

如何以应用程序管理您的健康

应用程序介绍

什么是应用程序？

- 您的智能手机屏幕上显示了不同的小图标，称为「应用程序」。
- 应用程序能够让您的设备执行不同任务。例如：记录笔记、拍照及浏览照片、浏览互联网、阅读新闻、传送文字或语音信息、视频通话等等。

有什么类型的应用程序？

- **通讯程序** 例如 WhatsApp, 微信, 脸书
- **工具程序** 例如备忘录, 天气, 计算器
- **娱乐程序** 例如 YouTube, Netflix, Spotify
- **健康程序** 例如 Health Gateway 电子健康记录

如何使用应用程序管理健康

应用程序让您自行管理身心健康

1. 心理健康
2. 药物管理
3. 睡眠
4. 运动
5. 追踪健康
6. 获取医疗服务

应用程序让您浏览个人健康信息并获取医疗服务

应用程序让您浏览个人健康信息并获取医疗服务，例如：

- 有些医疗保健提供者会使用安全门户应用作为与患者间的机密通讯系统。
- 通过允许您预约和访问某些类型的保健安排来促进虚拟护理。
- 您可以查找在线信息，包括您附近的保健服务或查看病历记录。

选择可靠的应用程序

更为可靠：



- 设计自有信誉的机构。
- 已被许多用户下载过并有大量积极的评价。
- 不是为了赚钱或售卖产品
- 清楚解释隐私政策如何保护您的数据。

不太可靠：



- 不是设计自有信誉的机构。
- 只被很少用户下载过并有大量负面的评价。
- 尝试赚钱或售卖产品
- 清楚解释您的数据是如何被保护，或没有隐私政策。

选择符合您目标的应用程序



切合您的健康需要



由您信任的人推荐



限制对敏感信息的请求



最小化分享过时信息



提供您熟识的语言

使用健康应用程序时的注意事项

- 在某些情况下，应用程序可能需要访问您手机的特定功能才能最佳地执行功能。
- 如您被要求分享以下敏感信息，请多加注意：
 - 出生日期
 - 地址
 - 个人健康号码（PHN）
 - 社会保险号码（SIN）
 - 身份证明文件，如护照或驾驶执照
 - 个人财务信息

p. 2

使用应用程序

如何下载应用程序

1. 要下载应用程序，您需要将手机连接到互联网，并打开手机上的应用商店。
2. 在搜索栏中输入您想安装的应用程序的名称。
3. 选择「获取」或「安装」来下载该应用程序到您的手机上。安装应用程序后，您可以从主屏幕点击它以打开。

设置应用程序偏好

- **通知偏好：** 设置通知偏好让您选择想从应用程序接收的提示类型。
- **权限及限制偏好：** 在某些情况下，应用程序可能需要访问您手机的特定功能以最佳执行其功能。当应用程序需要获取权限时，它会向您发送通知，您可以选择允许或拒绝。
- **语言偏好：** 要检查您使用的应用程序是否支持多种语言，您可以打开应用程序并进入设置以查看语言选项。

如何卸载应用程序

1. 要卸载应用程序，请长按应用程序的图标，直到出现选项列表。然后点击“删除 App”。
2. 您的手机将提示您确认卸载，要继续，请选择“删除”。