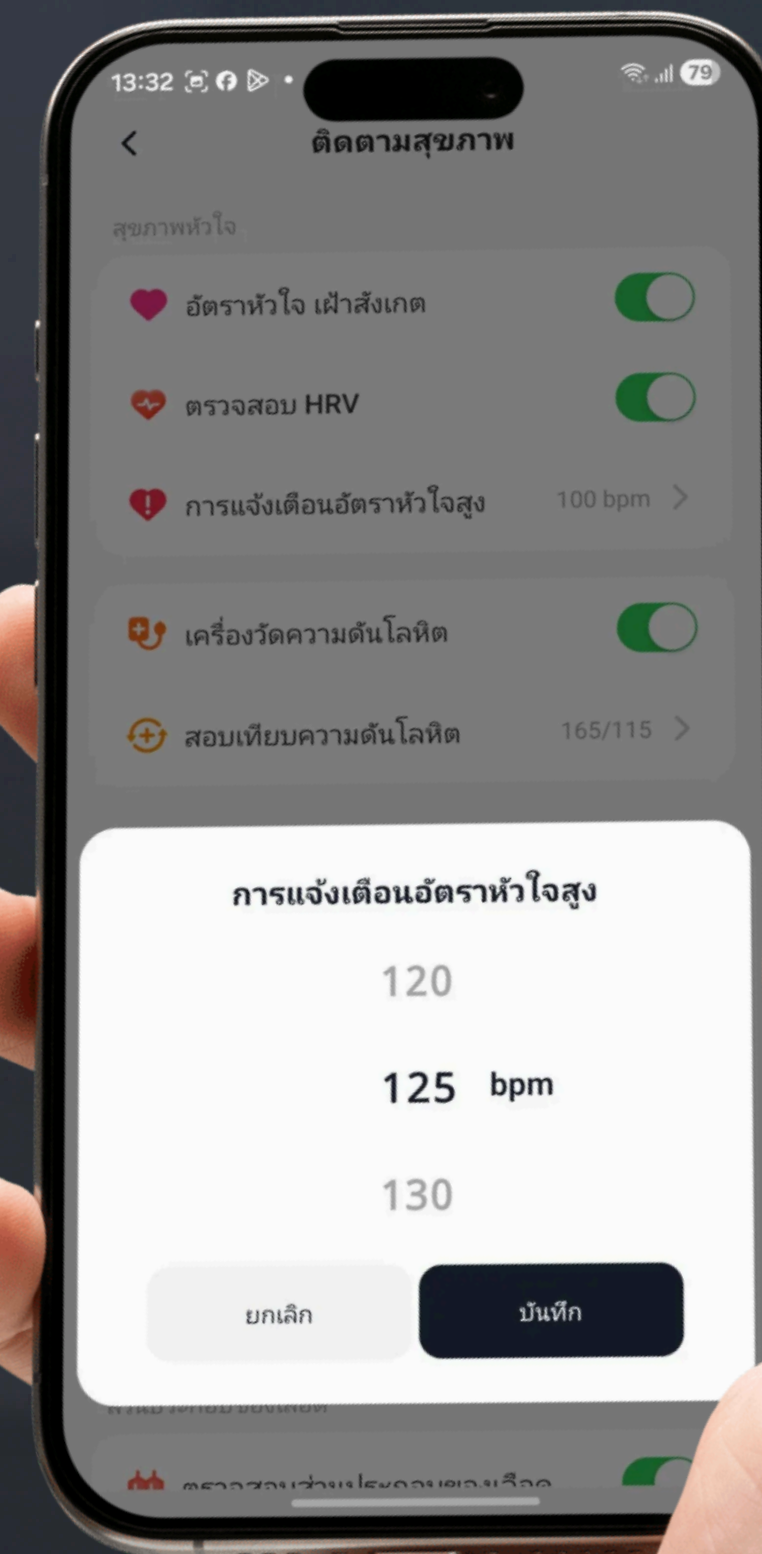
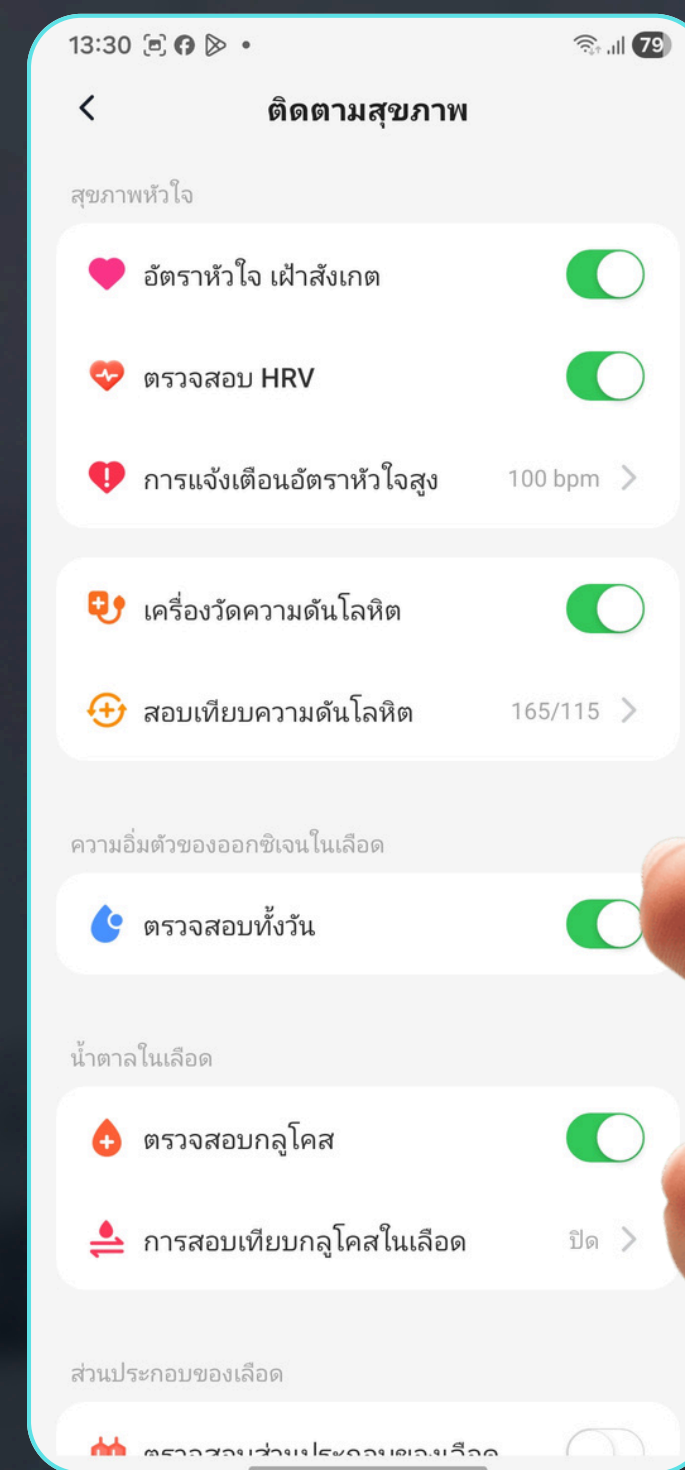
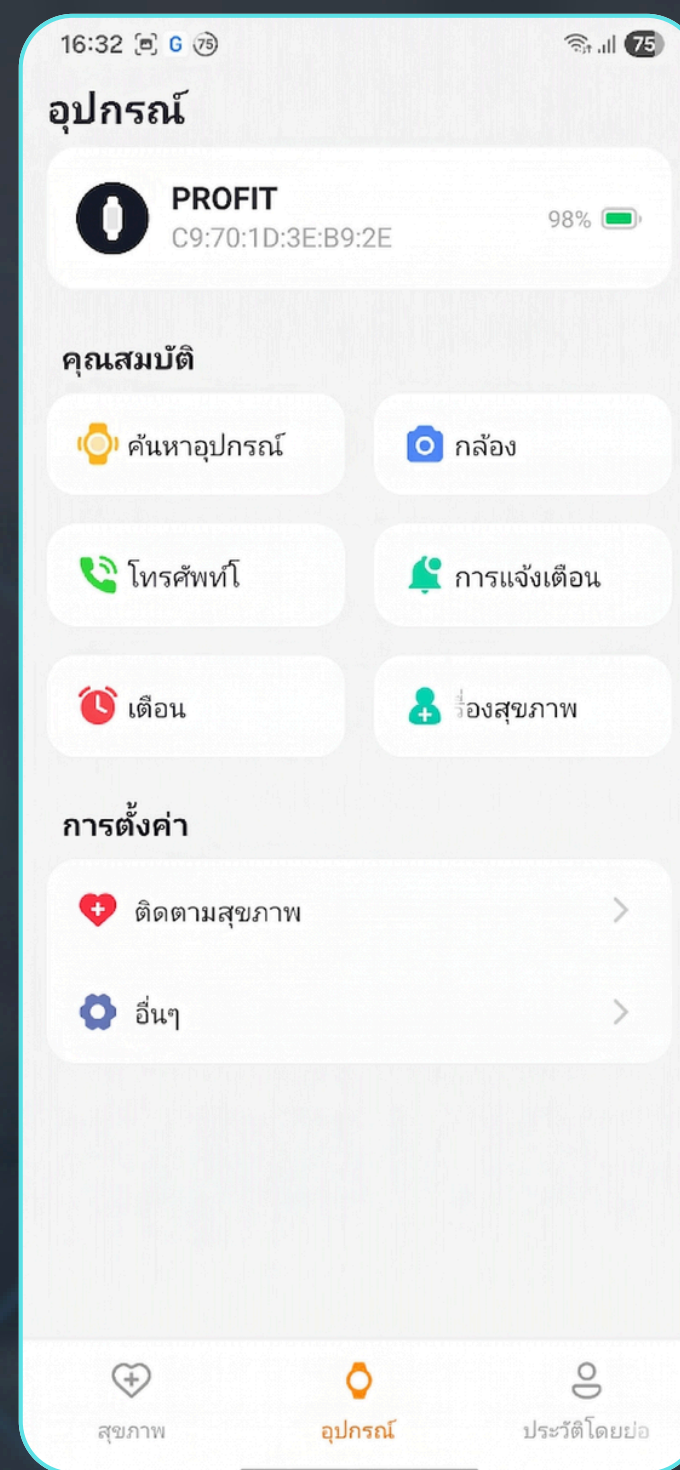
แตะที่สวิตช์หลังชื่อโหมดการวัดต่างๆ ได้แก่

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

# การตั้งเตือนหัวใจเต้นเร็วเกินกำหนด

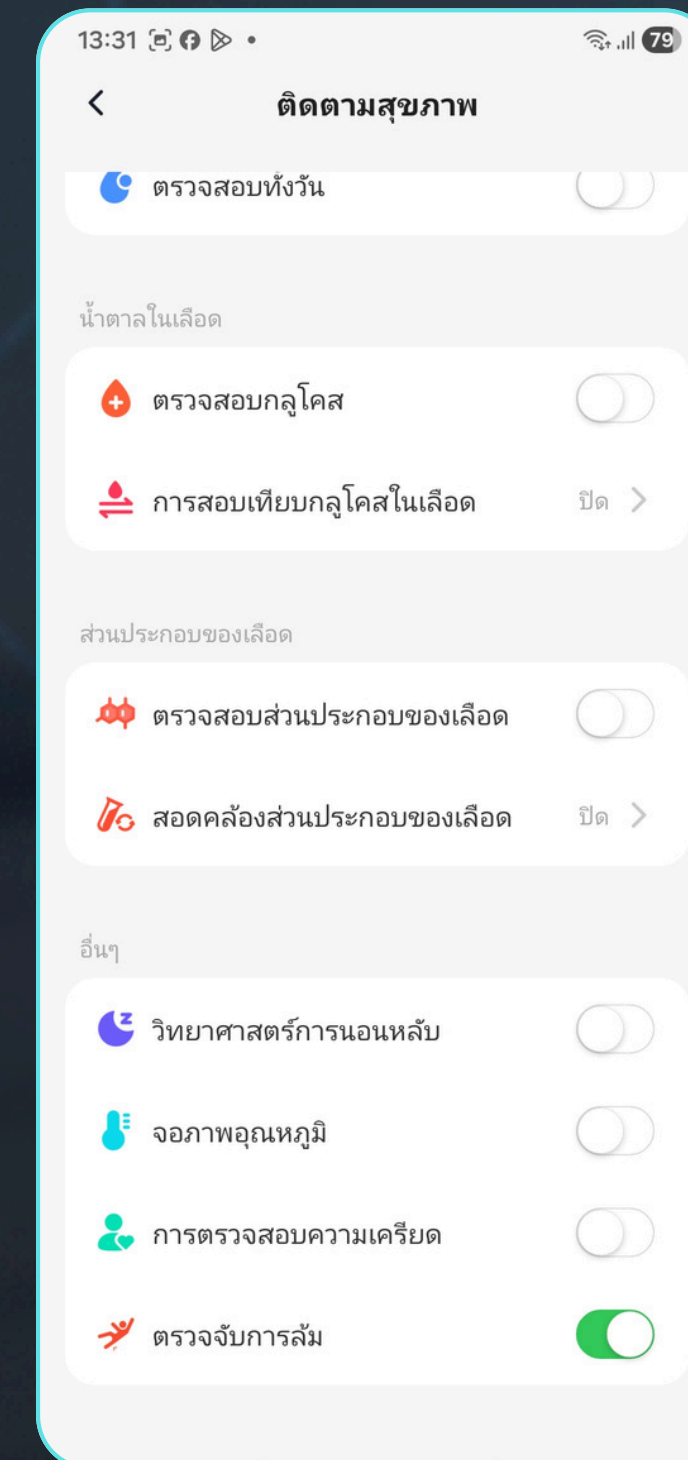
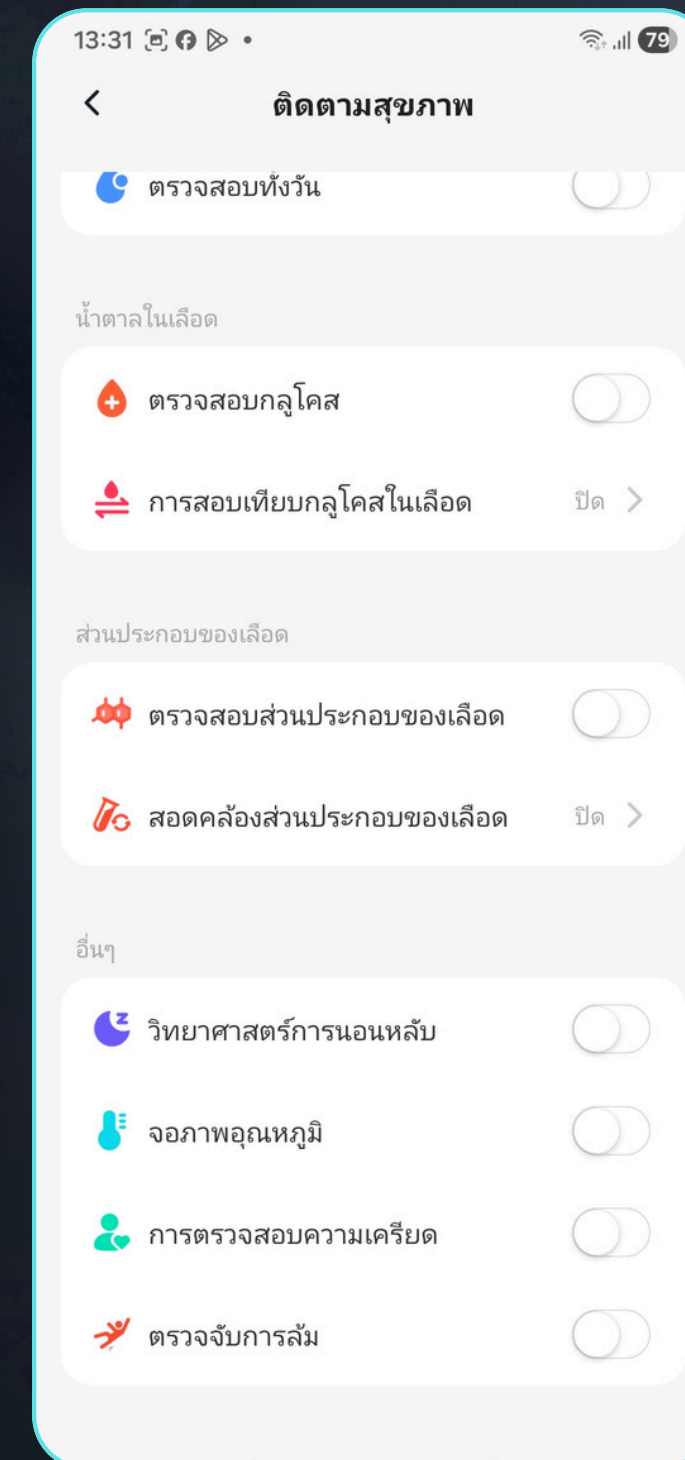
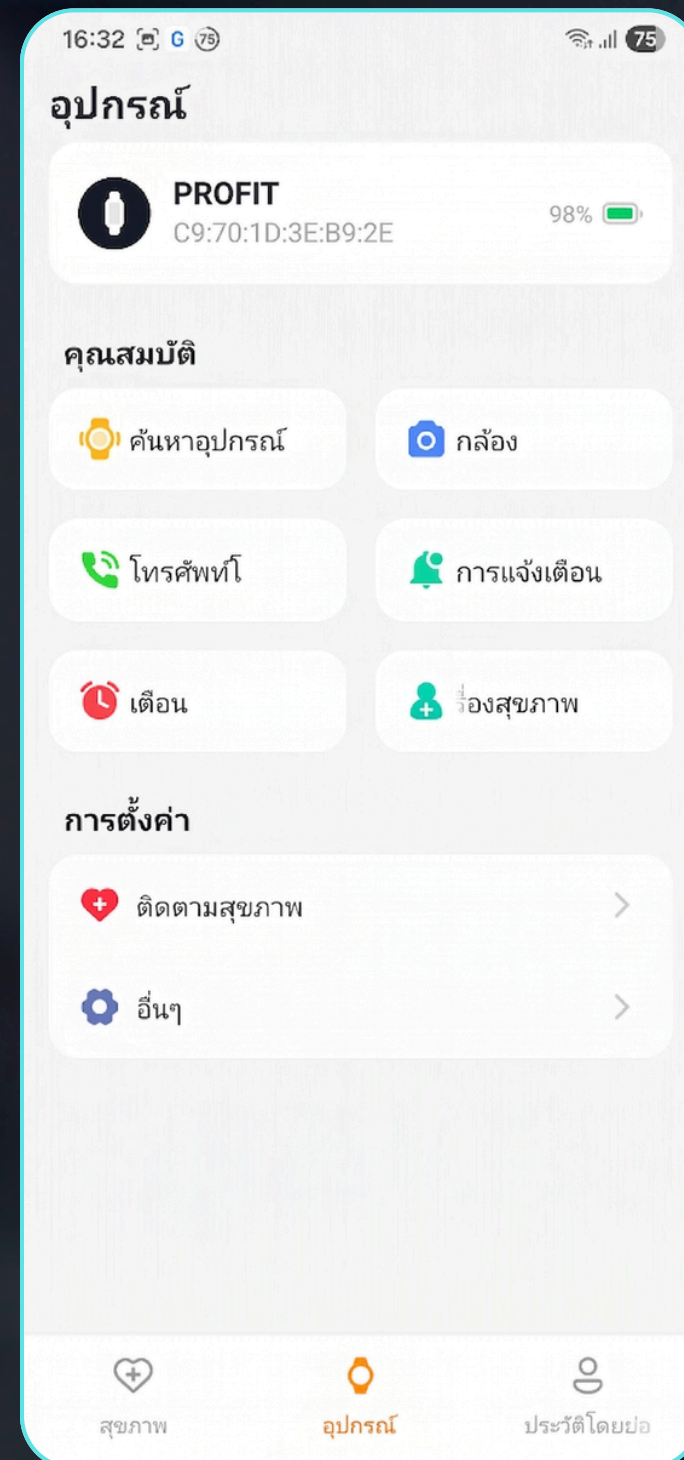
01 เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ “อุปกรณ์” จากนั้นแตะที่เมนู “ติดตามสุขภาพ”

02 เลือกอัตราการเต้นของหัวใจที่กำหนด แล้วแตะ “บันทึก” เพื่อเปิดการใช้งาน



# การเปิดโหมดการตรวจจับการล้ม

- 01 เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ “อุปกรณ์” จากนั้นแตะที่เมนู “ติดตามสุขภาพ”
- 02 เลื่อนลงมาที่เมนู “ตรวจจับการล้ม” แล้วแตะที่สวิตช์หลังเมนู เพื่อเปิดการใช้งาน



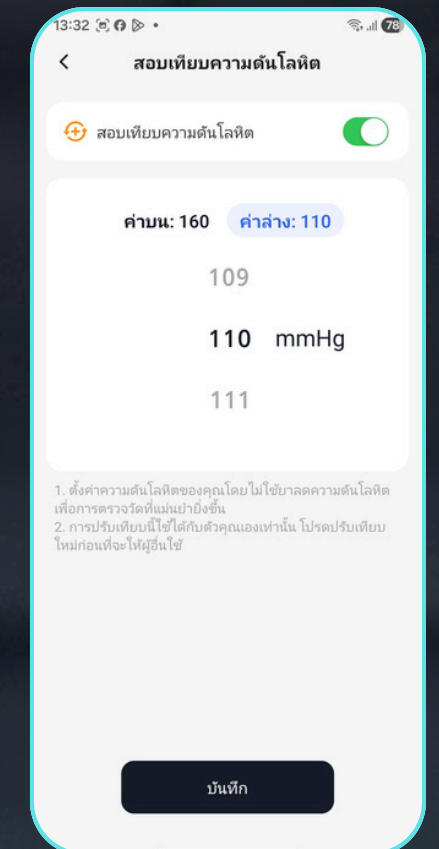
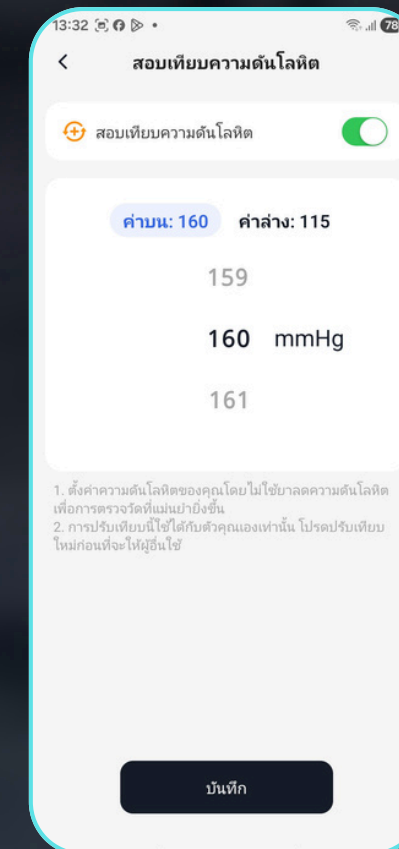
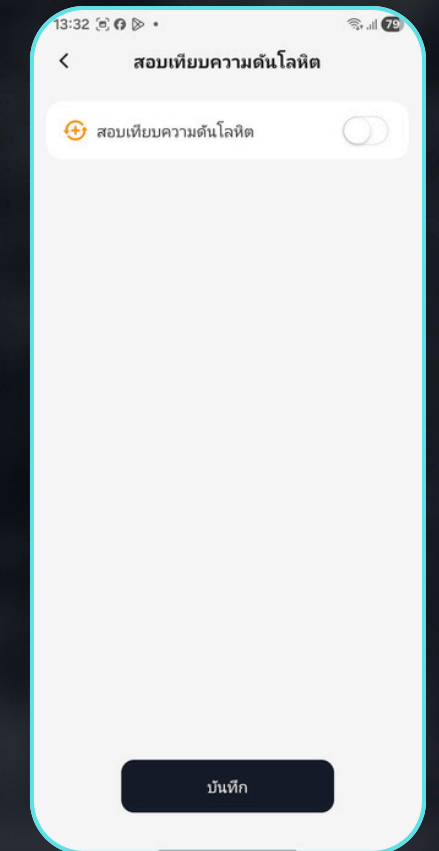
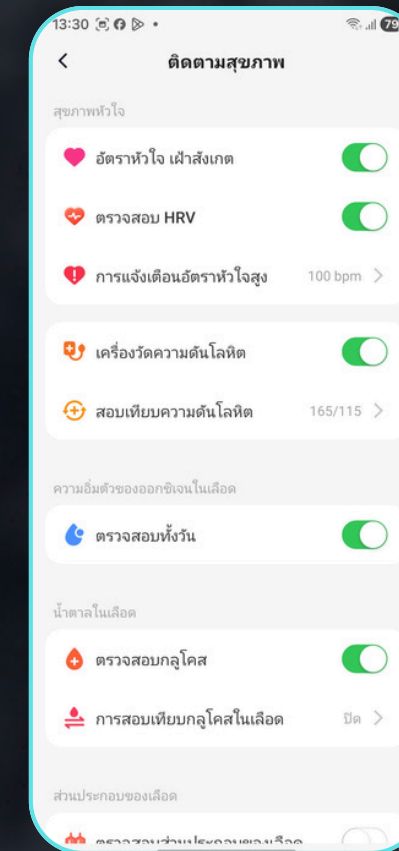
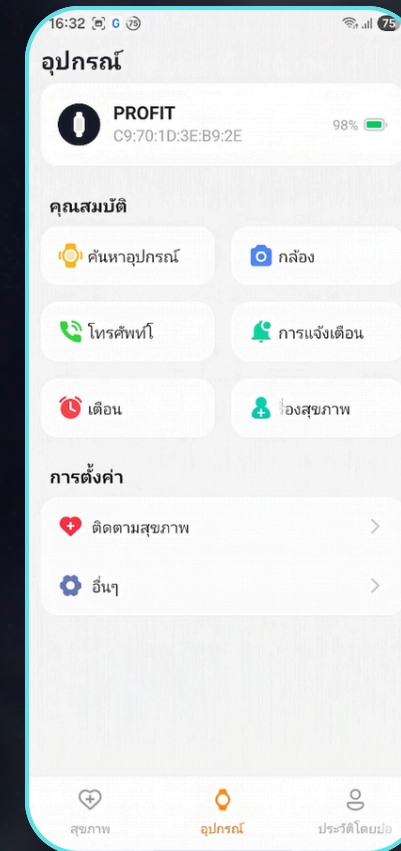
# การตั้งค่าสุขภาพส่วนบุคคล

เพื่อให้การวัดค่าสุขภาพมีความแม่นยำมากขึ้น จึงควรใส่ค่าสุขภาพส่วนตัว ซึ่งค่าสุขภาพส่วนตัวคือค่าเฉลี่ยที่วัดได้บ่อยๆ หรือ ค่า 3 ครั้งล่าสุด โดยหากเปลี่ยนผู้ใช้งาน จะต้องทำการเปลี่ยนค่าให้ตรงกับผู้ใช้ทุกๆ หรือปิดโหมดสุขภาพส่วนตัว โดยเข้าไปที่

## โหมดความดันโลหิตส่วนบุคคล

- 01 เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ “อุปกรณ์” จากนั้นแตะที่เมนู “ติดตามสุขภาพ”
- 02 แตะที่เมนู “สอบเทียบความดันโลหิต”
- 03 กดเปิดสวิตช์ที่อยู่หลังเมนู “สอบเทียบความดันโลหิต”

- 04 กดเปิดสวิตช์ที่อยู่หลังเมนู “สอบเทียบความดันโลหิต”
- 05 แตะปุ่ม “บันทึก”



# โหมดน้ำตาลในเลือดส่วนบุคคล

01 เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ “อุปกรณ์” จากนั้นแตะที่เมนู “ติดตามสุขภาพ”

02 แตะที่เมนู “สอบเทียบกลูโคสในเลือด”

03 กดเปิดสวิตช์ที่อยู่หลังเมนู “สอบเทียบกลูโคสในเลือด”

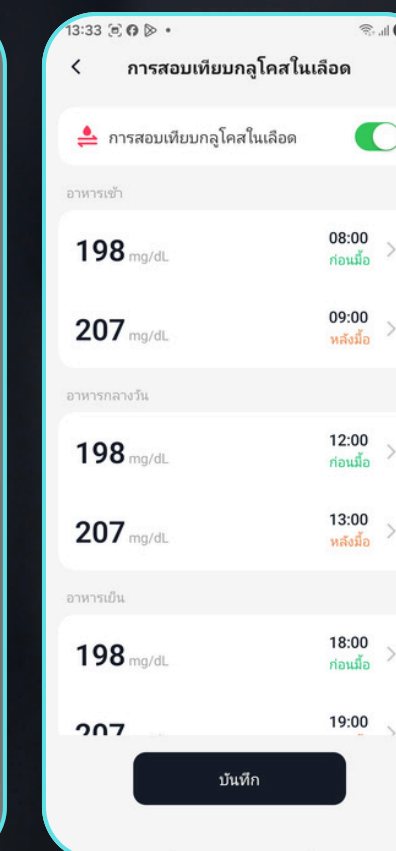
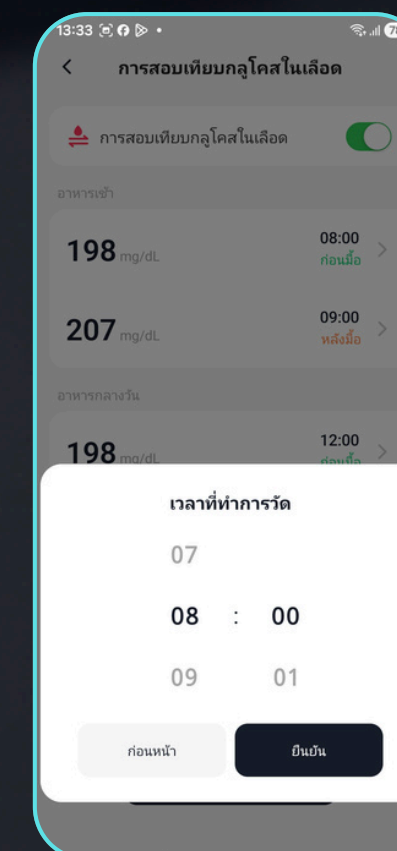
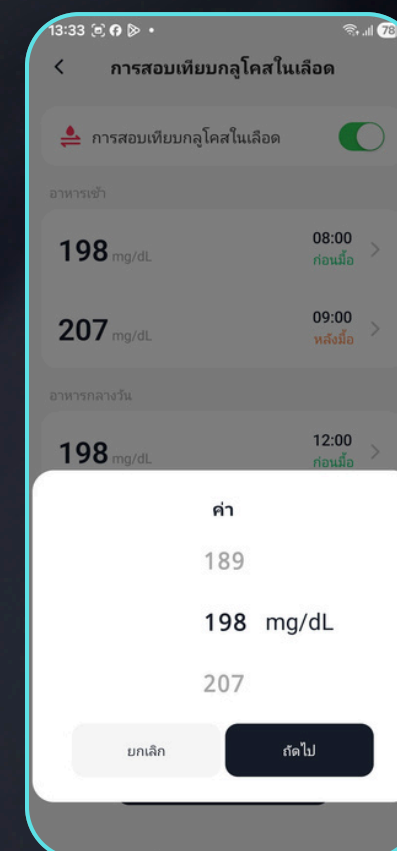
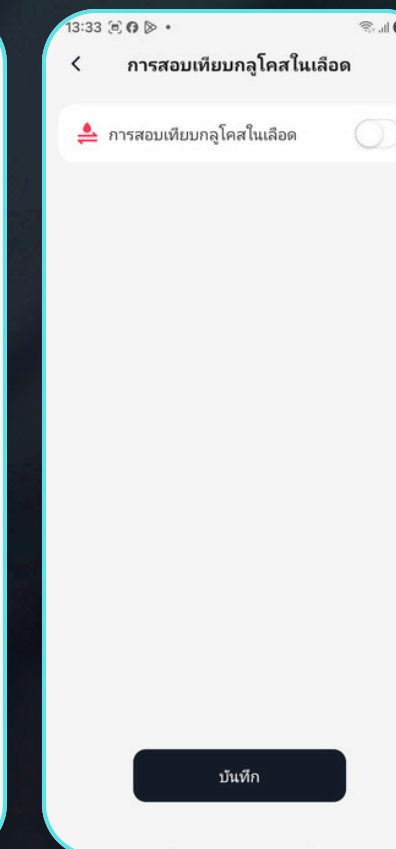
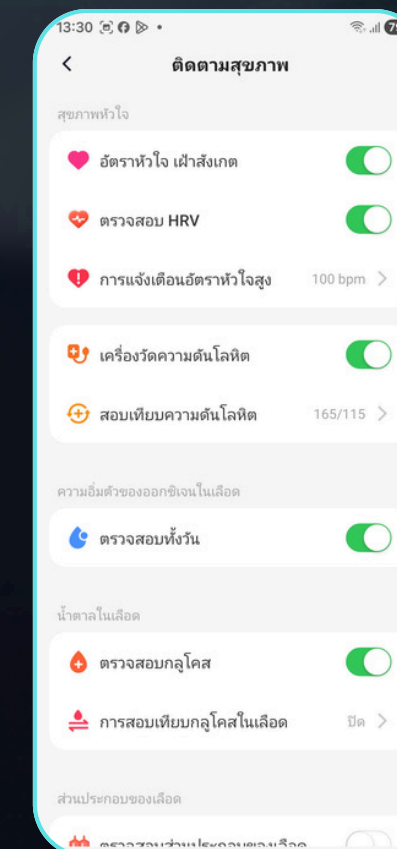
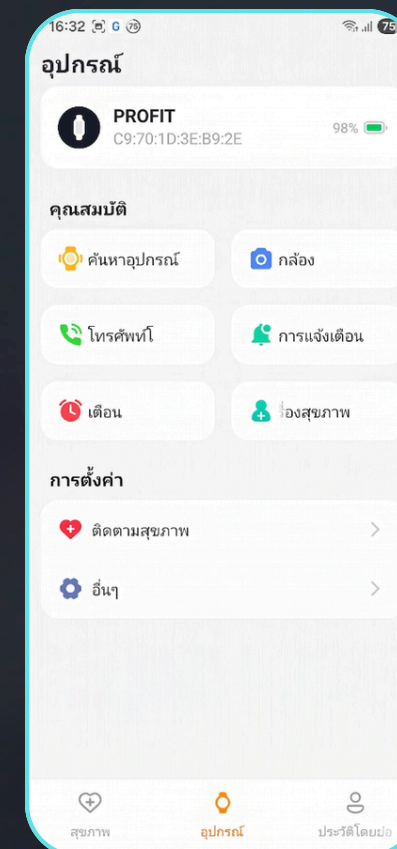
04 ที่เมนูอาหารเช้า แตะบรรทัดที่ 1 ใส่ค่าน้ำตาลในเลือดที่วัดได้ก่อนทานอาหาร จากนั้นแตะ “ถัดไป” แล้วเลือกเวลาที่วัดได้ แล้วแตะ “ยืนยัน”

05 แตะบรรทัดที่ 2 ใส่ค่าน้ำตาลในเลือดที่วัดได้หลังทานอาหาร จากนั้นแตะ “ถัดไป” แล้วเลือกเวลาที่วัดได้ แล้วแตะ “ยืนยัน”

06 ทำตามข้อ (4) และ (5) โดยเปลี่ยนจากอาหารเช้า เป็นอาหารกลางวัน และ อาหารเย็น ตามลำดับ

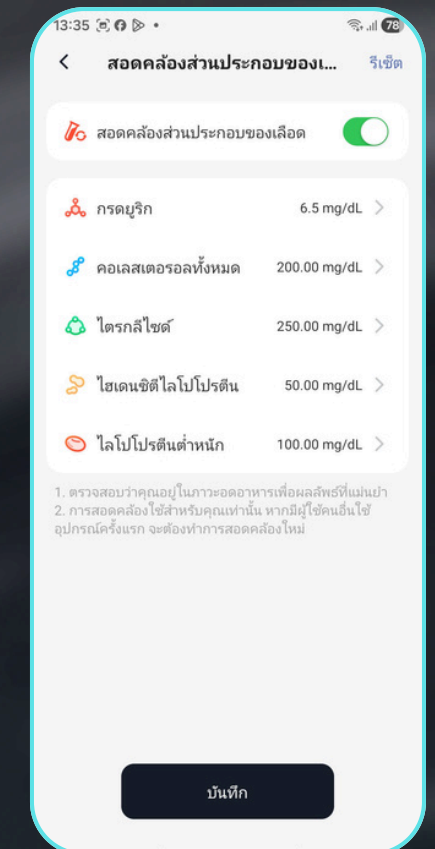
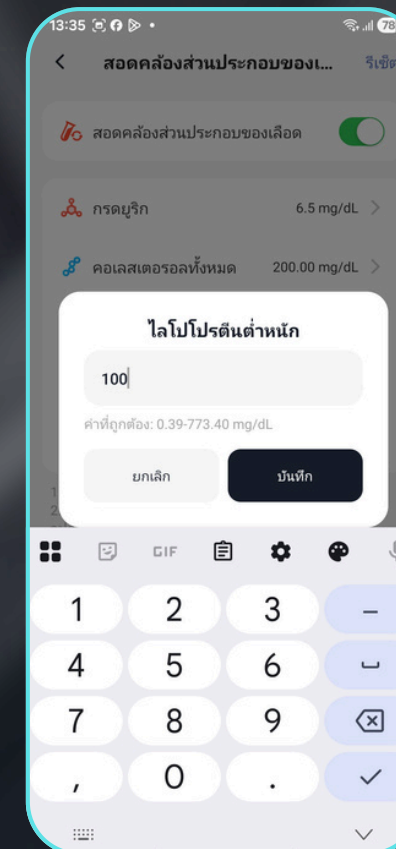
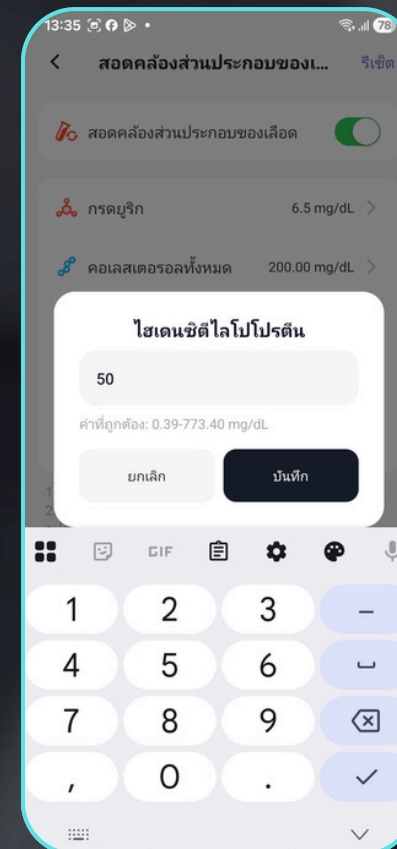
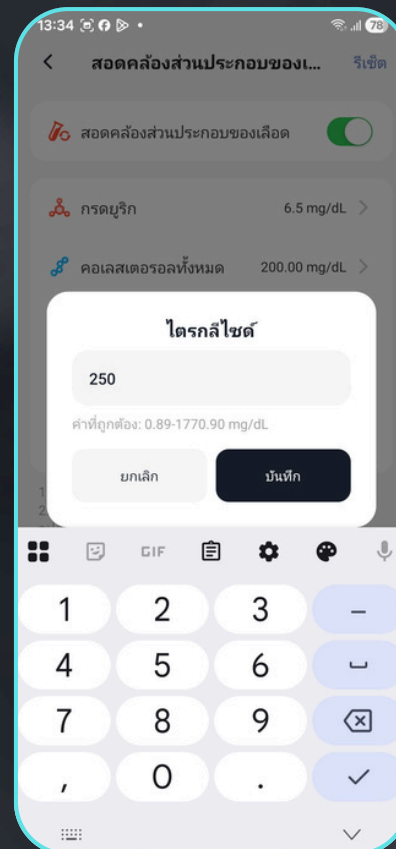
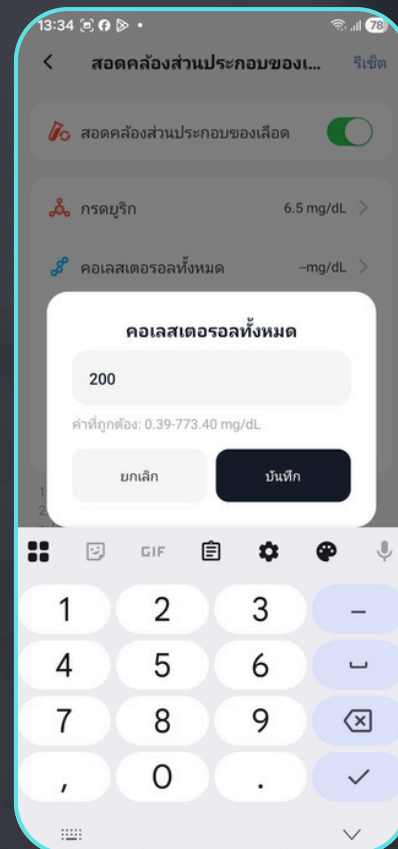
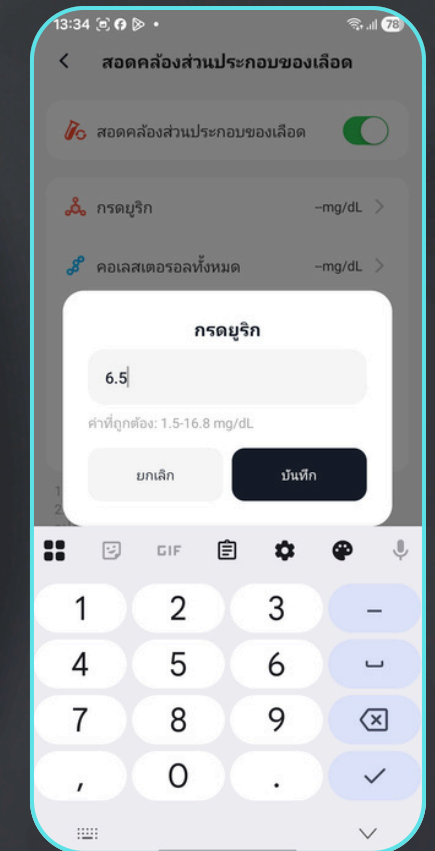
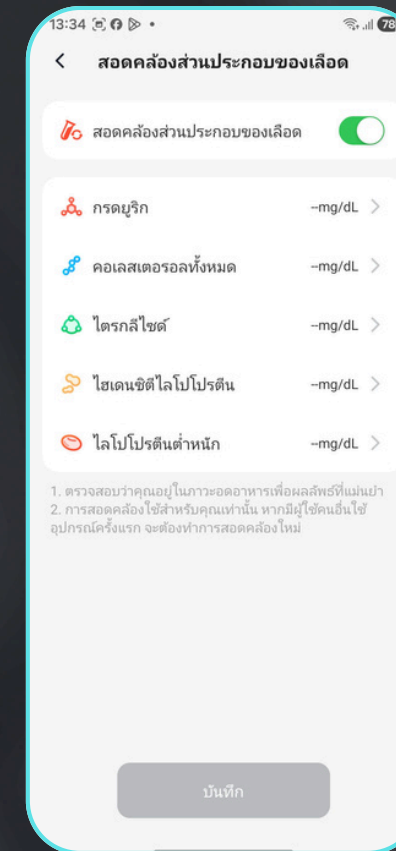
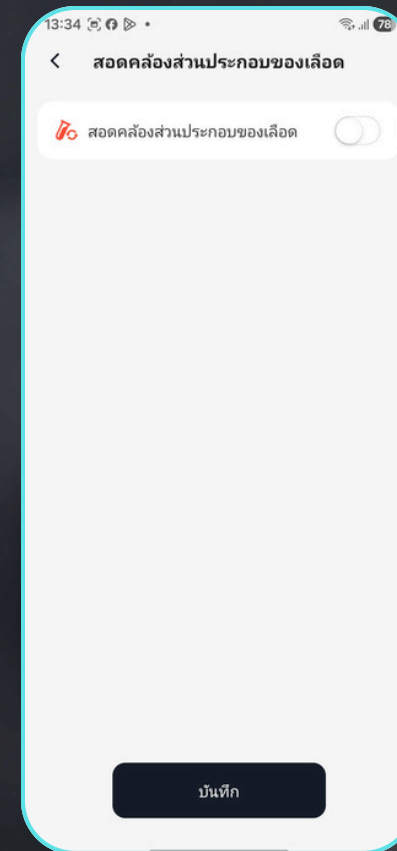
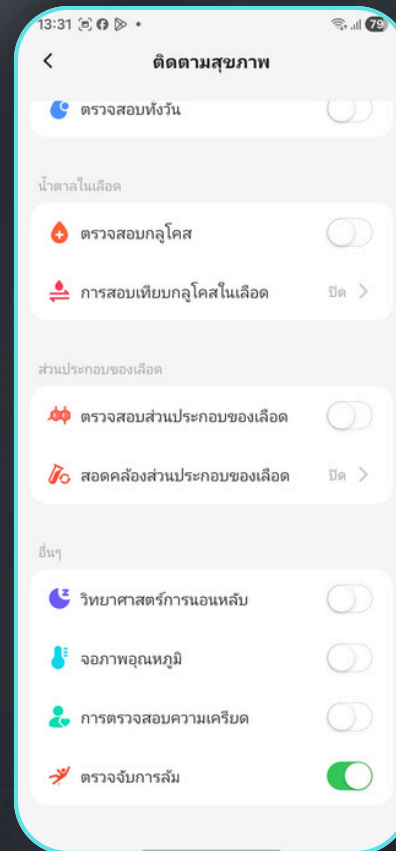
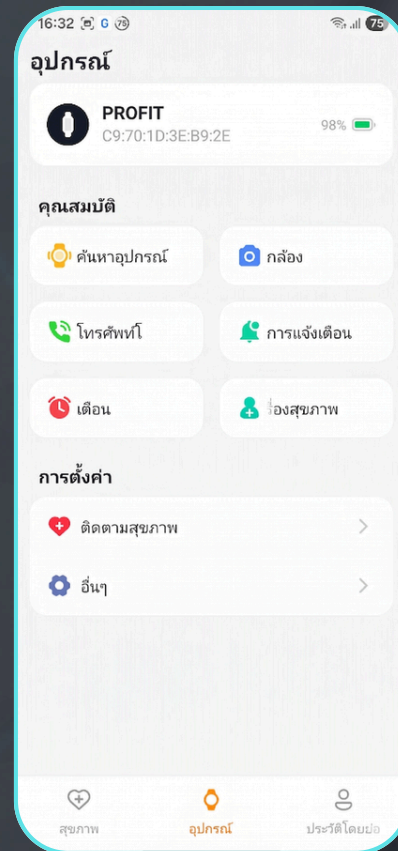
07 แตะปุ่ม “บันทึก”

\*\*\* หากไม่ได้วัดก่อนและหลังมื้ออาหารหรือไม่ได้วัดทั้ง 3 เวลา ให้กรอกค่าเฉลี่ยที่เคยวัดได้เป็นค่าเดียวกัน



# โหมดองค์ประกอบเลือด ส่วนบุคคล

- 01 เปิดแอปฯ แล้วแตะที่แถบ “อุปกรณ์” จากนั้นแตะที่เมนู “ติดตามสุขภาพ”
- 02 แตะที่เมนู “สอดคล้องส่วนประกอบเลือด”
- 03 กดเปิดสวิตช์ที่อยู่หลังเมนู “สอดคล้องส่วนประกอบเลือด”
- 04 กรอกข้อมูล กรดยูริก (UA), คอเลสเตอรอลรวม (T-Cho) ไตรกลีเซอไรด์ (TC) ไนมันดี (HDH) และ ไนมันเลว (LDH) ตามลำดับ
- 05 แตะที่ปุ่ม “บันทึก”



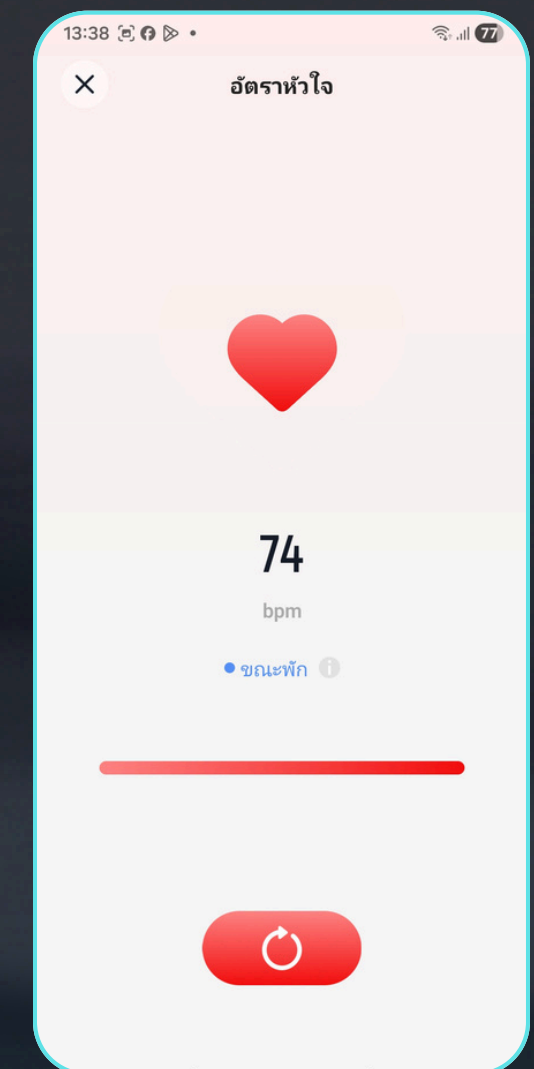
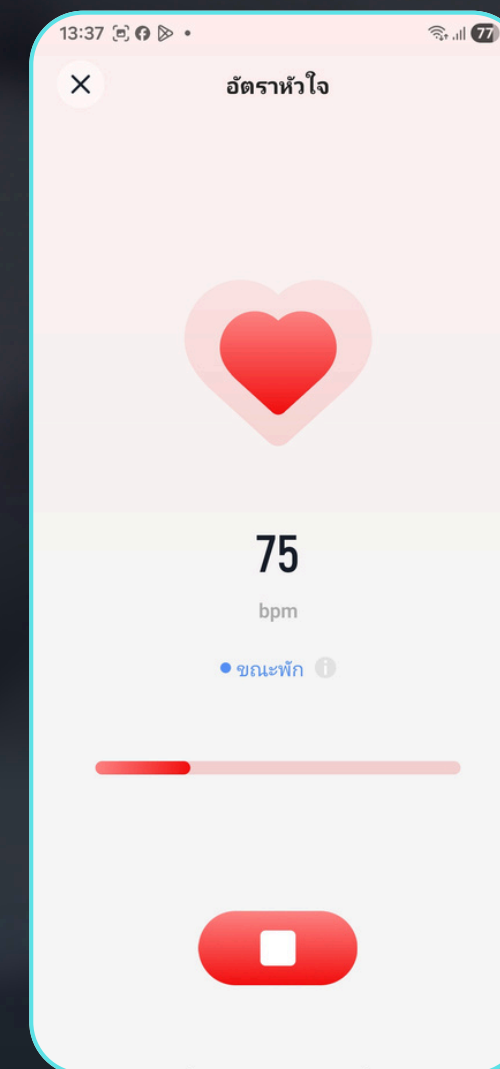
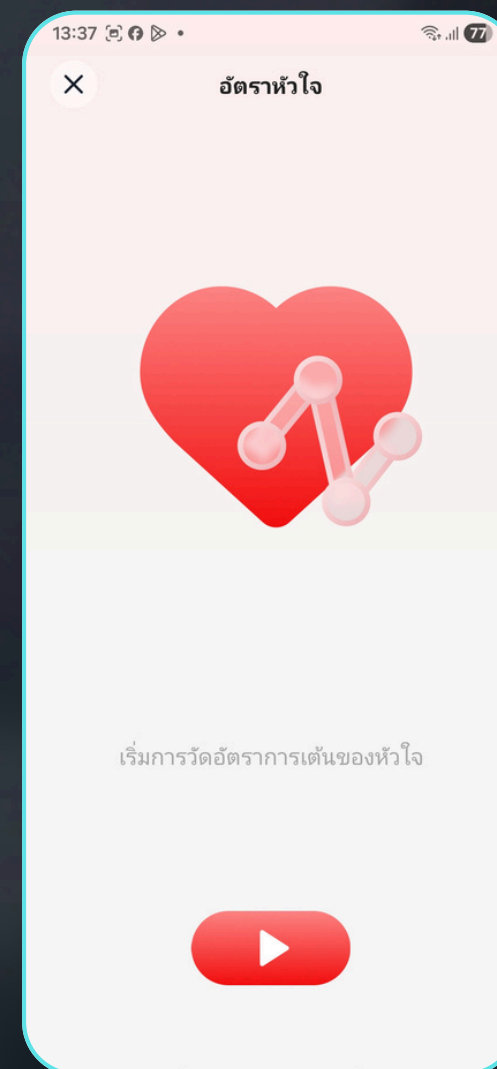
# การกวดค่าสุขภาพ

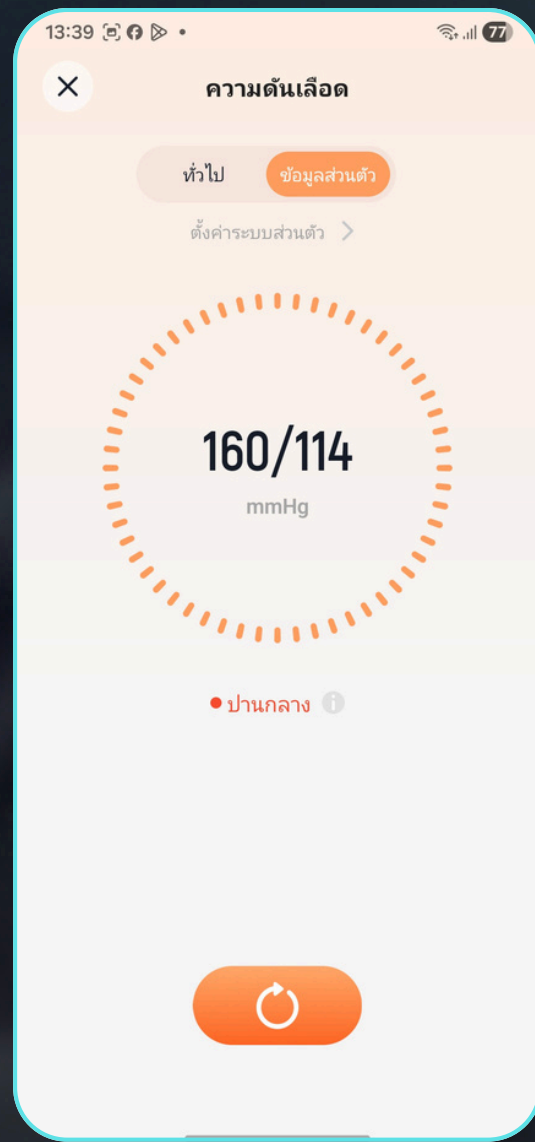
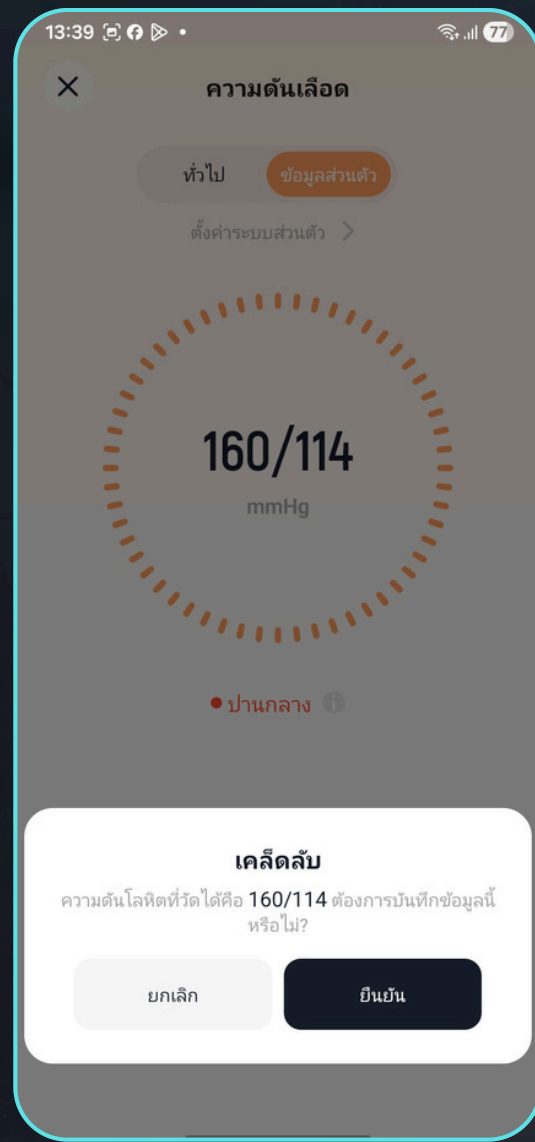
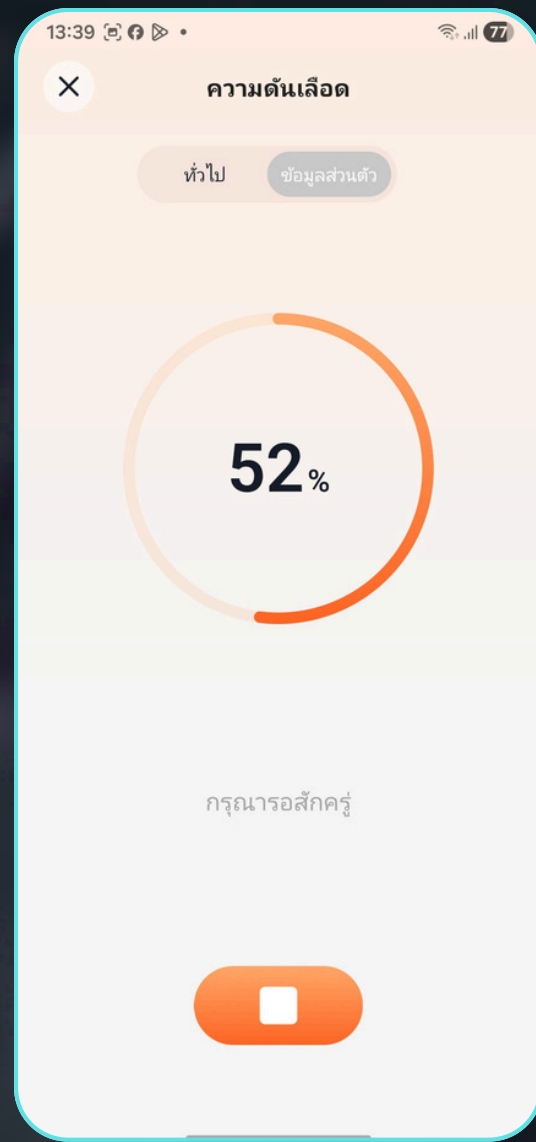
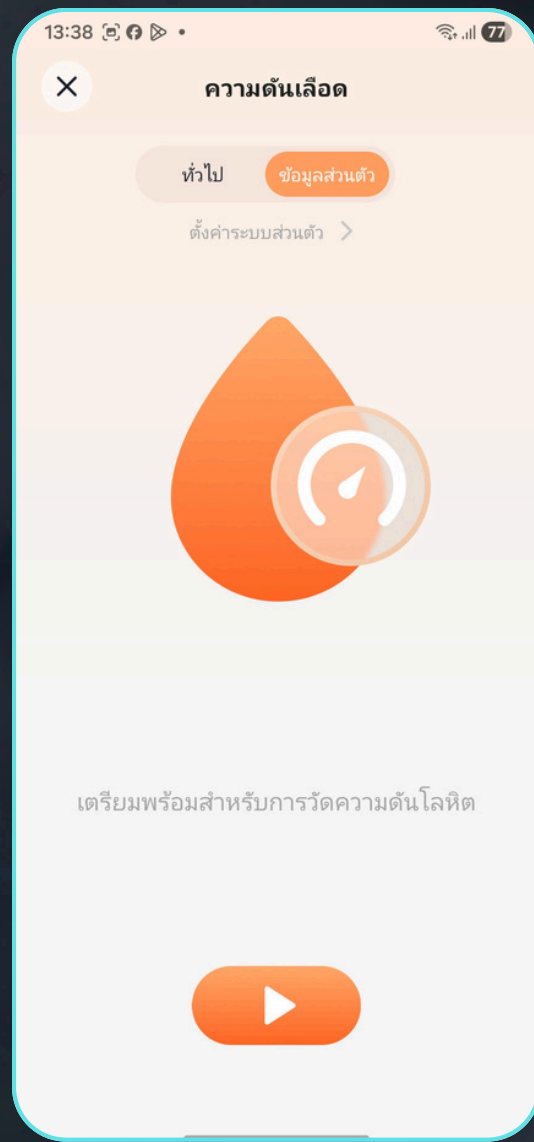
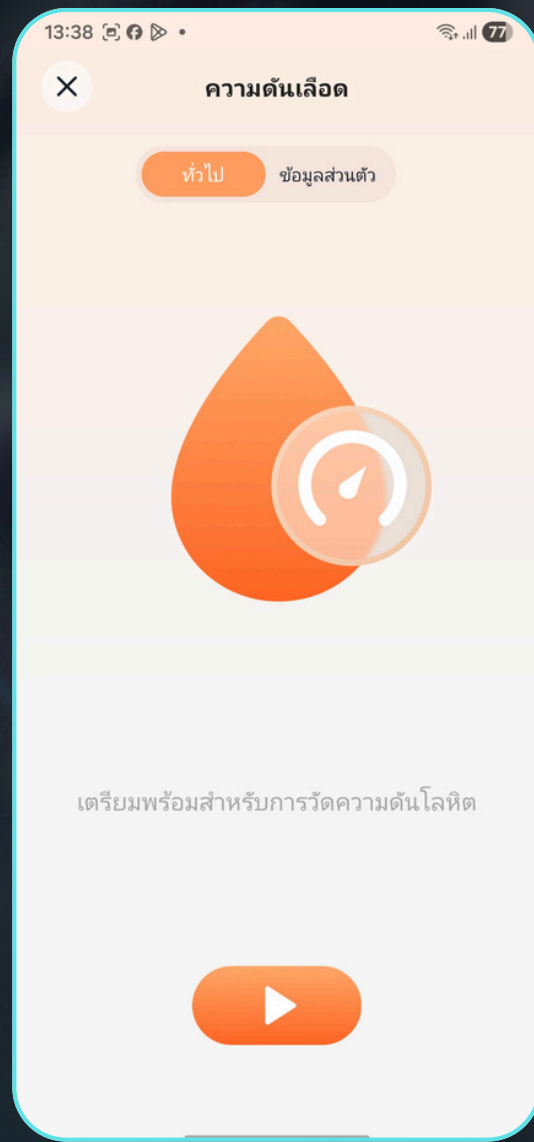
\*\*\* เมื่อเข้าสู่หน้า Dashboard ให้แตะที่ไอคอนบวก ที่อยู่ด้านล่างขวาจากนั้นจะปรากฏแถบเมนูสุขภาพต่างๆ ขึ้นมา สามารถแตะที่เมนูที่ต้องการวัด โดยมีขั้นตอนของแต่ละโหมด ดังนี้

## อัตราการเต้นของหัวใจ

01 แตะที่เมนู “อัตราหัวใจ”

02 แตะปุ่ม Play เพื่อเพิ่มวัดค่า โดยอัตราการเต้นของหัวใจ จะเริ่มแสดงหลังผ่านไป 15 วินาที ให้รอจนแถบประมวลผลครบ 100%





## ความดันโลหิต

01 แตะที่เมนู “ความดันเลือด”

02 แตะที่แถบ “ข้อมูลส่วนตัว” เพื่อวัดแบบแม่นยำ

03 แตะปุ่ม Play เพื่อเพิ่มวัดค่า รอนแถบประมวลผลครบ 100%

04 แตะ “ยืนยัน” เพื่อบันทึกข้อมูลที่วัดได้ หากแตะ “ยกเลิก” ข้อมูลจะไม่บันทึก

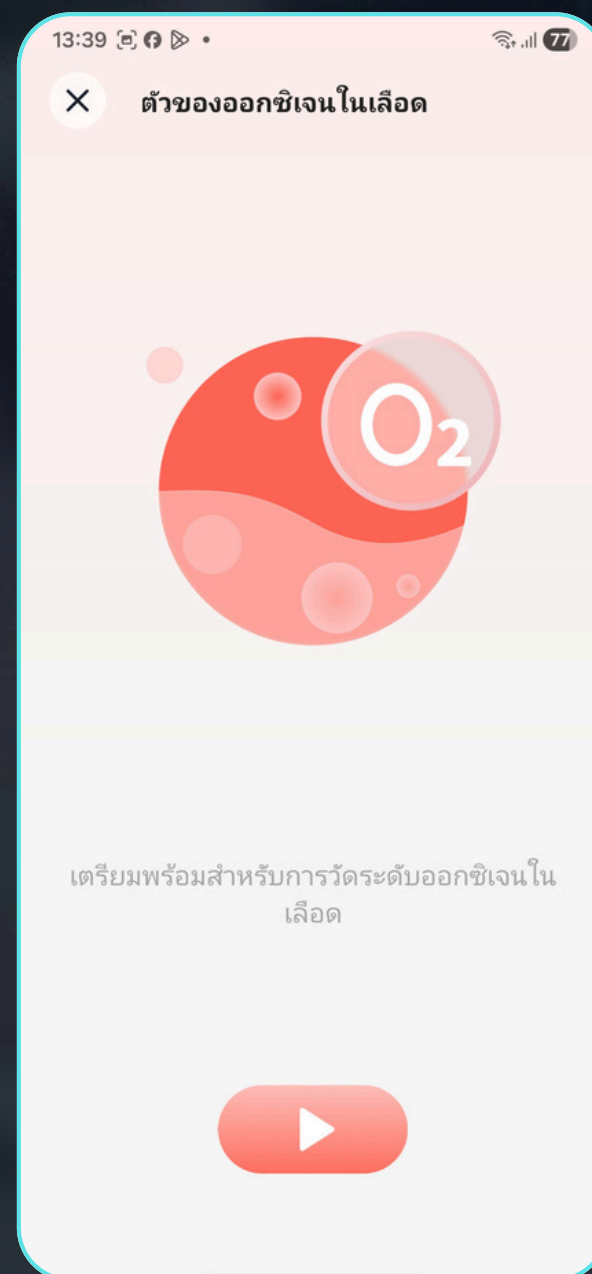
## ออกซิเจนในเลือด

01

แตะที่เมนู  
“อัตราหัวใจ”

02

แตะปุ่ม Play  
เพื่อเพิ่มวัดค่า  
โดยอัตราการเต้น  
ของหัวใจ  
จะเริ่มแสดงหลัง  
ผ่านไป 15 วินาที  
ให้รอจนแถบ  
ประมวลผล  
ครบ 100%

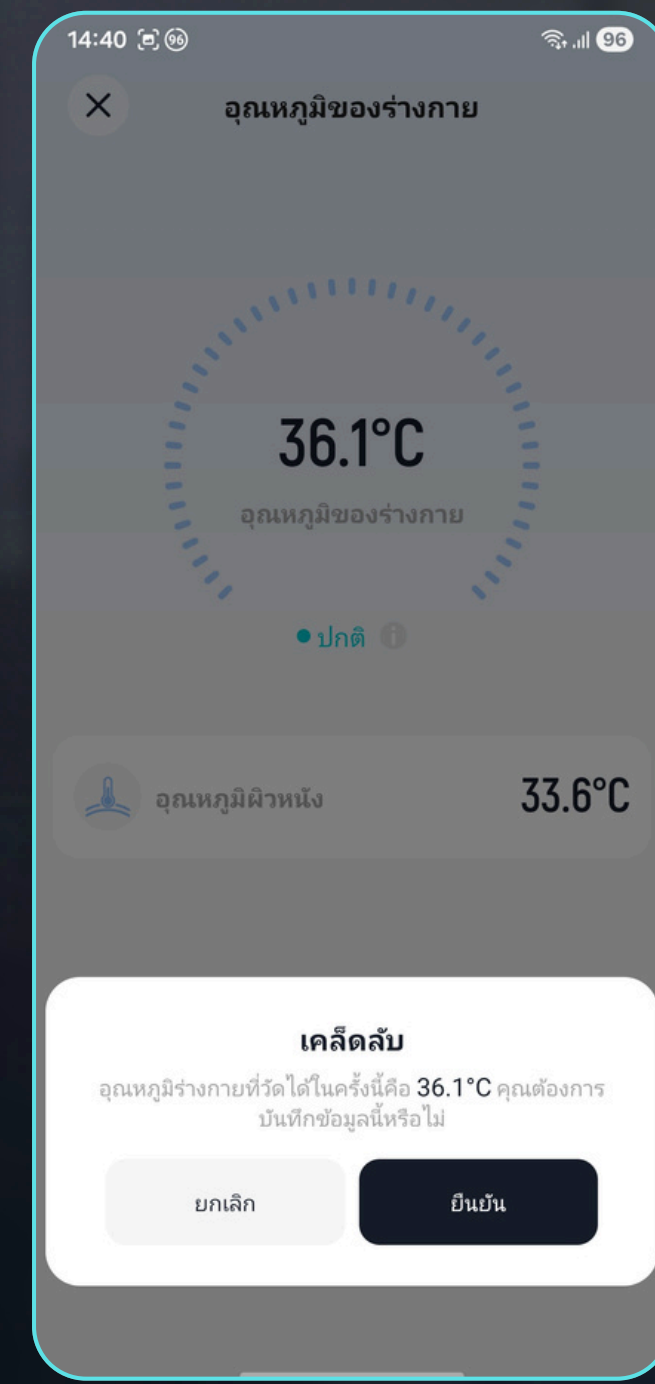
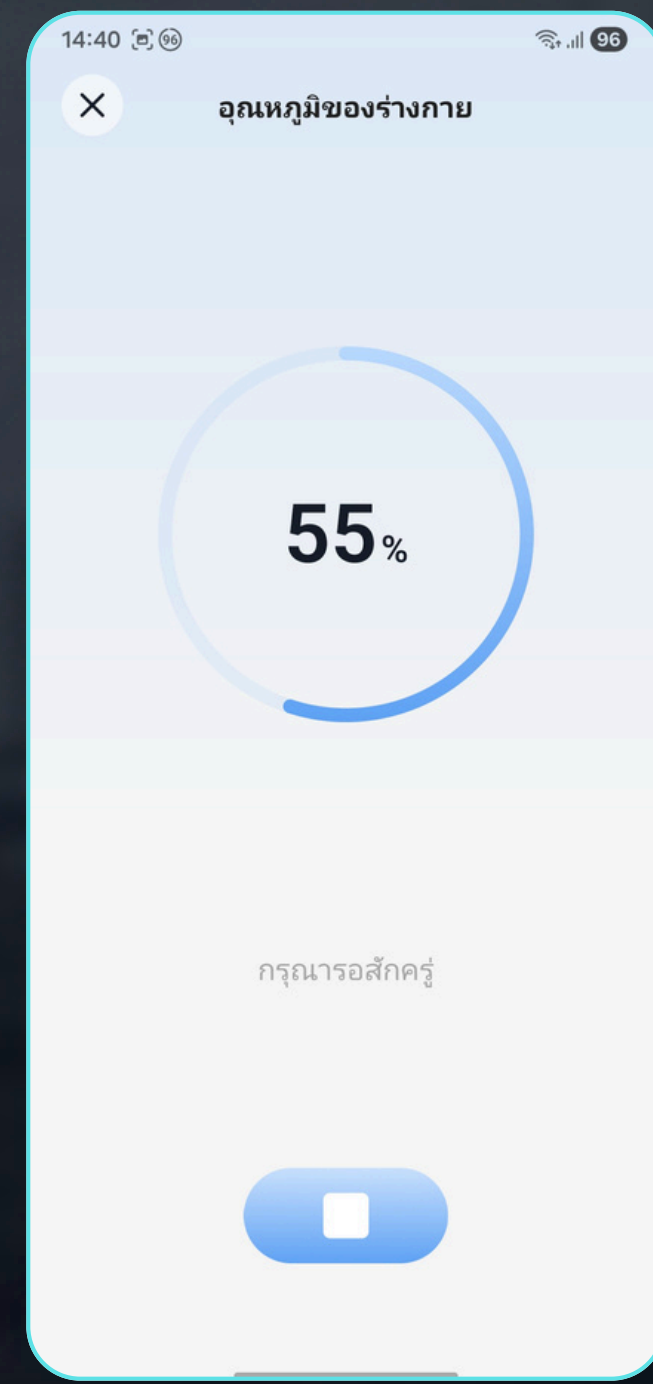
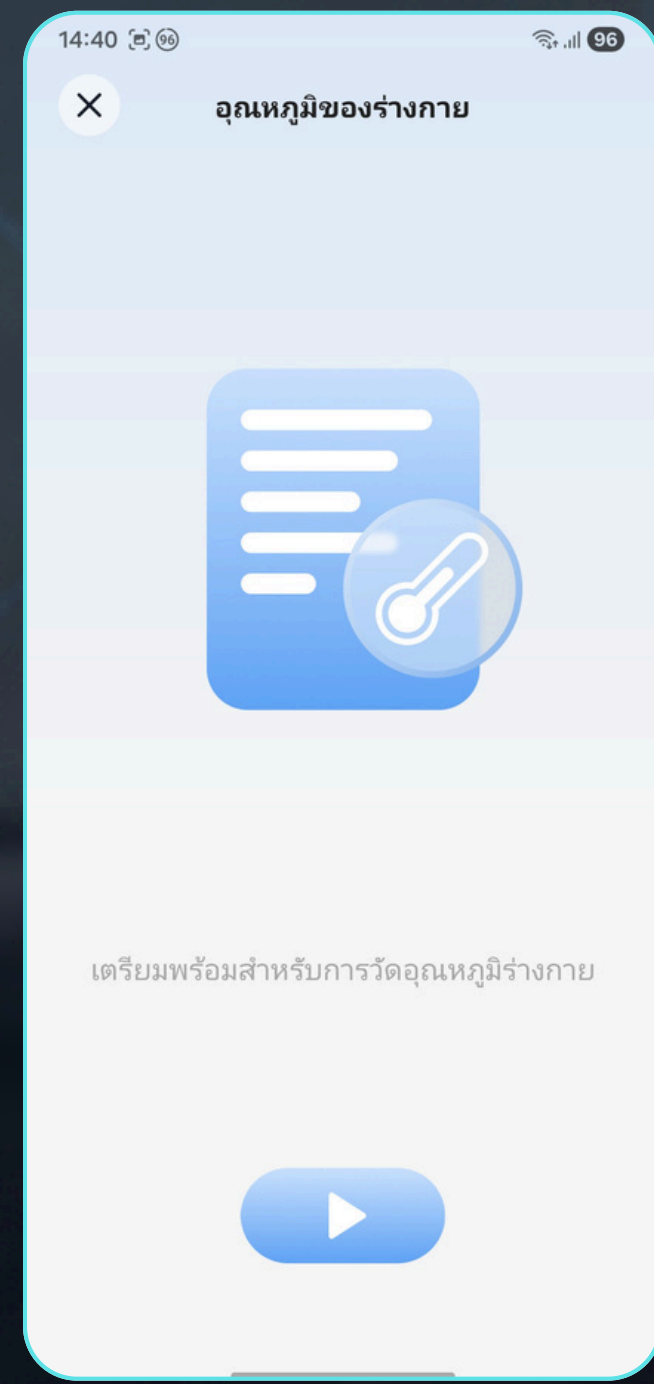
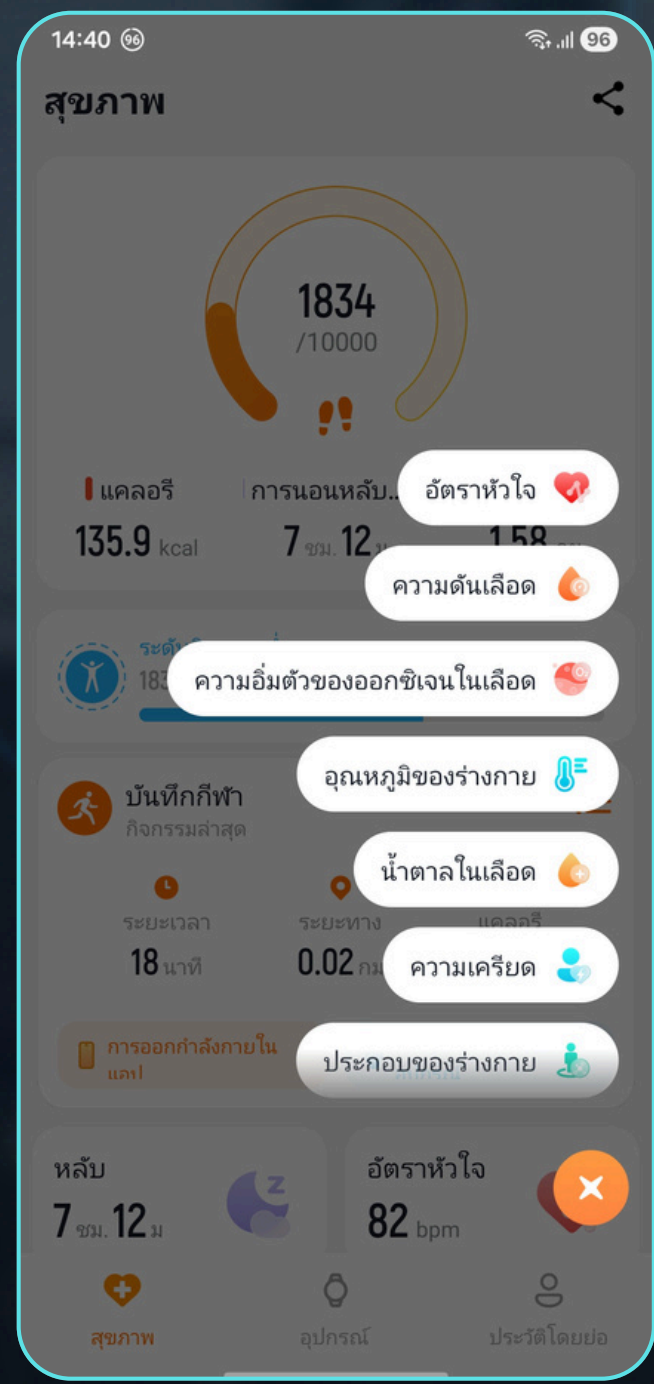


# อุณหภูมิร่างกาย

01 **แตะที่เมนู**  
“อุณหภูมิร่างกาย”

02 **แตะปุ่ม Play** เพื่อเพิ่มวัดค่า รอจนแถบประมวลผลครบ 100%

03 **แตะ “ยืนยัน”** เพื่อบันทึกข้อมูลที่วัดได้ หากแตะ “ยกเลิก” ข้อมูลจะไม่บันทึก

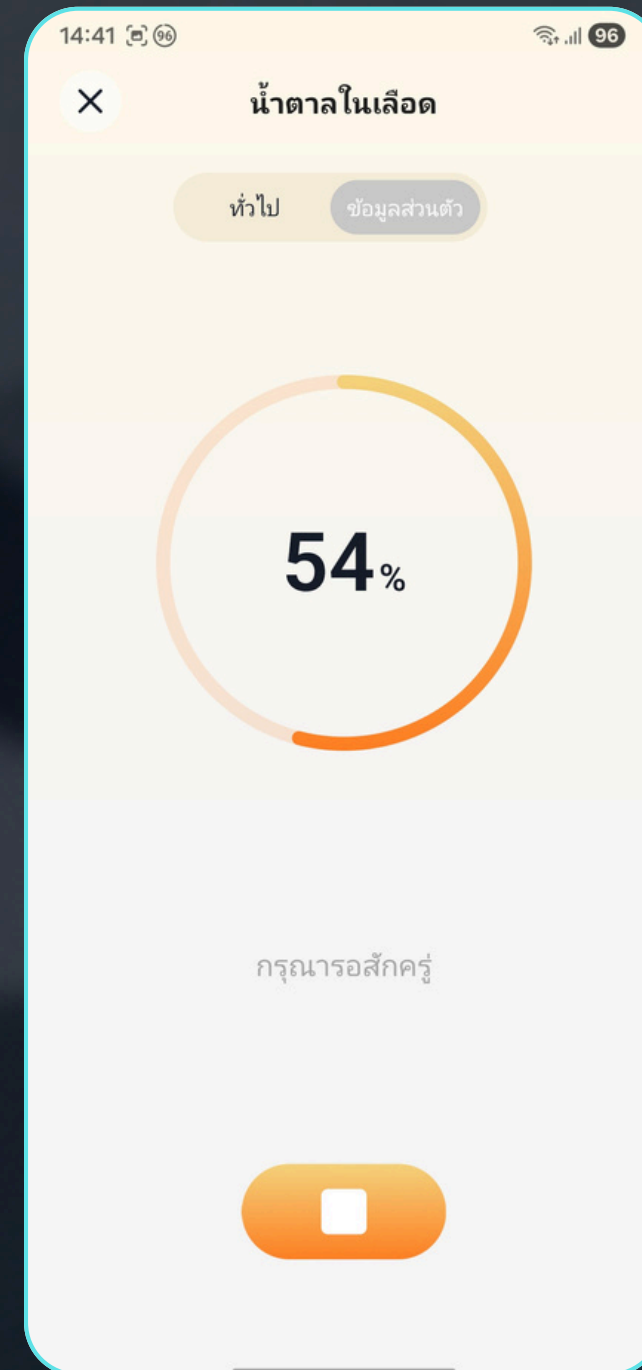
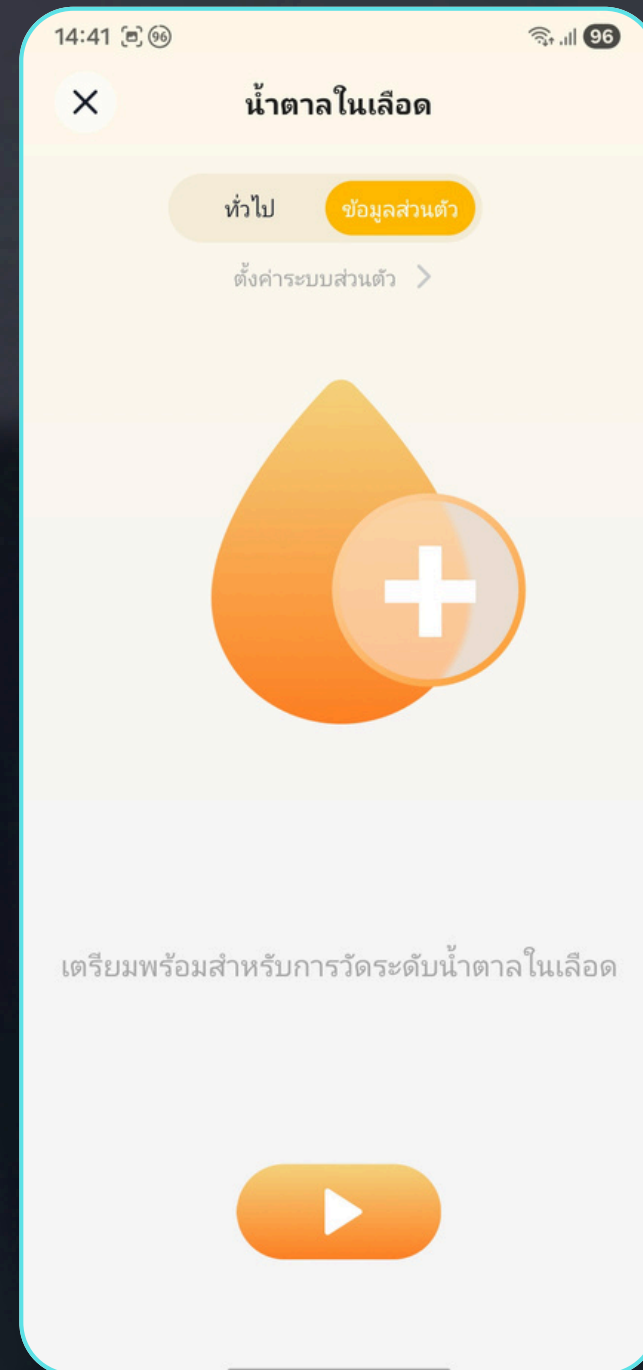
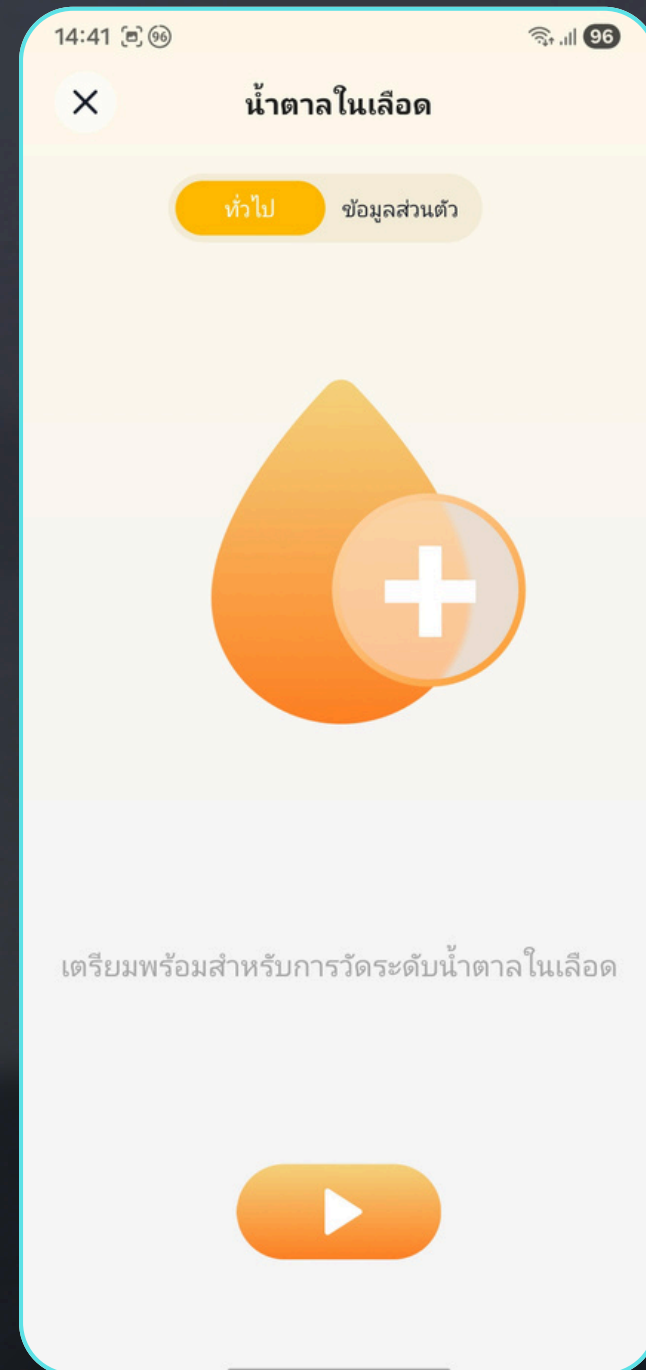
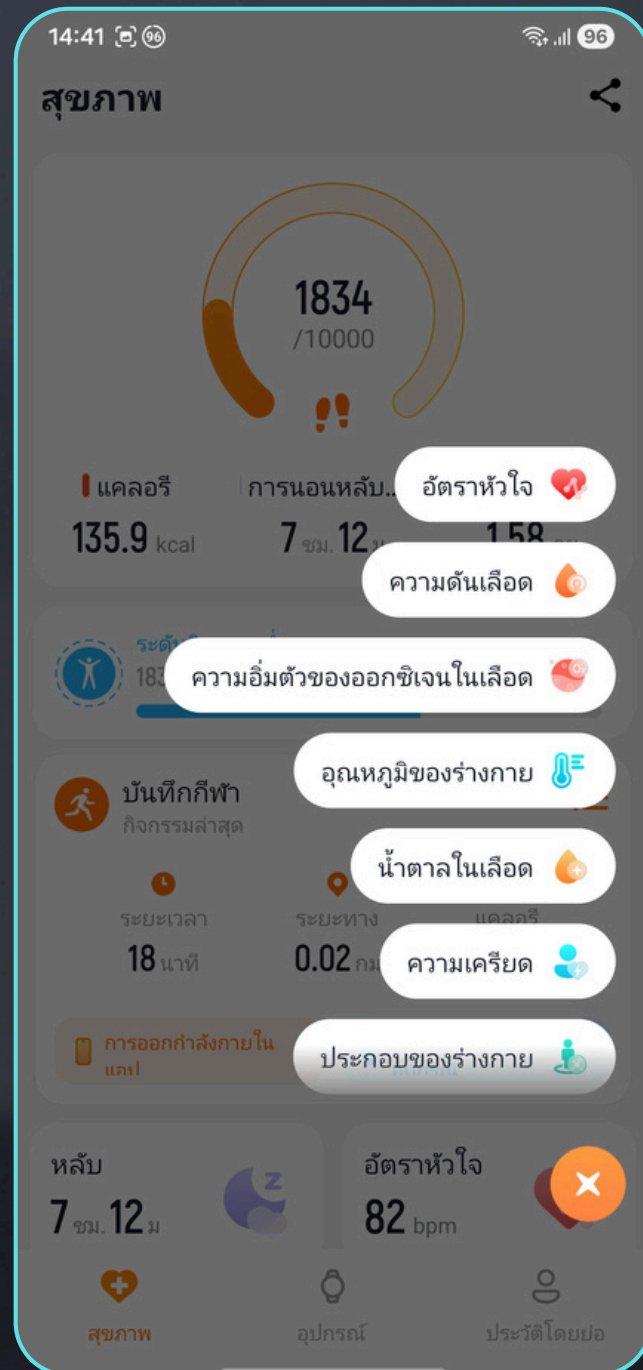


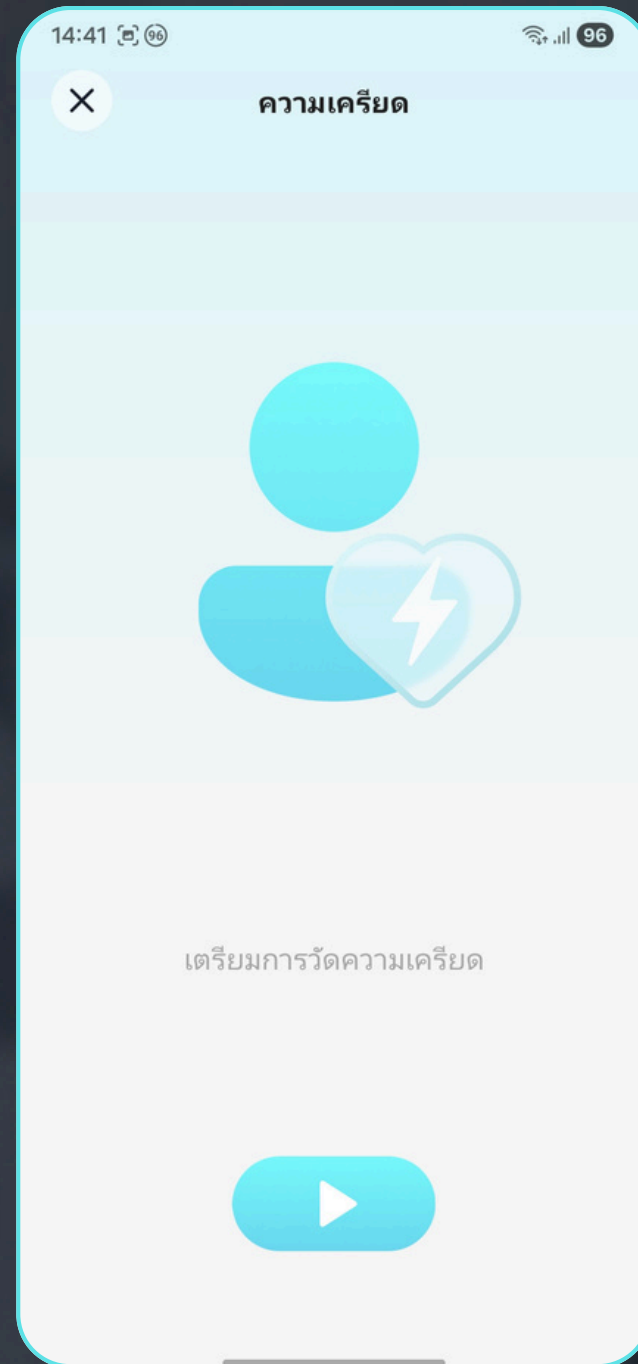
# น้ำตาลในเลือด

01 แตะที่เมนู “น้ำตาลในเลือด”

02 แตะที่แถบ “ข้อมูลส่วนตัว” เพื่อวัดแบบแม่นยำ

03 แตะปุ่ม Play เพื่อเพิ่มวัดค่า รอจนแถบประมวลผลครบ 100%





## ความเครียด

01แตะที่เมนู  
“ความเครียด”

02

แตะปุ่ม Play เพื่อเพิ่มวัดค่า รอจนแถบประมวลผลครบ 100%

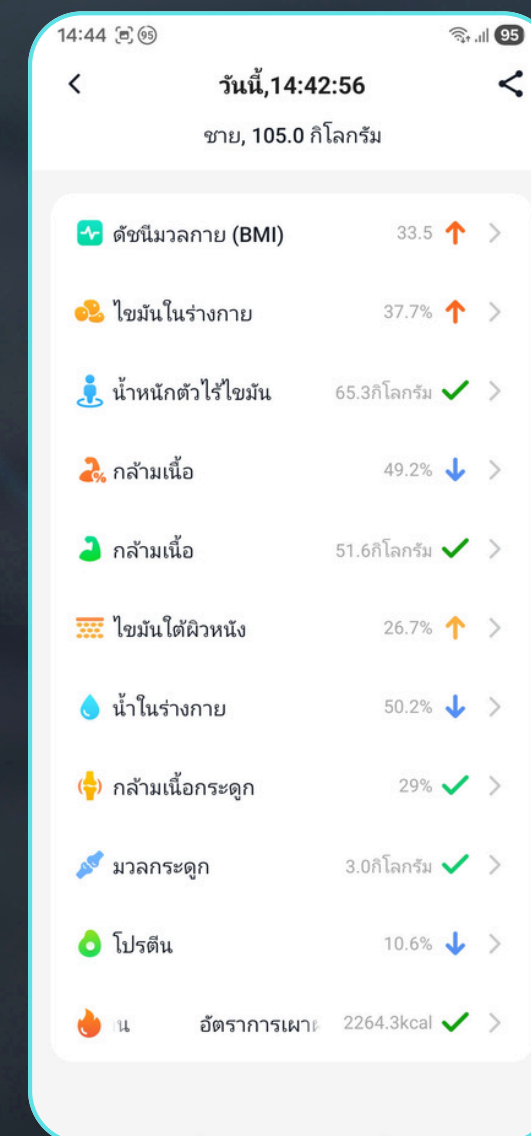
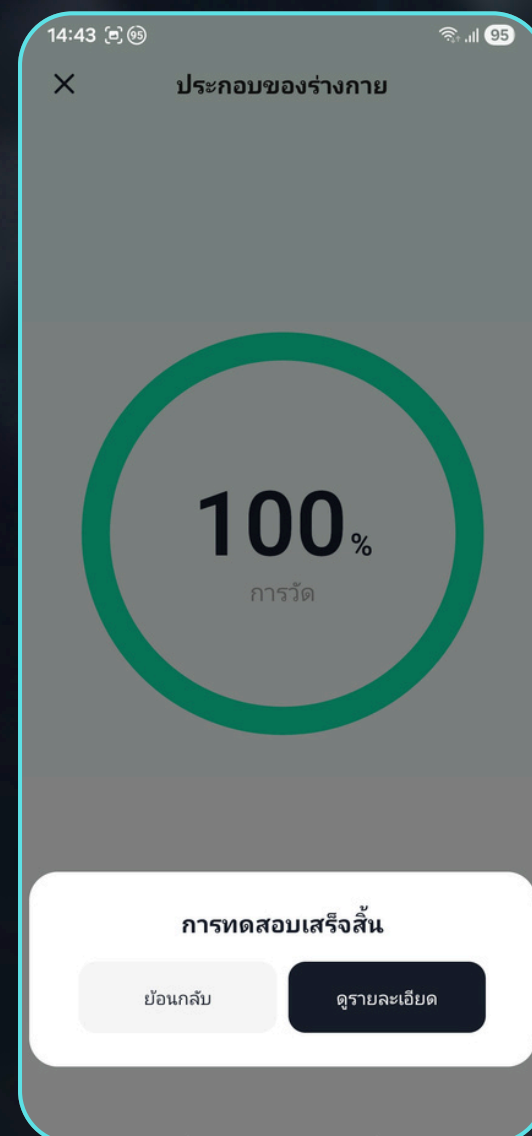
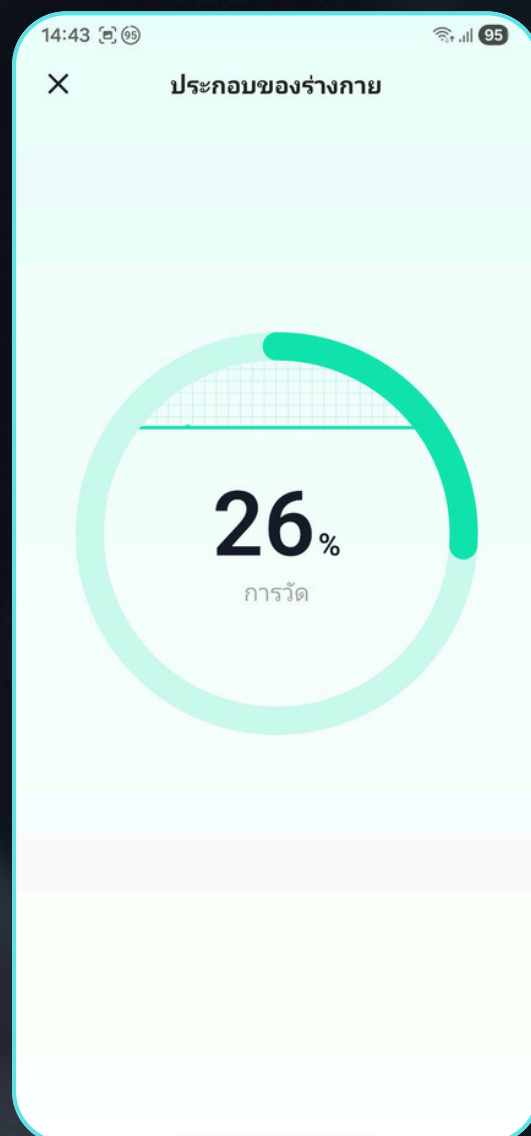
# องค์ประกอบ ร่างกาย

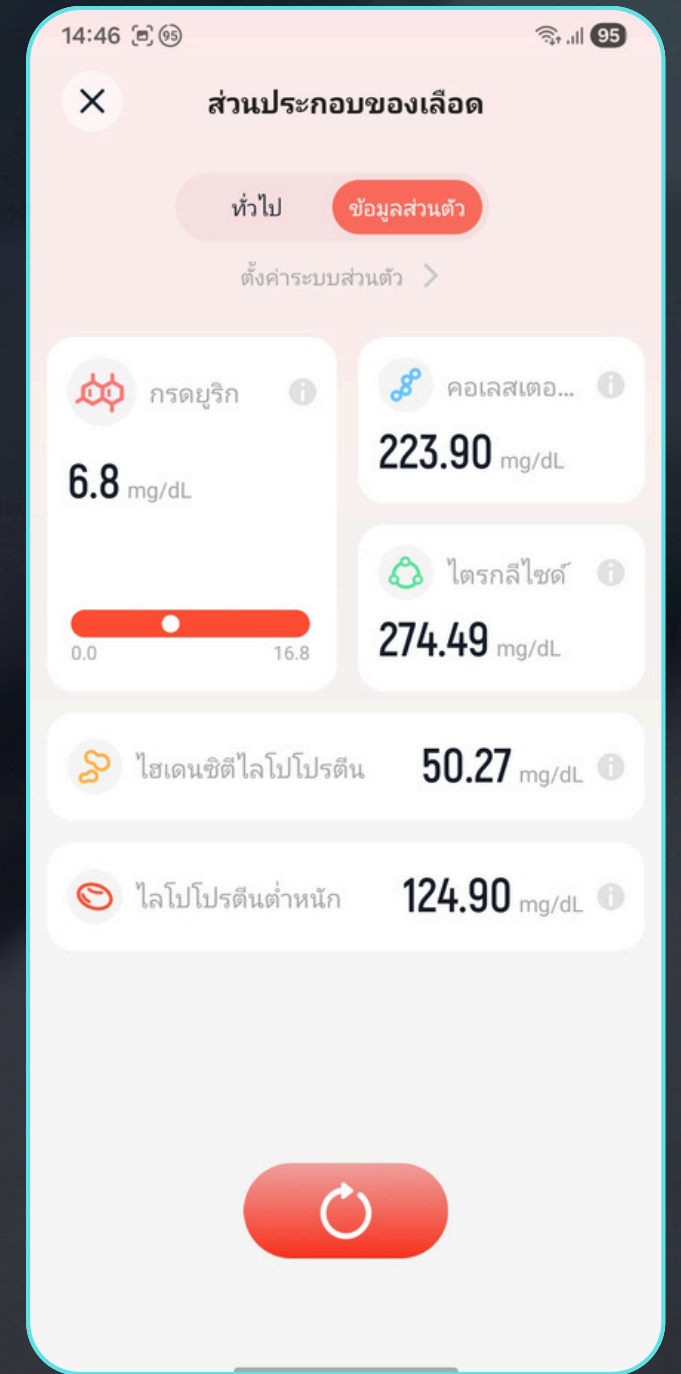
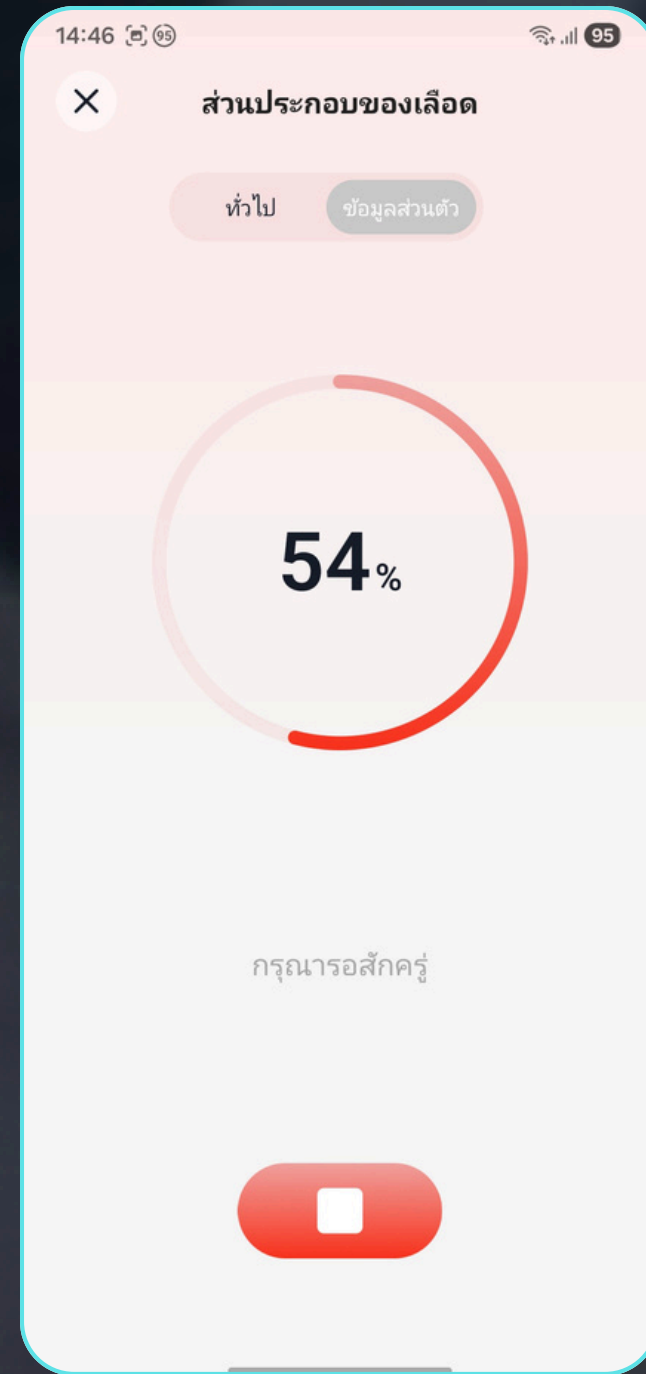
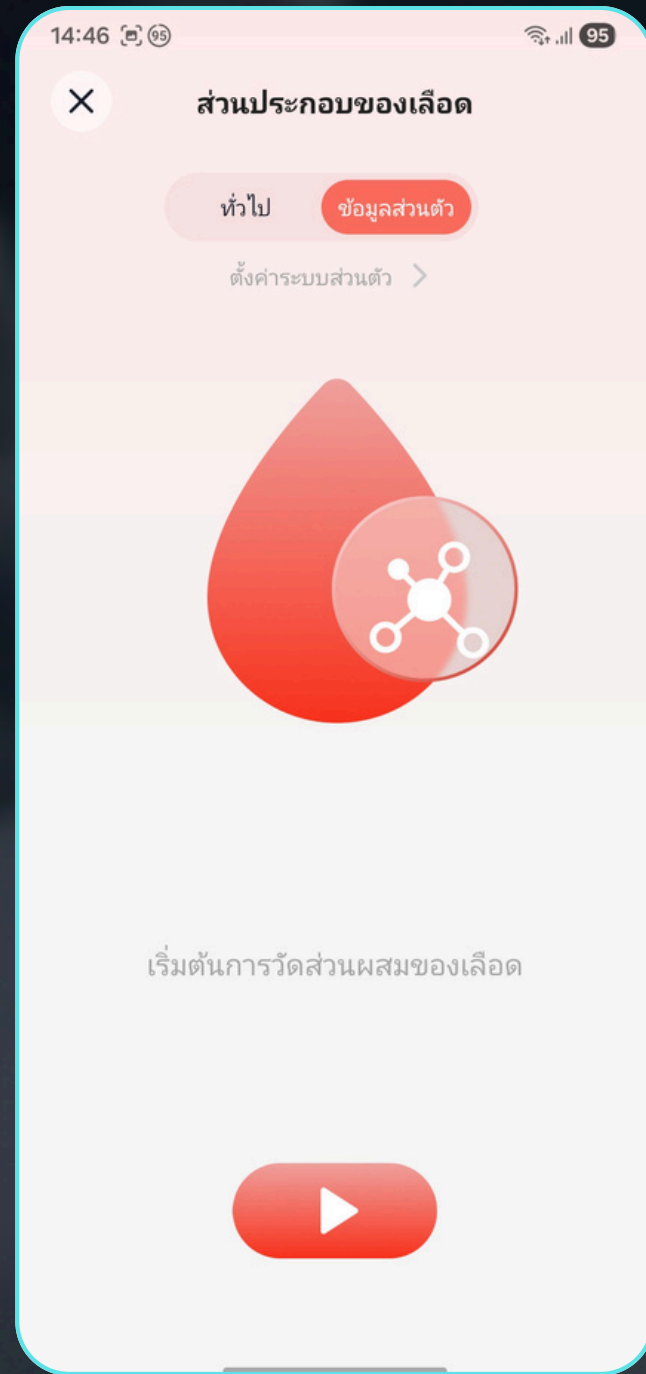
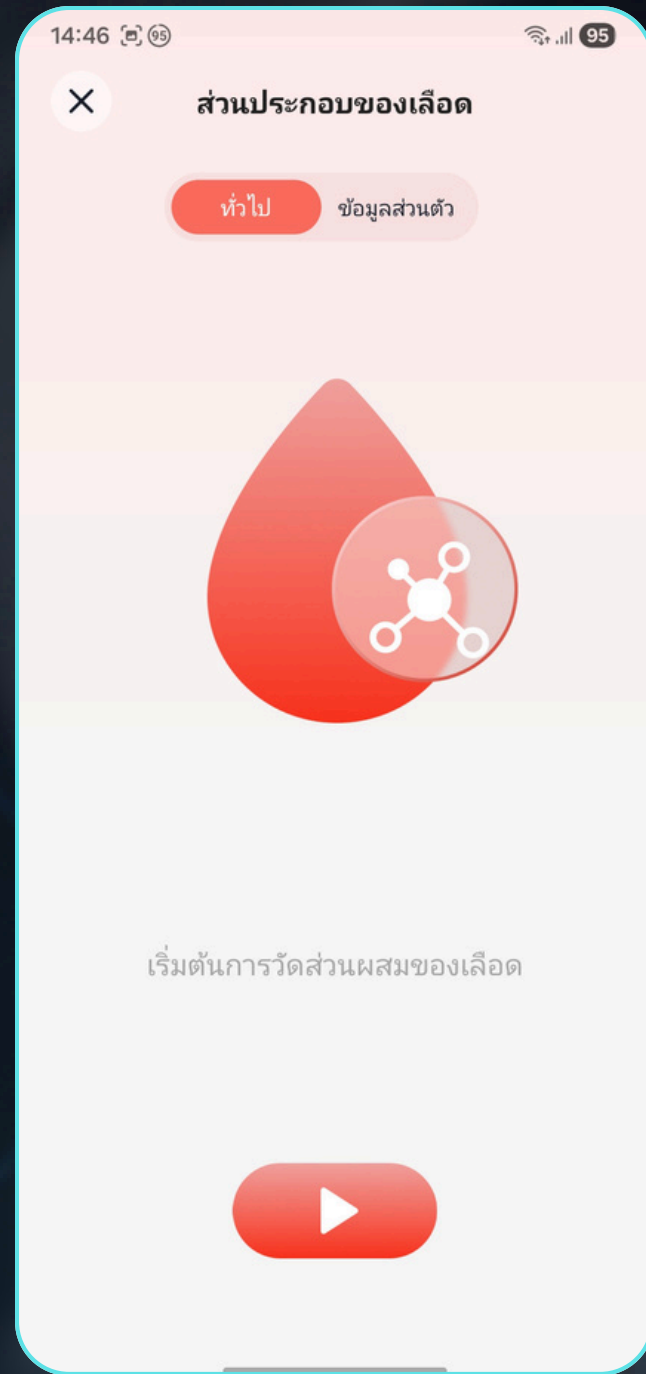
01 แตะที่เมนู “องค์ประกอบร่างกาย”

02 แตะปุ่ม Play เพื่อเพิ่มวัดค่า

03 นำนิ้วแตะที่เซ็นเซอร์โลหะ ด้านข้างสายรัด  
ข้อมือ แล้วอยู่นิ่งๆ จนแถบประมวลผลครบ  
100%

04 แตะ “ดูรายละเอียด” เพื่อเพื่อดูผลการวัด





## องค์ประกอบเลือด

- 01 แตะที่เมนู “ส่วนประกอบของเลือด”
- 02 แตะที่แถบ “ข้อมูลส่วนตัว” เพื่อวัดแบบแม่นยำ
- 03 แตะปุ่ม Play เพื่อเพิ่มวัดค่า รอจนแถบประมวลผลครบ 100%

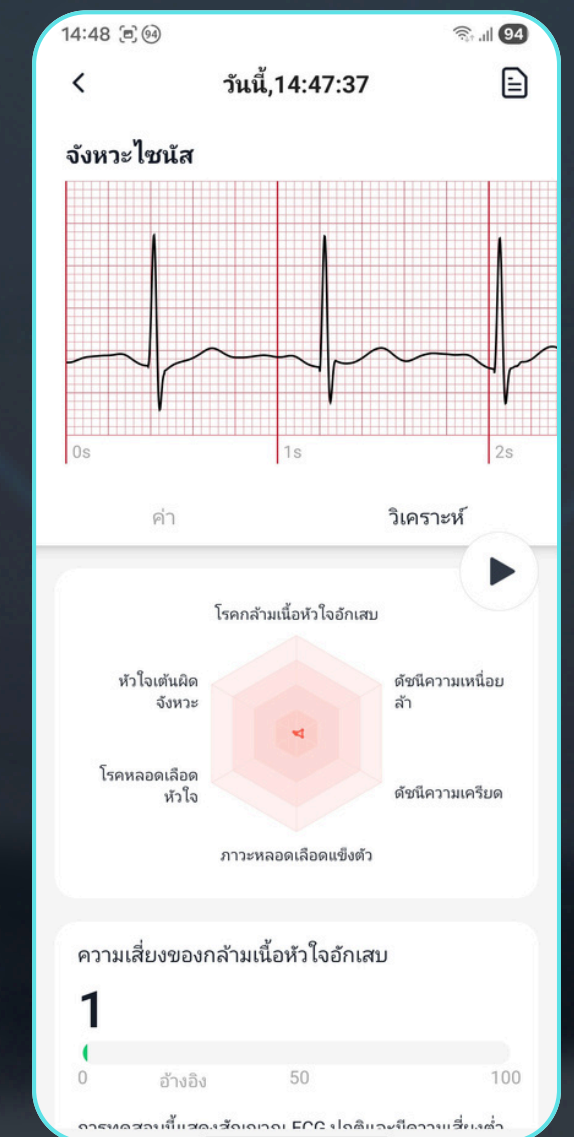
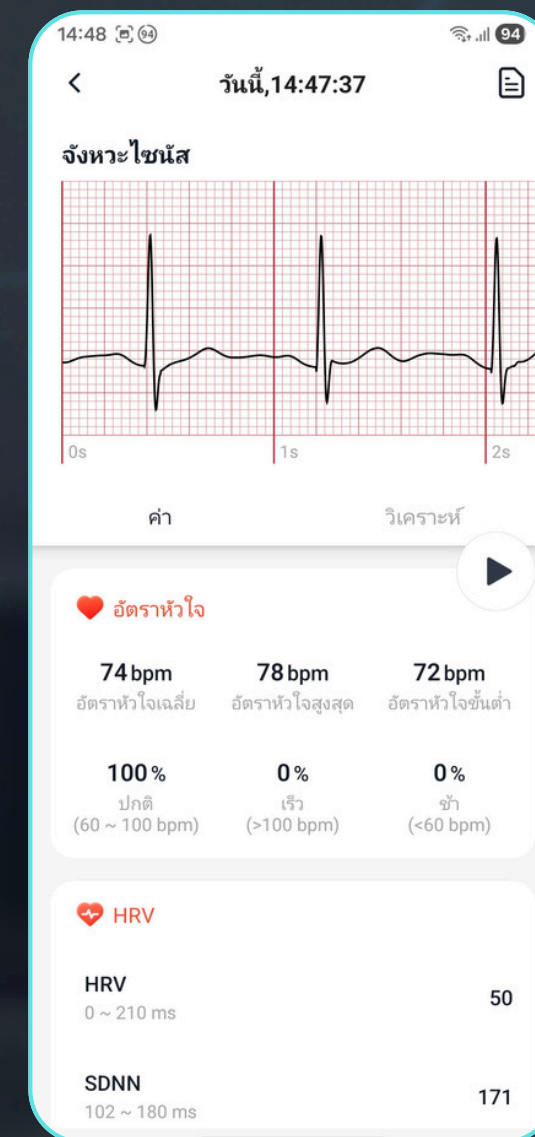
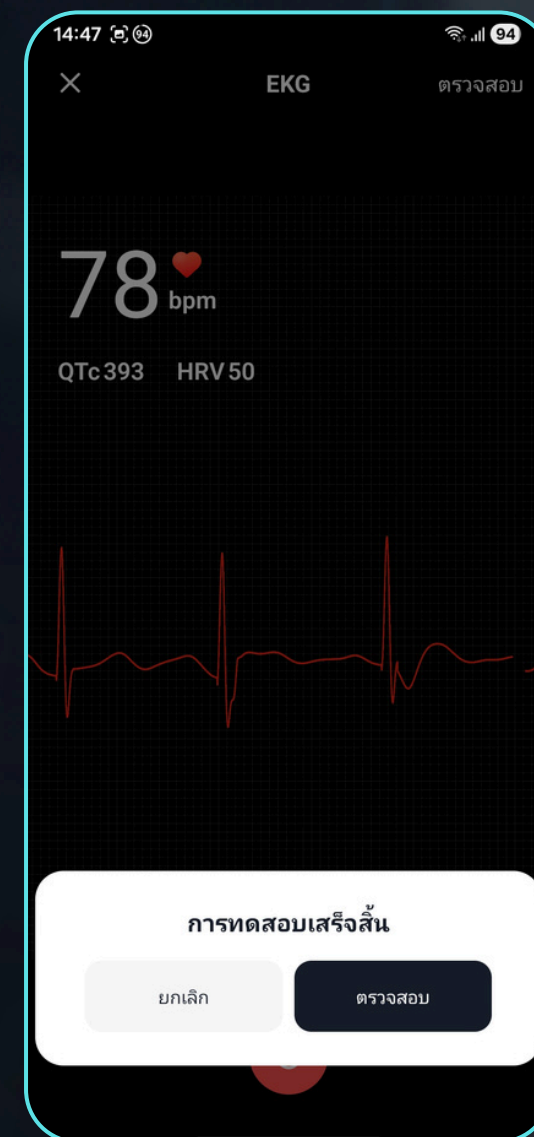
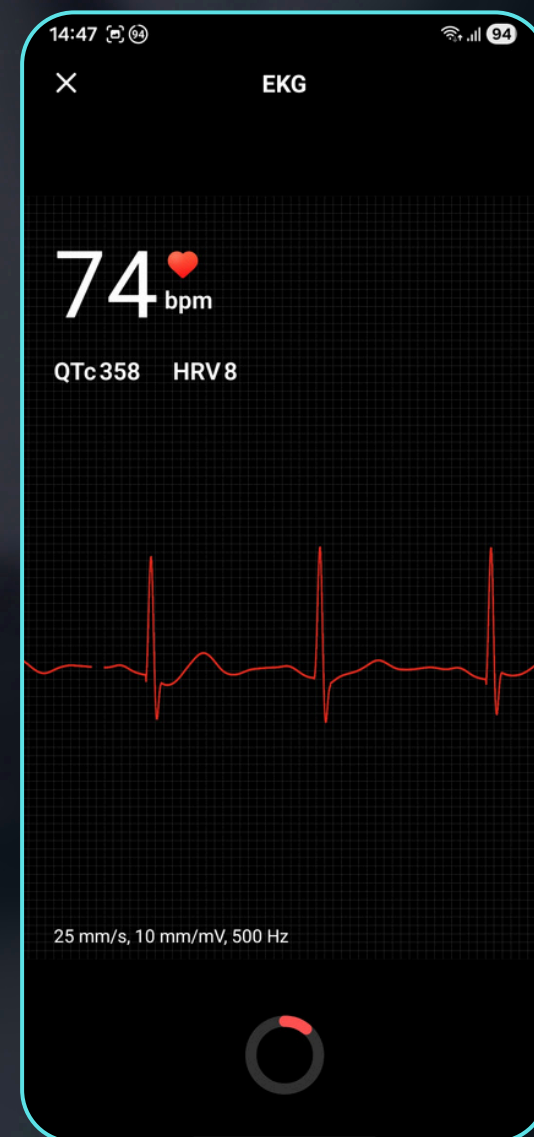
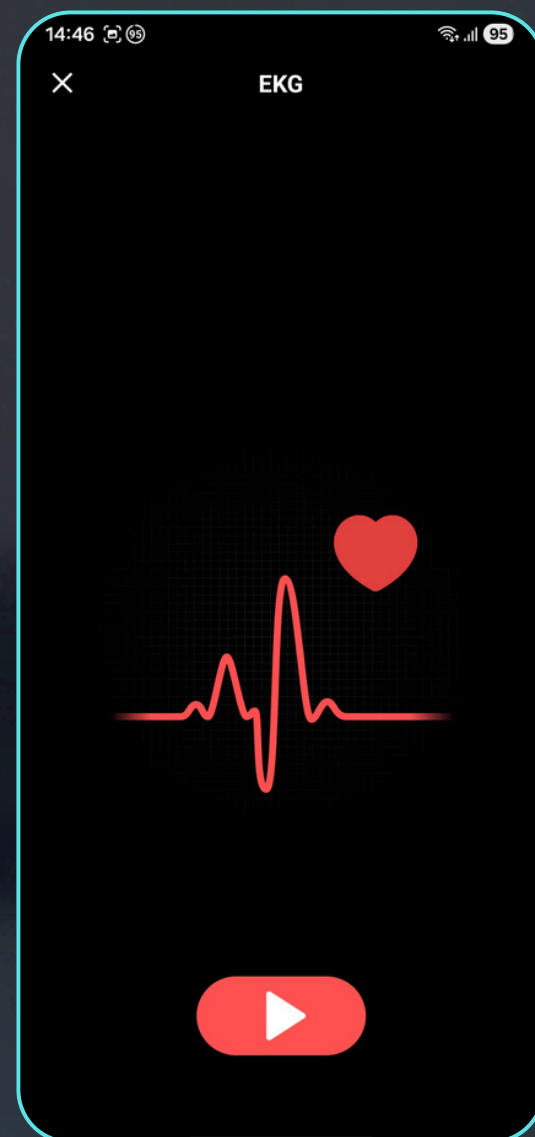
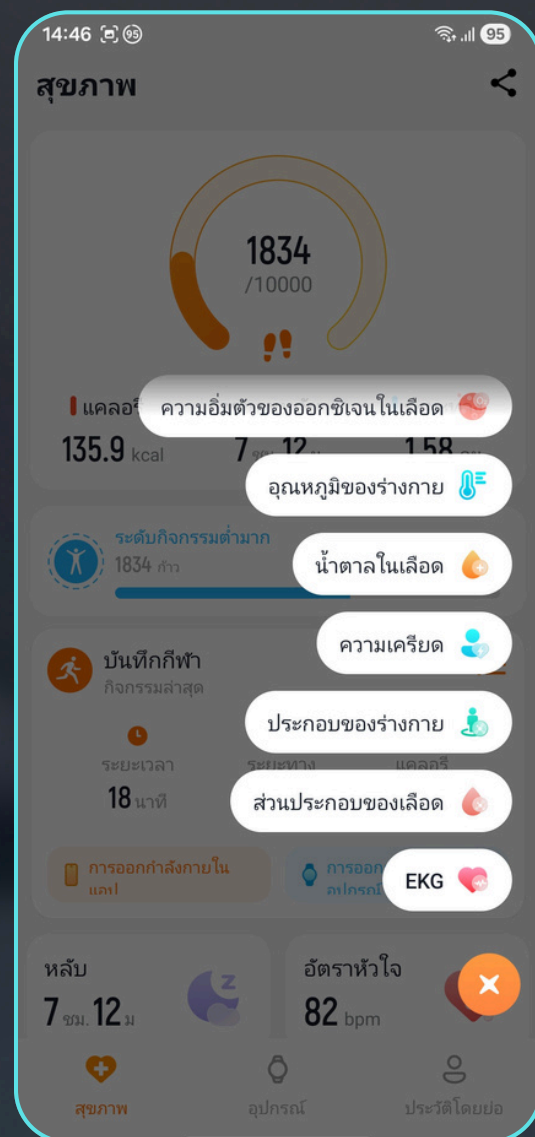
# คลื่นไฟฟ้าหัวใจ

01 แตะที่เมนู "ECG"

02 แตะปุ่ม Play เพื่อเพิ่มวัดค่า

03 นำนิ้วแตะที่เซ็นเซอร์โลหะ ด้านข้างสายรัดข้อมือ แล้วอยู่นิ่งๆ จนแถบประมวลผลครบ 100%

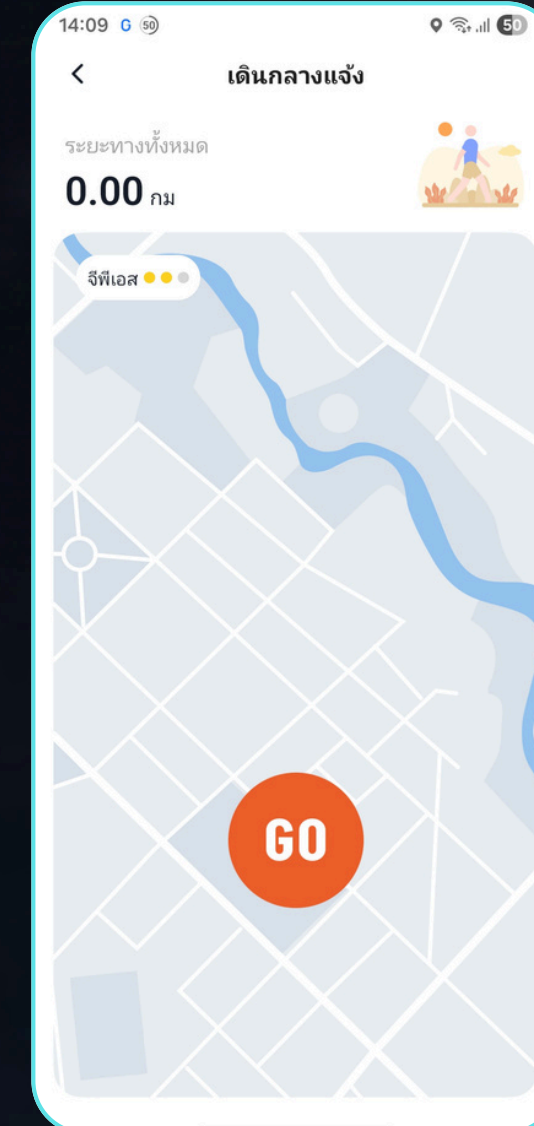
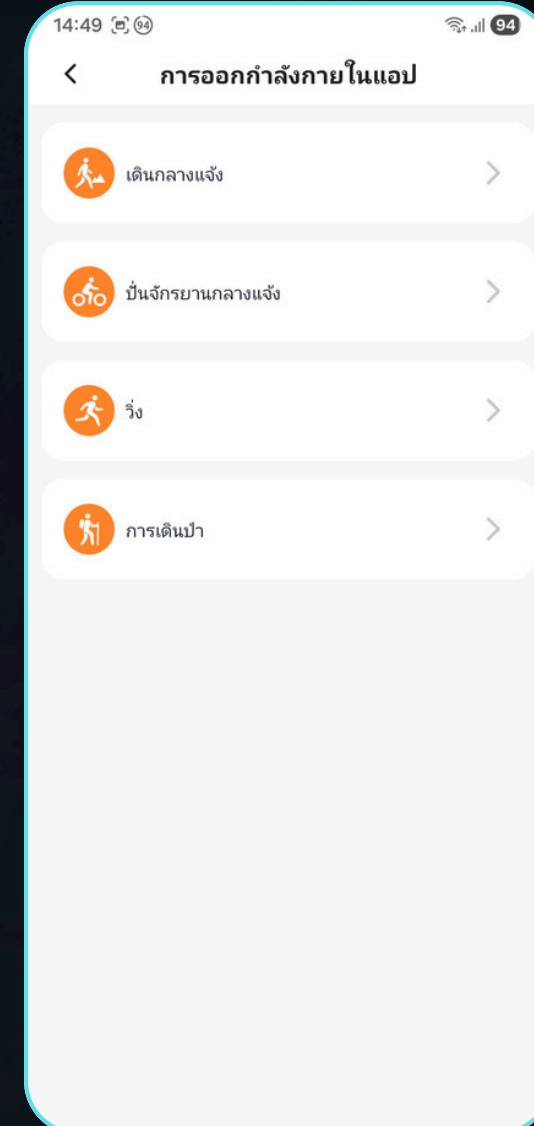
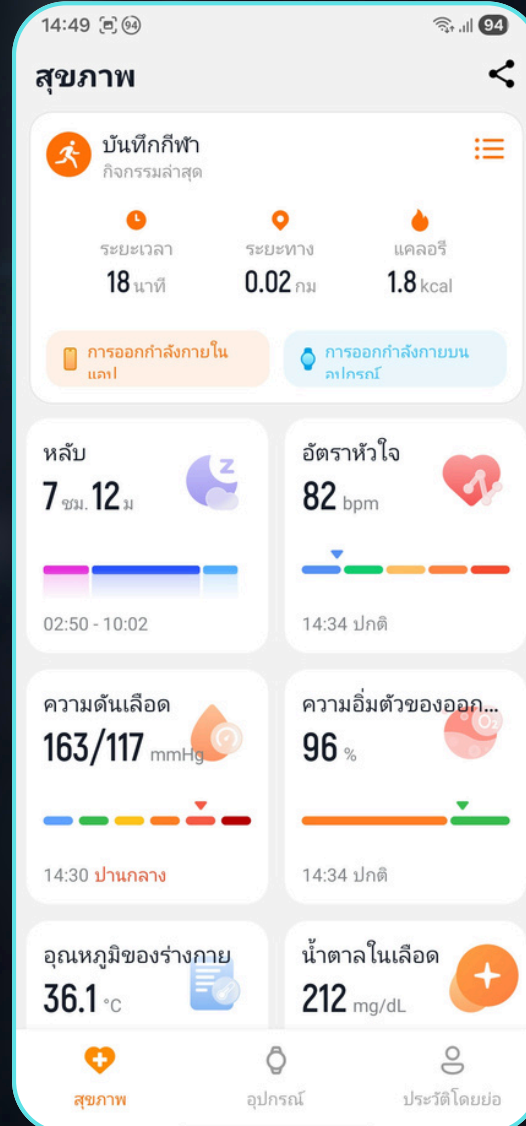
04 แตะ "ตรวจสอบ" เพื่อเพื่อดูผลการวัด

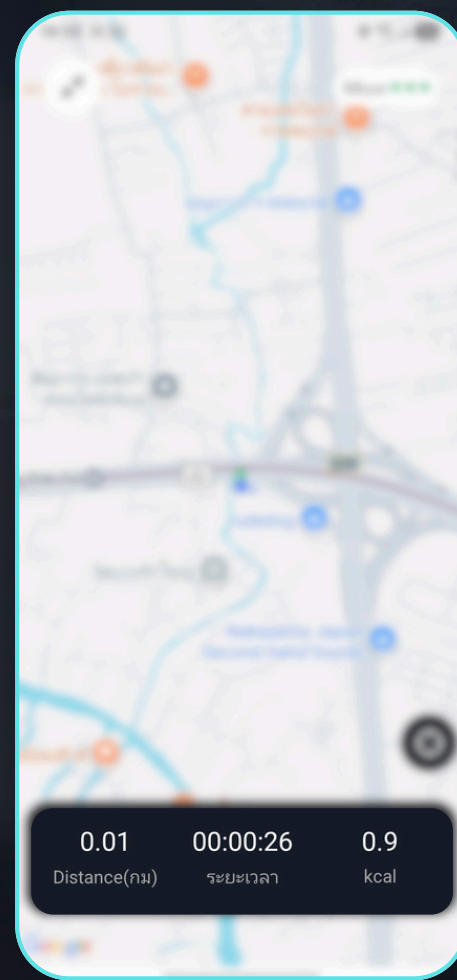
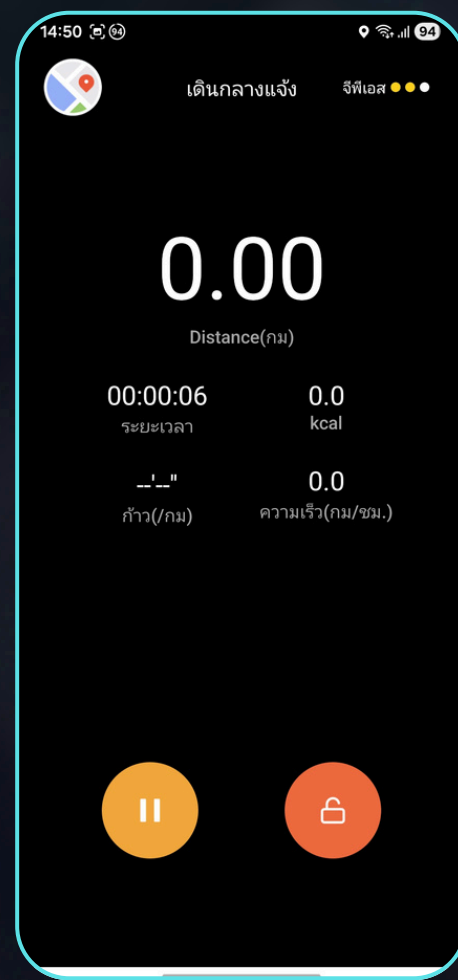
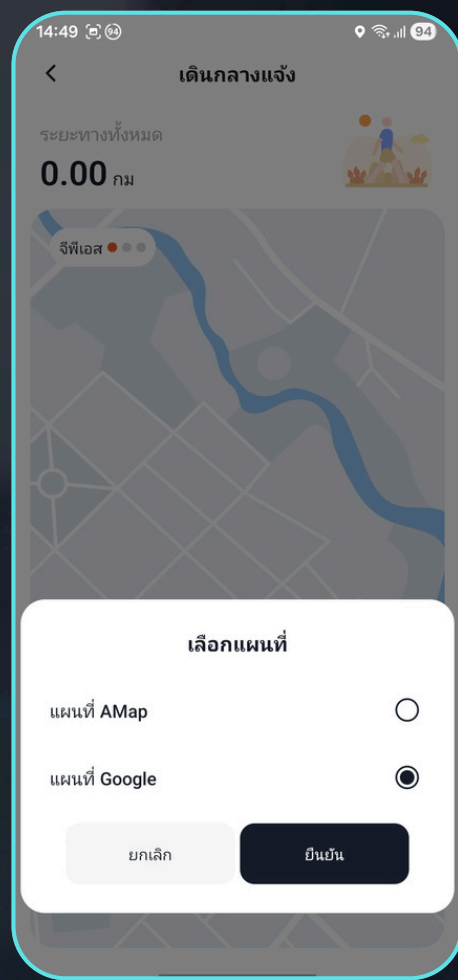
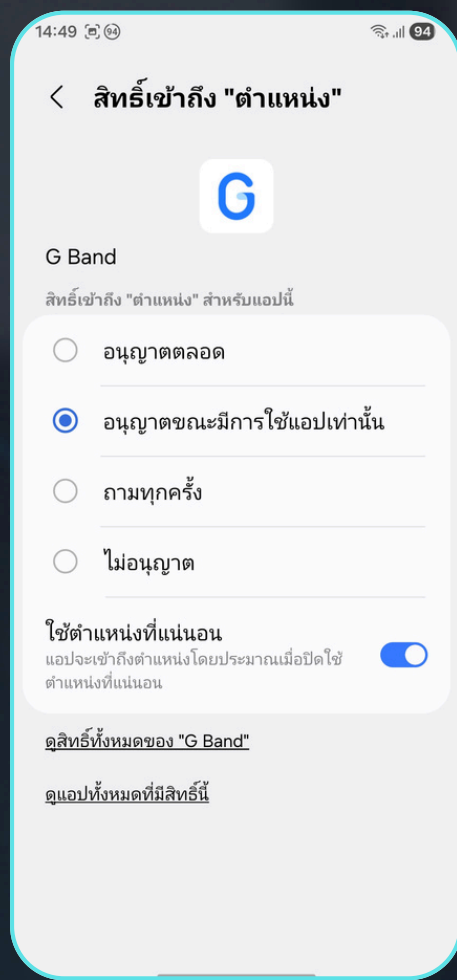
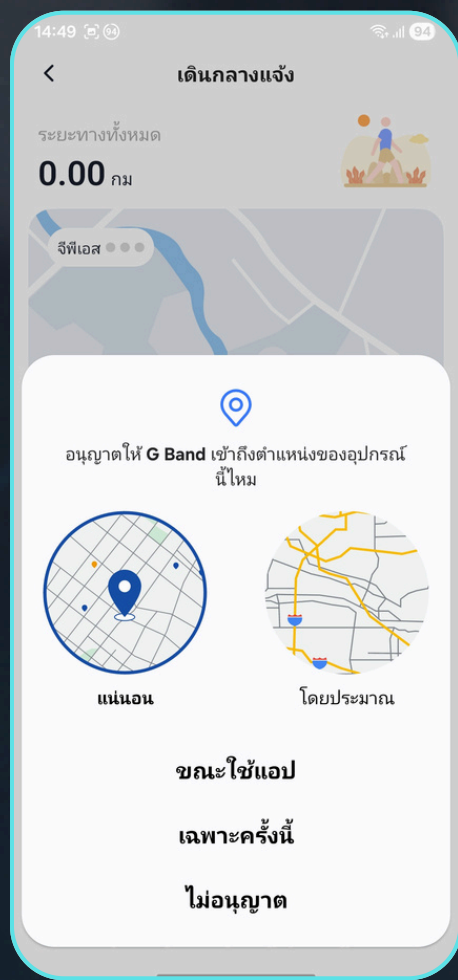


# การใช้งานโหมดการออกกำลังกาย

## การออกกำลังกายโดยใช้โทรศัพท์

- 01 โหมดบันทึกกีฬา ให้แตะที่ “การออกกำลังกายในแอปฯ”
- 02 เลือกชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย
- 03 แตะปุ่ม GO เพื่อเริ่มออกกำลังกาย
- 04 หากเป็นการใช้งานครั้งแรก จะปรากฏกล่องข้อความเพื่ออนุญาตใช้งาน ตำแหน่งที่ตั้ง ให้แตะ “ตั้งค่า” แล้วแตะที่ “ขณะใช้แอปฯ” แล้วเลือก “อนุญาตขณะใช้แอปฯ เท่านั้น” แล้วแตะย้อนกลับ





05 แอปจะให้เลือกระหว่าง AMap และ Google Map

06 เมื่อเลือกแผนที่แล้ว แอปจะนับถอยหลัง สามารถเริ่มออกกำลังกายได้

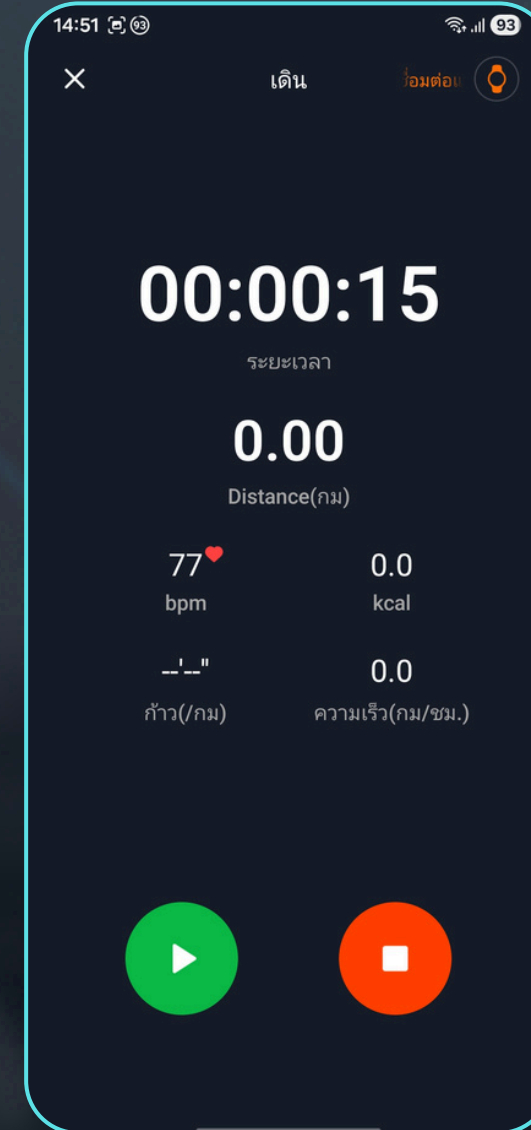
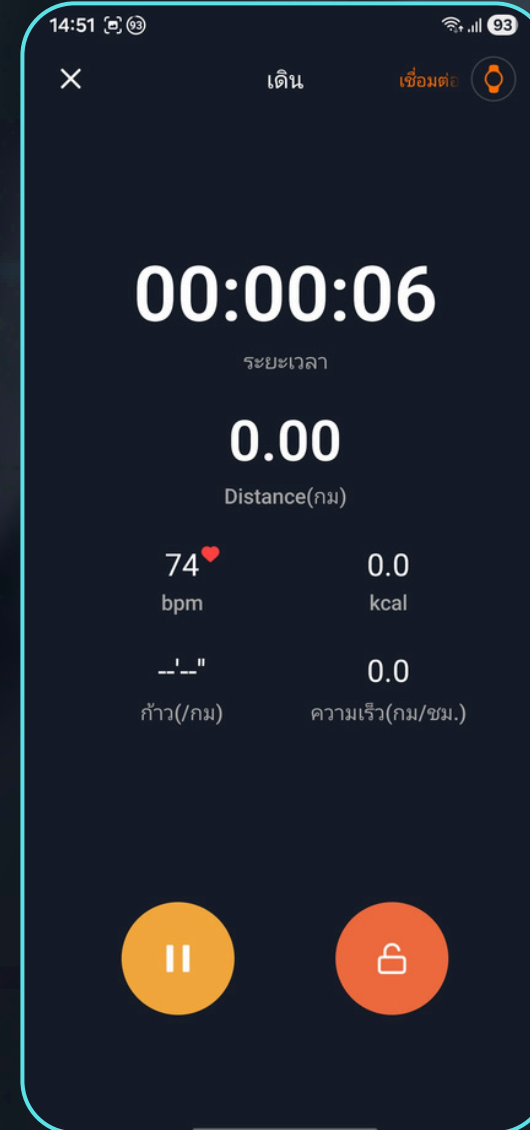
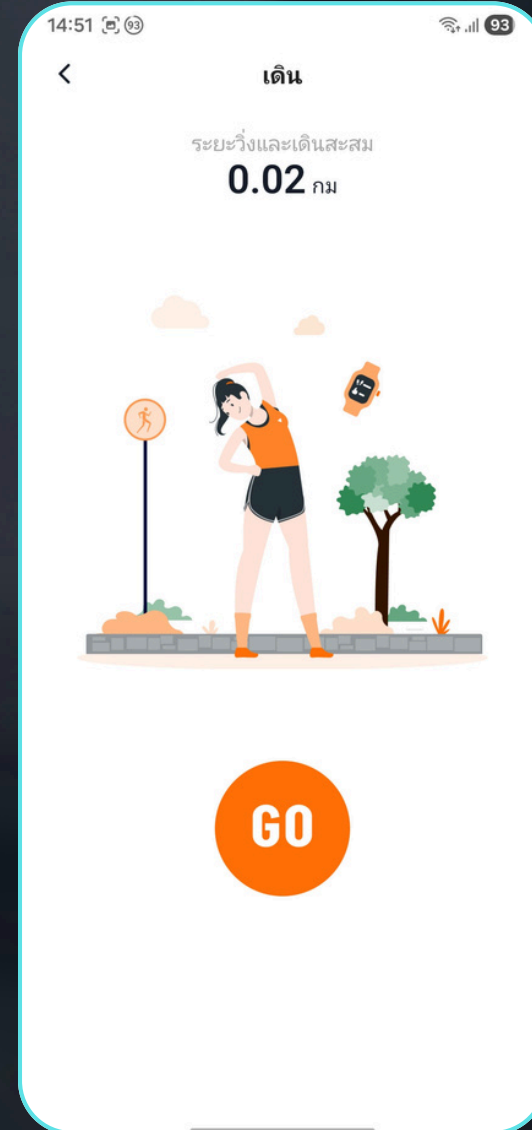
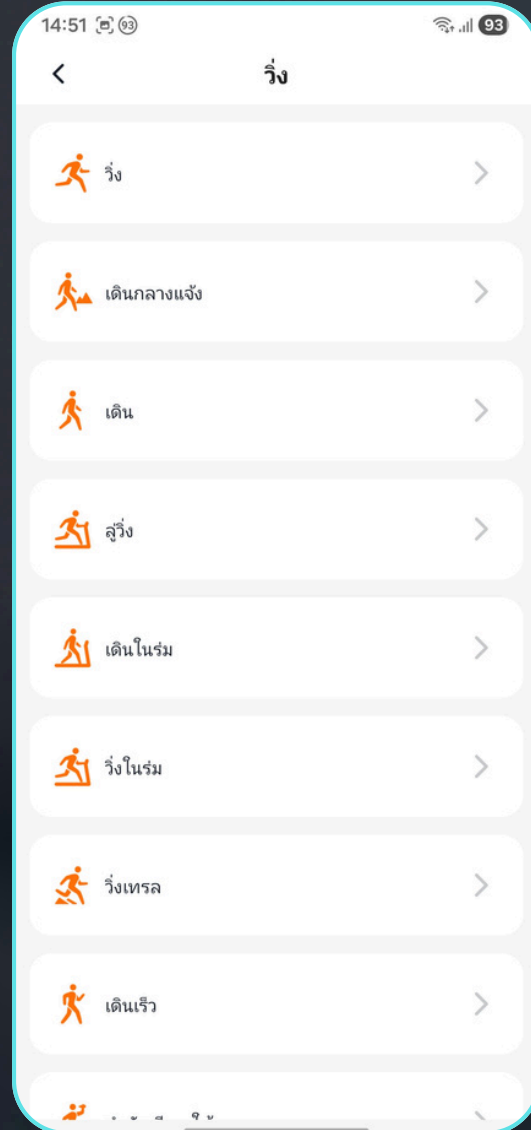
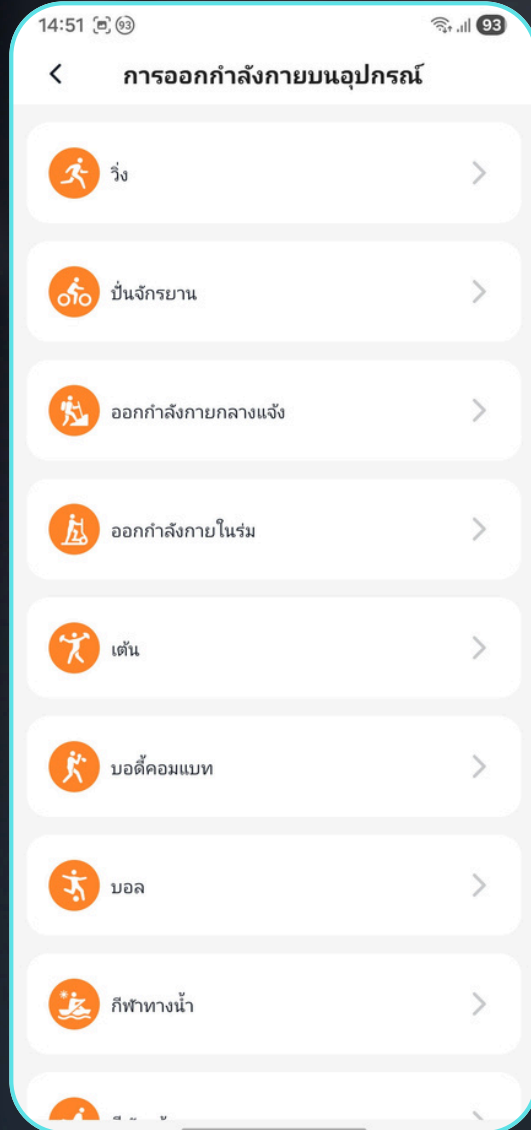
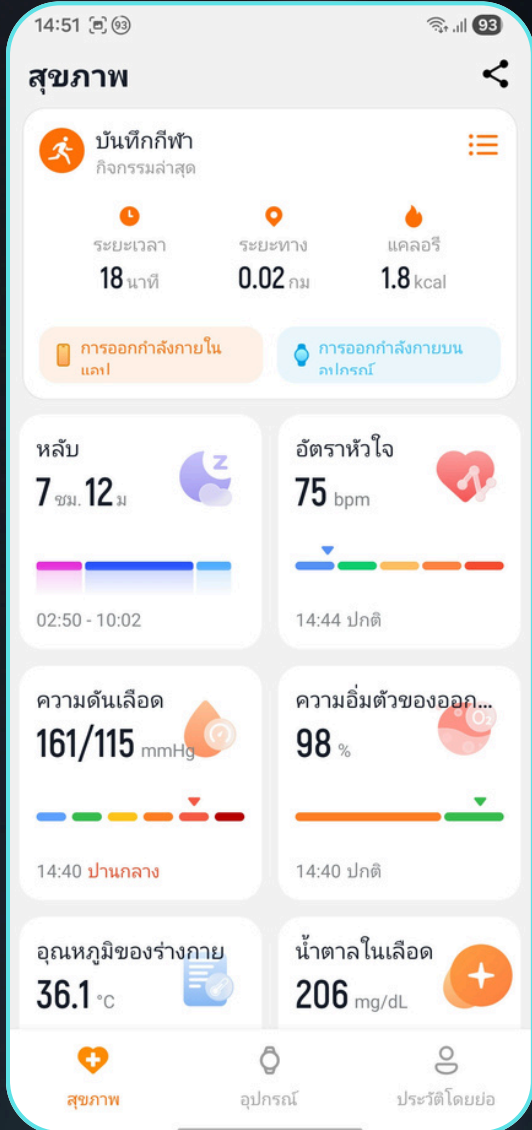
07 นำนิ้วแตะที่เซ็นเซอร์โลหะ ด้านข้างนาฬิกา แล้วอยู่นิ่งๆ จนแถบประมวลผลครบ 100%

08 แตะ “ดูรายละเอียด” เพื่อเพื่อดูผลการวัด

# การออกกำลังกายโดยไม่ใช้นาฬิกา

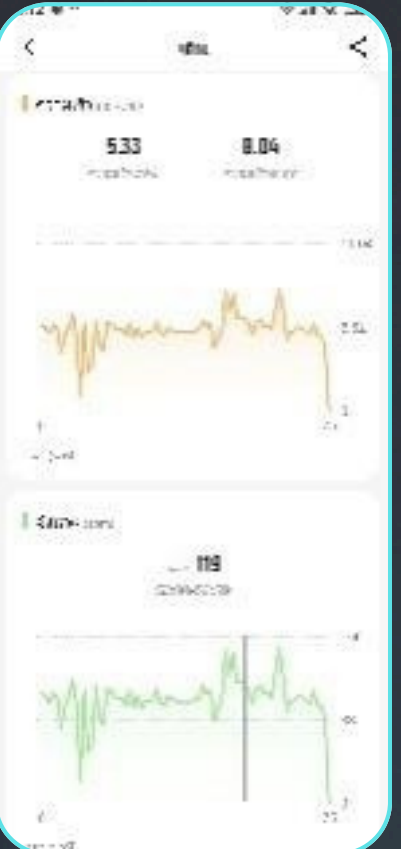
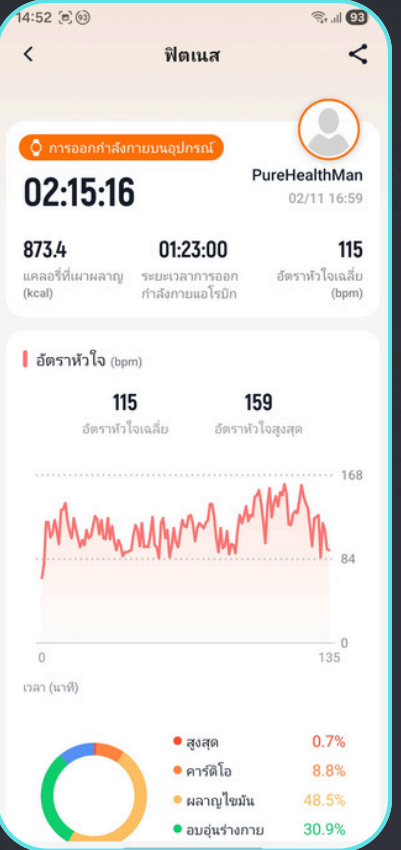
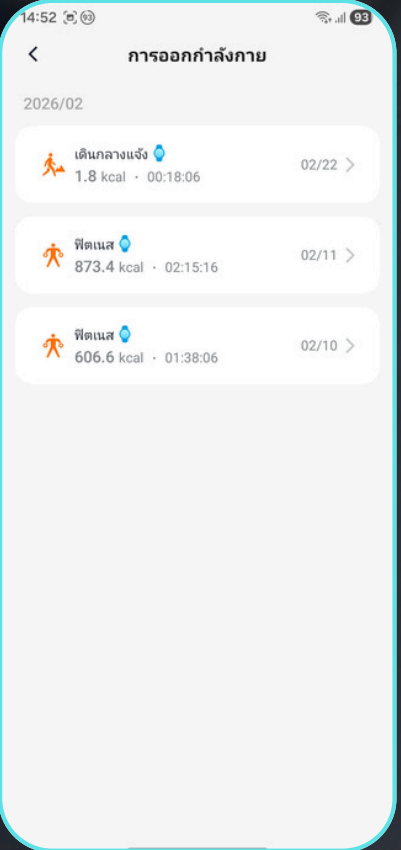
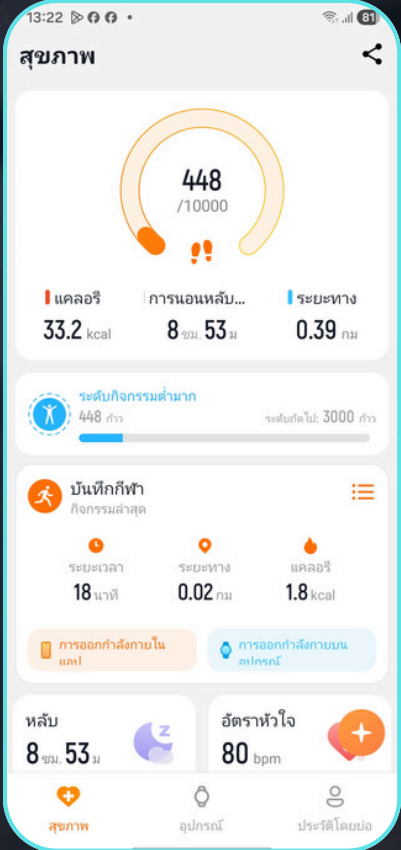
01 โหมดบันทึกกีฬา ให้แตะที่ “การออกกำลังกายในแอปฯ”

02 เลือกชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย



# การออกกำลังกายโดยไม่ใช้นาฬิกา

- 01 ที่แถบบันทึกกีฬา ให้แตะที่ “ไอคอนเบอร์เกอร์” ที่อยู่มุมขวาบน
- 02 เลือกประวัติการออกกำลังกายที่ต้องการดู ซึ่งเรียงจากล่าสุดไปถึงหลังสุด
- 03 สถิติการออกกำลังกายจะแสดงเป็นกราฟในแต่ละช่วงเวลา





 @PUREHEALTHTHAI

 PURE HEALTH