

如何以應用程式管理您的健康

應用程式介紹

什麼是應用程式？

- 您的智能電話螢幕上顯示了不同的小圖示，稱為「應用程式」。
- 應用程式能夠讓您的裝置執行不同任務。例如：記錄筆記、拍照及瀏覽照片、瀏覽互聯網、閱讀新聞、傳送文字或語音訊息、視頻通話等等。

有什麼類型的應用程式？

- **通訊程式** 例如 WhatsApp, 微信, Zoom
- **工具程式** 例如備忘錄, 天氣, 計算機
- **娛樂程式** 例如 YouTube, Netflix, Spotify
- **健康程式** 例如 Health Gateway 電子健康紀錄

如何使用應用程式以管理健康

應用程式讓您自行管理您的身心健康

1. 心理健康
2. 藥物管理
3. 睡眠
4. 運動
5. 追蹤健康
6. 獲取醫療服務

應用程式讓你瀏覽個人健康資訊及獲取醫療服務

應用程式讓你瀏覽個人健康資訊及獲取醫療服務，例如：

- 有些醫療保健提供者會使用安全門戶程式作為與患者間的機密通訊系統。
- 通過允許您預約和訪問某些類型的保健安排來促進虛擬護理。
- 您可尋找線上資訊，包括與您相近的保健服務或查看病歷紀錄。

選擇可靠的應用程式

更為可靠：



- 設計自有信譽的機構。
- 已被許多用戶下載過並有大量積極的評價。
- 不是為了賺錢或售賣產品
- 清楚解釋私隱政策如何保護您的資料。

不太可靠：



- 不是設計自有信譽的機構。
- 只被很少用戶下載過並有大量負面的評價。
- 嘗試賺錢或售賣產品
- 清楚解釋您的資料是如何被保護，或沒有私隱政策

選擇符合您目標的應用程式



切合您的健康需要



由您信任的人推薦



限制對敏感信息的請求



最小化分享過時信息



提供您熟識的語言

使用健康應用程式時的注意事項

- 在某些情況下，應用程式可能需要存取您電話的特定功能以最佳地執行功能。
- 如您被要求分享以下敏感信息，請多加留意：
 - 出生日期
 - 地址
 - 個人衛生號碼 (PHN)
 - 社會保險號碼 (SIN)
 - 身分證明文件，如護照或駕駛執照
 - 個人財務資料

p. 2

使用應用程式

如何下載應用程式

1. 要下載應用程式，您需要將電話連接到互聯網並到電話上的應用商店。
2. 在搜索欄中，輸入您想安裝的應用程式的名稱。
3. 選擇「獲取」或「安裝」以下載該應用程式到您的電話上。安裝應用程式後，您可以從主畫面點擊它以打開。

設置應用程式偏好

- **通知偏好:** 設置通知偏好讓您選擇想從應用程式接收的提示類型。
- **權限及限制偏好:** 在某些情況下，應用程式可能需要存取您電話的特定功能以最佳地執行功能。當應用程式需要獲取權限時，它會向您發送通知，您可以選擇允許或拒絕。
- **語言偏好:** 要檢查您使用的應用程式是否支持多種語言，您可以打開應用程式並進入設定以檢查有否語言選項。

如何卸載應用程式

1. 要卸載應用程式，請按住應用程式的圖標，直到出現選項列表。然後點擊「刪除 App」。
2. 您的電話將提示您確認卸載，要繼續，請選擇「刪除」。