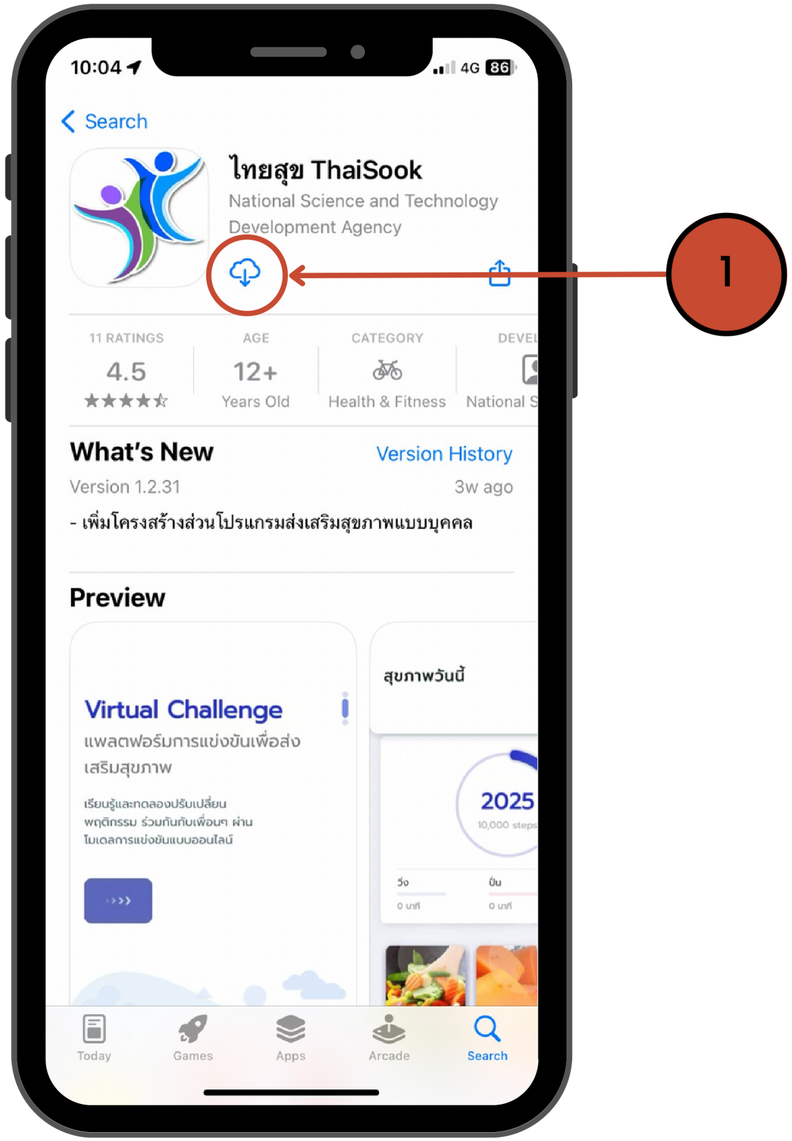
คู่มือการใช้งานระบบไทยสุข PILM

สำหรับผู้รับบริการ (ลูกทีม)

ดาวน์โหลด และลงทะเบียนเข้าใช้งาน ThaiSook (1)



1. ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ThaiSook

- iOS โหลดได้ที่ App Store
- Android โหลดได้ที่ Google Play
- ค้นหา ไทยสุข หรือ thaisook

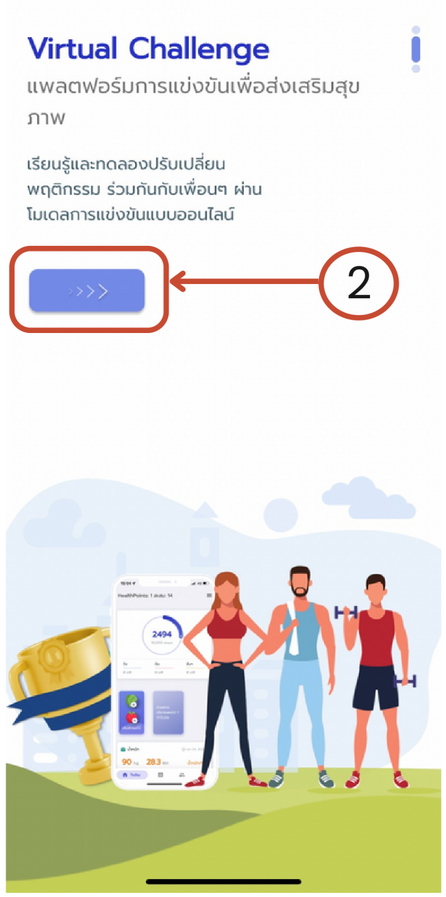
Available on the App Store

GET IT ON Google Play

ดาวน์โหลด และลงทะเบียนเข้าใช้งาน ThaiSook (2)

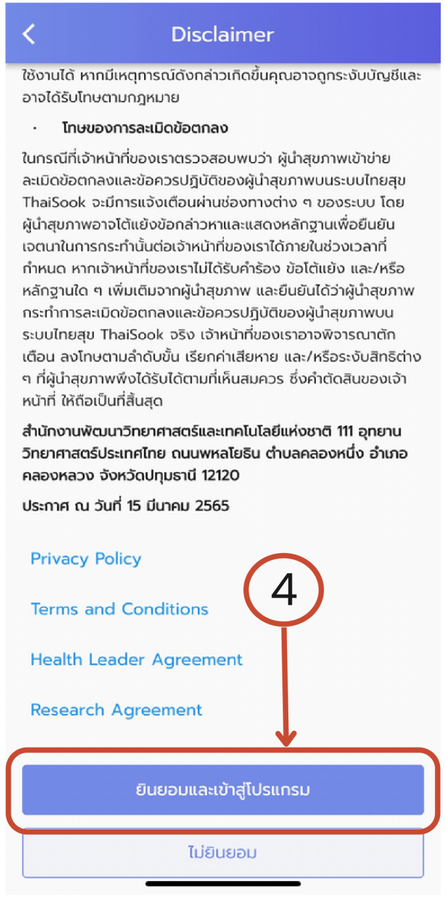
2. สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

1. หน้าแรกของแอปพลิเคชัน



2.หน้าอธิบาย <u>กดปุ่ม "ถัดไป"</u>

3.หน้าอธิบาย <u>กดปุ่ม "ถัดไป"</u>



4.หน้าอธิบาย Disclaimer
<u>กดปุ่ม "ยินยอมและเข้าสู่โปรแกรม"</u>

5.สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

ดาวน์โหลด และลงทะเบียนเข้าใช้งาน ThaiSook (3)

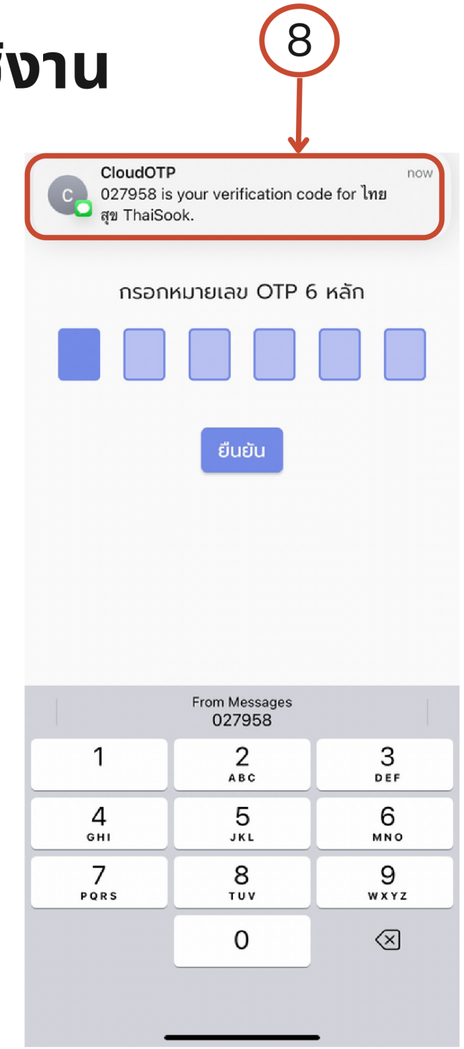
2. สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

6.กรอกเบอร์โทรศัพท์

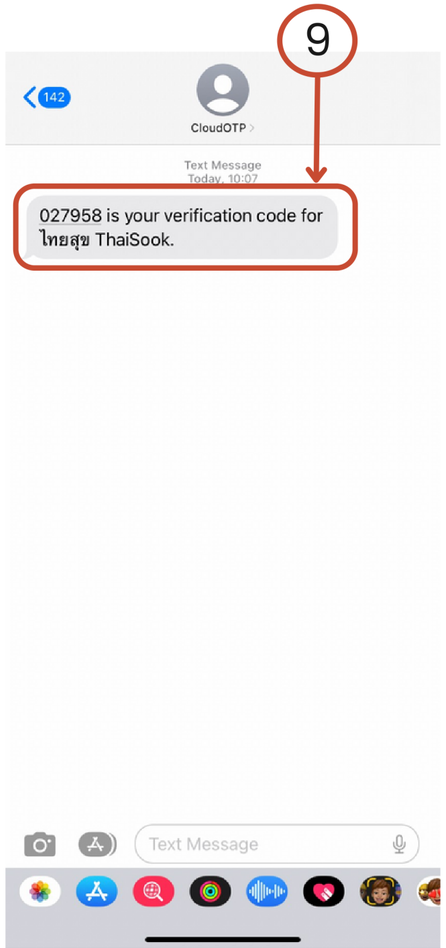
EX เบอร์ 0800201233

กรอก 800201233

7.กดปุ่ม "ลงชื่อเข้าใช้"



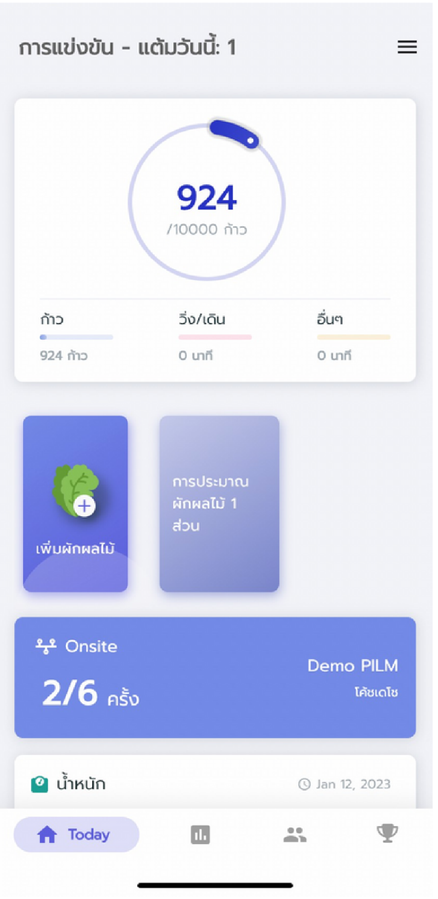
8.ระบบจะส่งรหัส OTP



9.สามารถเข้าไปดูได้ที่ "กล่องข้อความ"

10.นำเลข OTP มากรอก

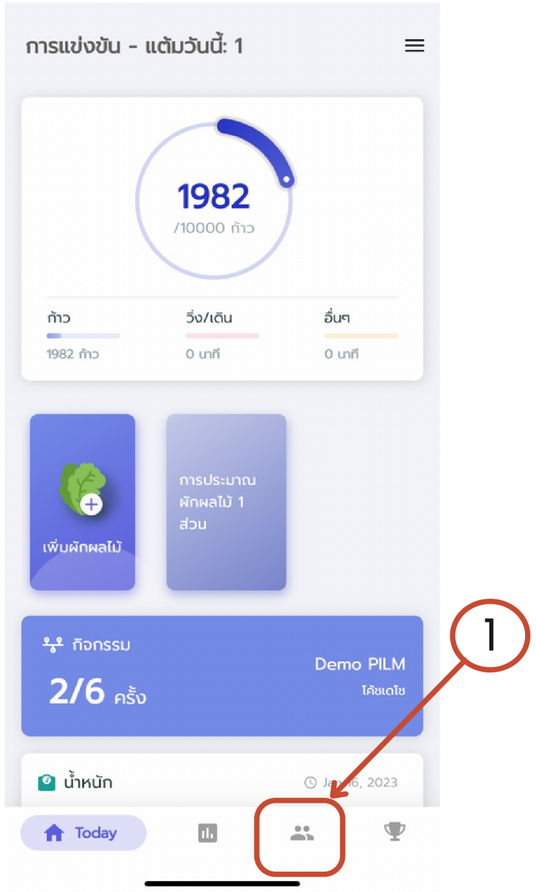
11.กดยืนยัน



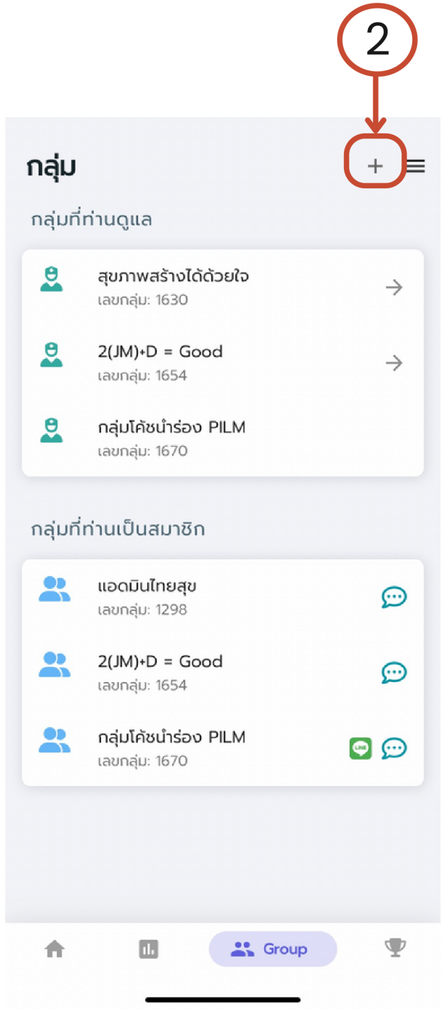
12.สามารถเข้าใช้งานได้แล้ว

การเข้าร่วมกลุ่ม (1)

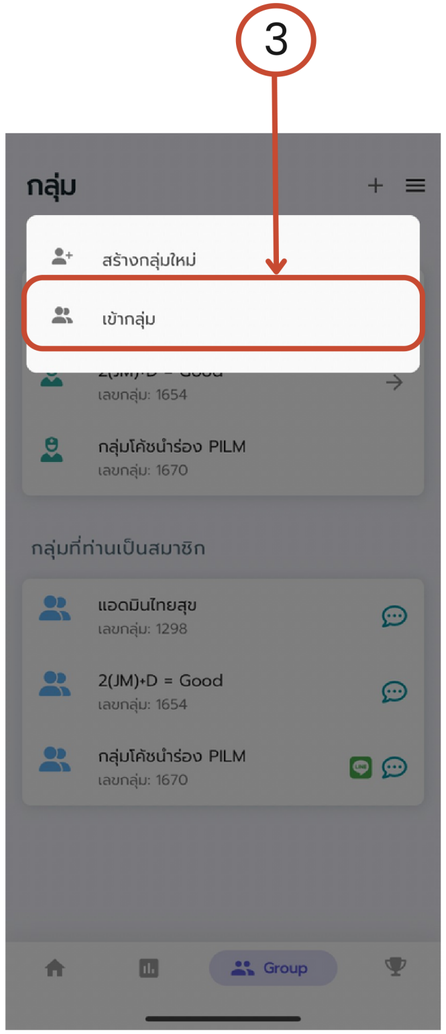
3. เข้าร่วมกลุ่ม



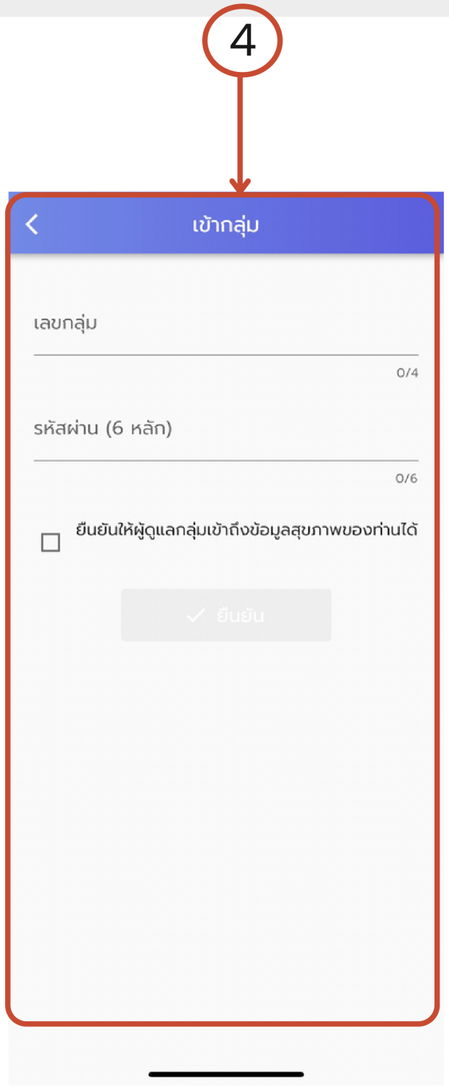
1.หน้าหลักไทยสุข



2.กดปุ่ม + ด้านบน



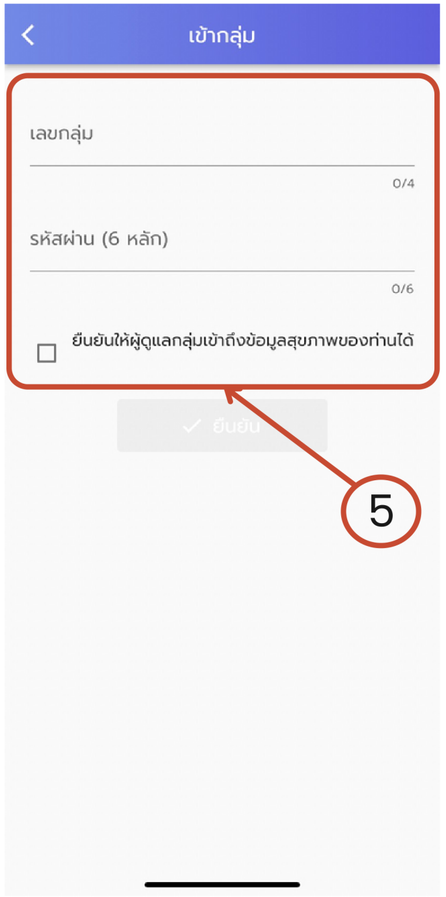
3.กดปุ่ม "เข้ากลุ่ม"



4.จะมาที่หน้า เข้ากลุ่ม

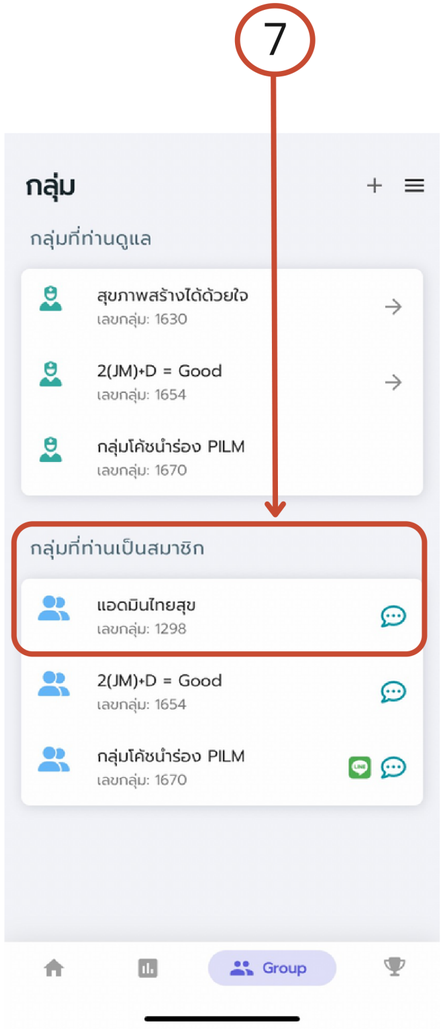
การเข้าร่วมกลุ่ม (2)

3. เข้าร่วมกลุ่ม

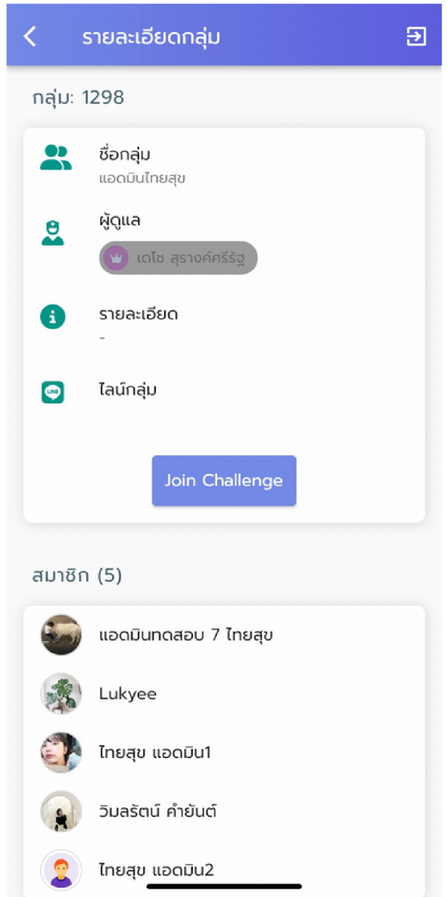


5.กรอกเลขกลุ่ม และ รหัสผ่าน
**โค้ชจะให้ เลขกลุ่ม และ รหัสผ่าน

6.กรอกข้อมูลเสร็จแล้ว
กด "ยืนยัน"

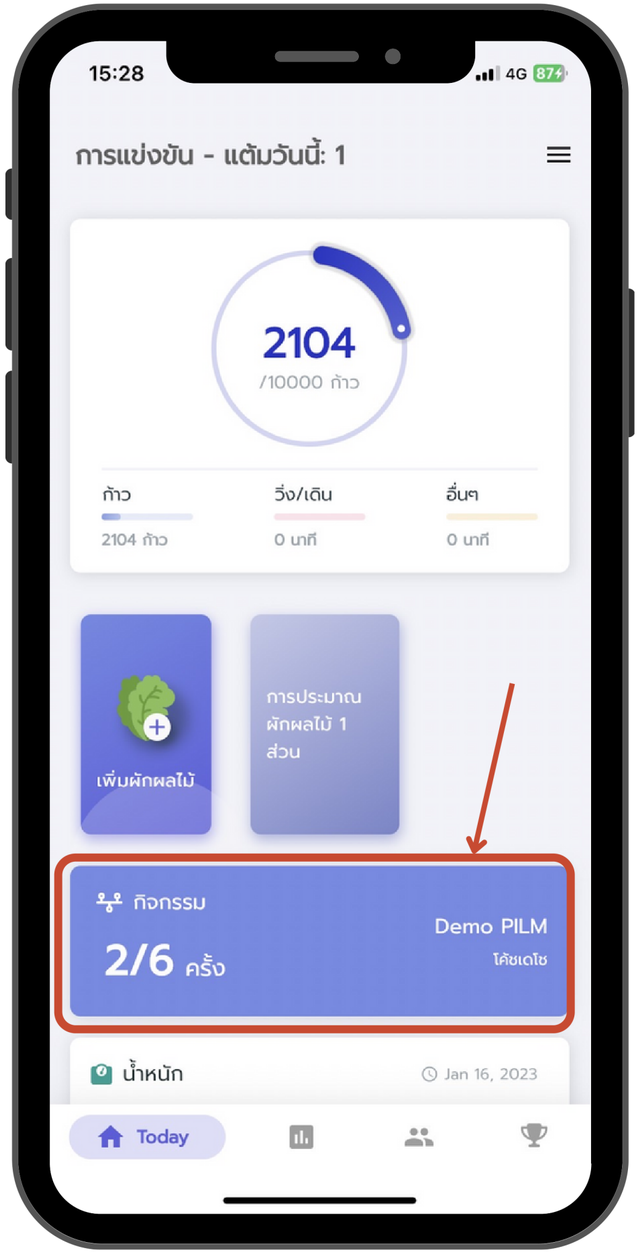


7.ดูกลุ่มที่ท่านเข้าร่วมได้ที่
กลุ่มที่ท่านเป็นสมาชิก



8.สามารถคลิกที่กลุ่มของ
ท่านเพื่อดูรายละเอียดกลุ่ม

การเข้าโปรแกรม PILM

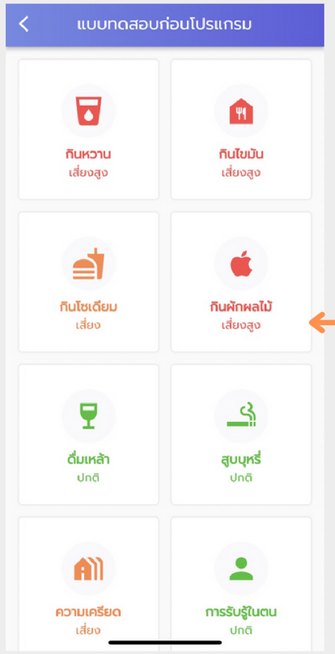


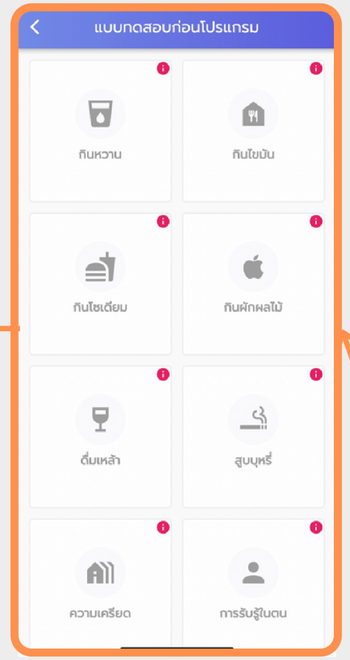
4. เข้าร่วมโปรแกรม PILM

- โค้ชจะเป็นคนเพิ่มผู้ใช้งานเข้าโปรแกรม PILM
- เมื่อโค้ชเพิ่มเข้าโปรแกรม PILM แอปพลิเคชัน ThaiSook ของผู้ใช้งานจะมีช่อง PILM เพิ่มในหน้า home

ในส่วนของโปรแกรม PILM จะประกอบไปด้วย

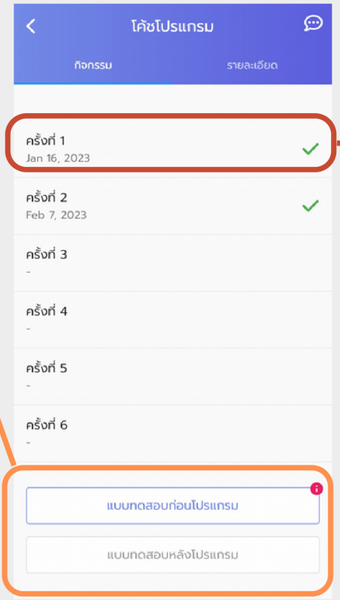
A. การทำแบบทดสอบสำหรับการรับบริการ on-site



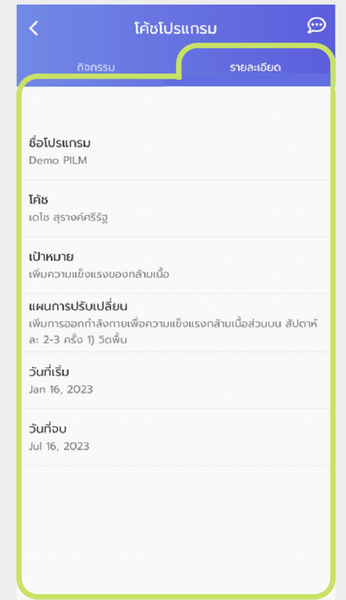


- ตัวอย่าง การทำแบบทดสอบครบทั้งหมด
- ผู้ใช้งานต้องทำแบบทดสอบเพื่อเข้ารับบริการ

B.รายละเอียดกิจกรรม (ผลการทดสอบ)



- ผู้ใช้งานสามารถดูรายละเอียดบริการแต่ละครั้ง (on-site) ได้ที่หน้าโค้ชโปรแกรม

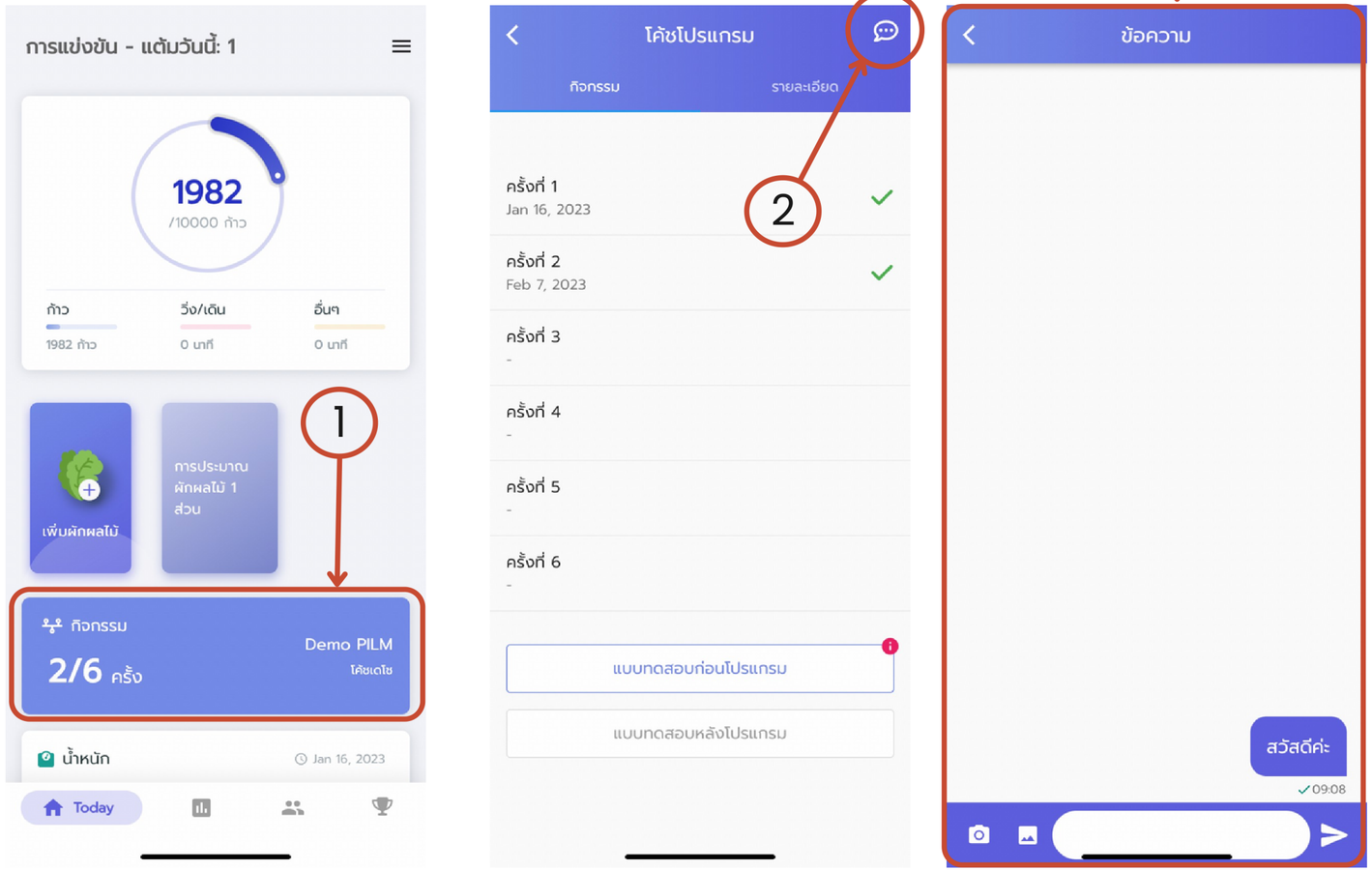


- รายละเอียดโปรแกรมของท่าน

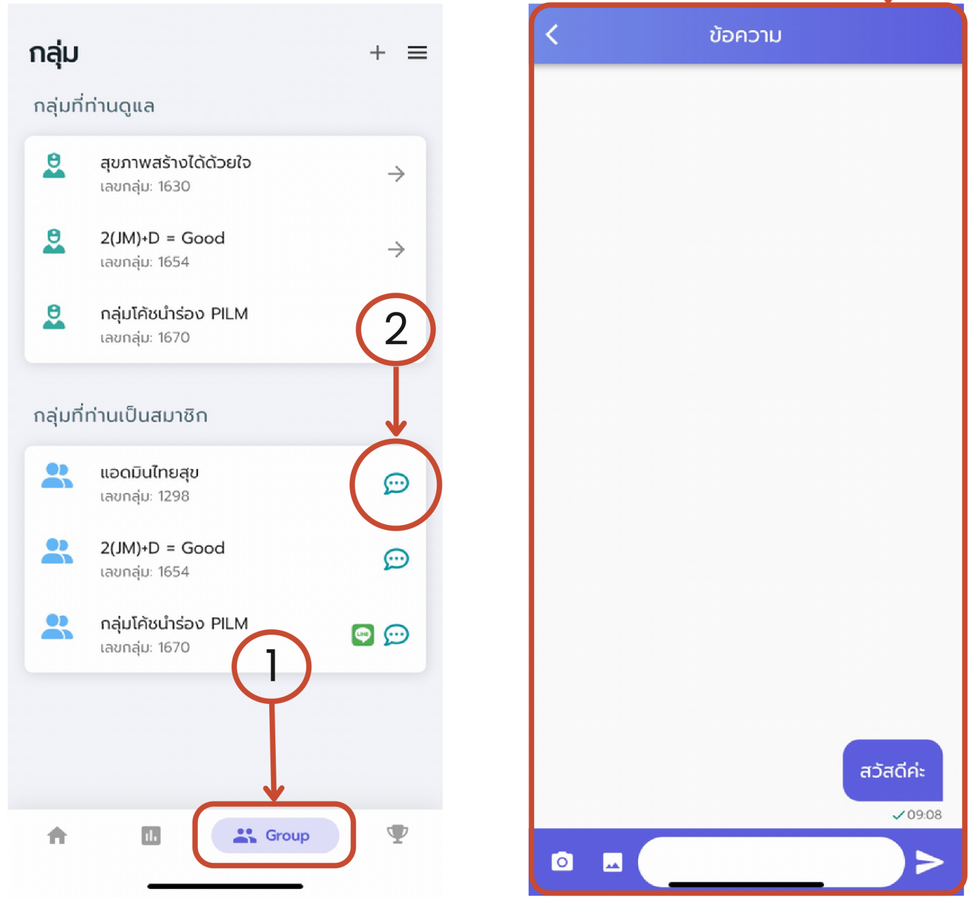
พูดคุยหรือปรึกษากับโค้ช (ส่วนตัว)

5. พูดคุยหรือปรึกษากับโค้ช สามารถ Chat ได้ 2 วิธี

1. สามารถเข้ามาที่ "โค้ชโปรแกรม" เพื่อ Chat

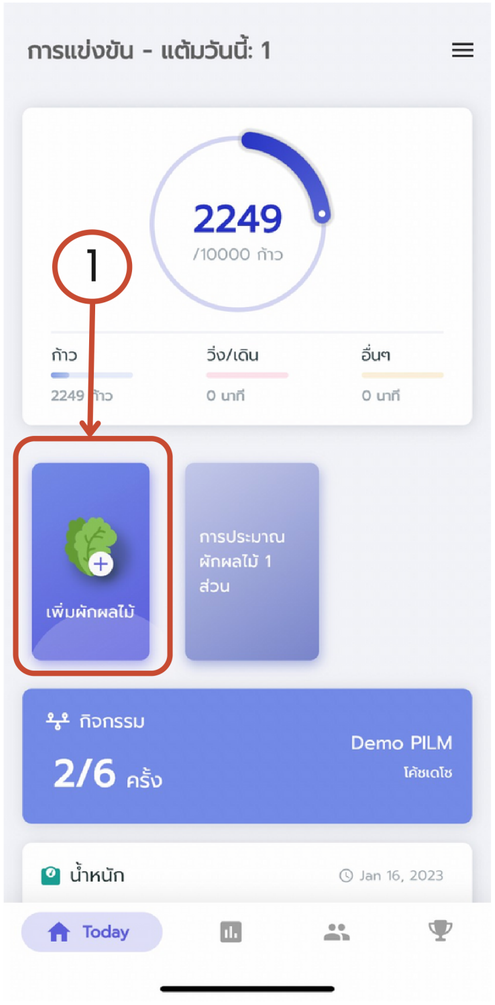


2. สามารถเข้ามาที่ "กลุ่ม" เพื่อ Chat

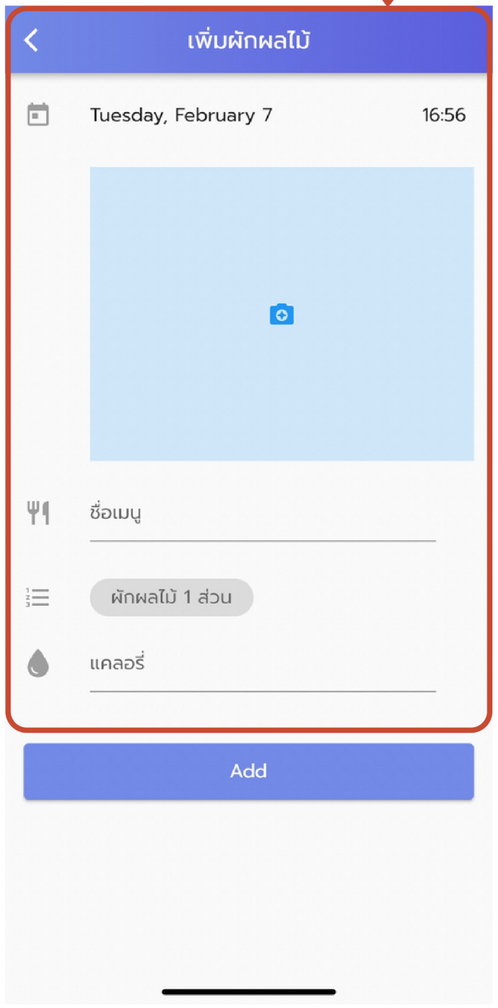


การกรอกข้อมูล (1)

A. การกรอกข้อมูลผักผลไม้



1.คลิก "เพิ่มผักผลไม้"



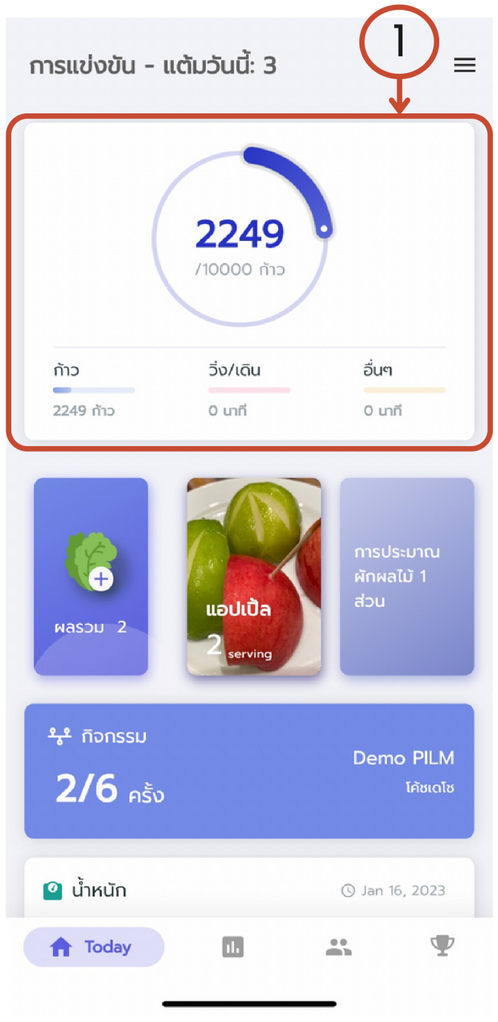
2.จะเข้ามาที่หน้าเพิ่มผักผลไม้

3.กรอกข้อมูล แล้วกด "Add"

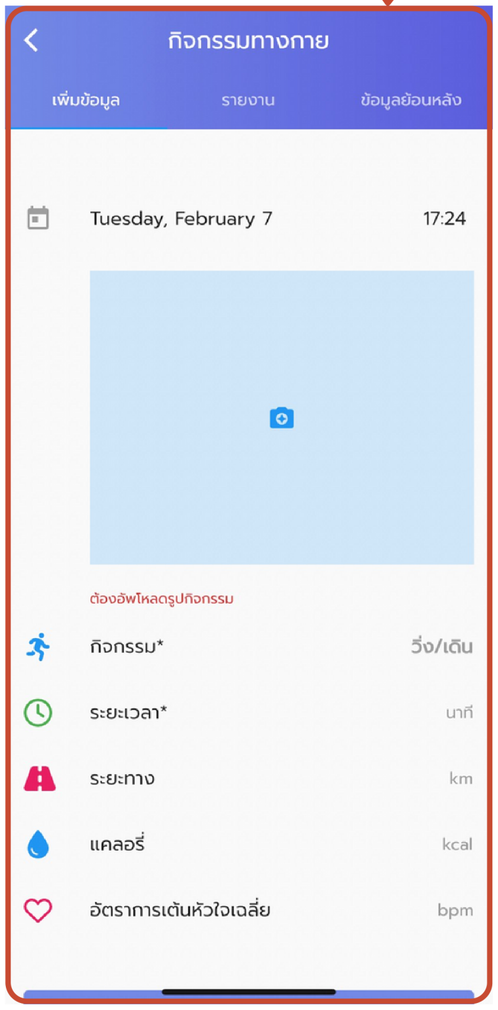
4.บันทึกสำเร็จ

การกรอกข้อมูล (2)

B. ออกกำลังกาย

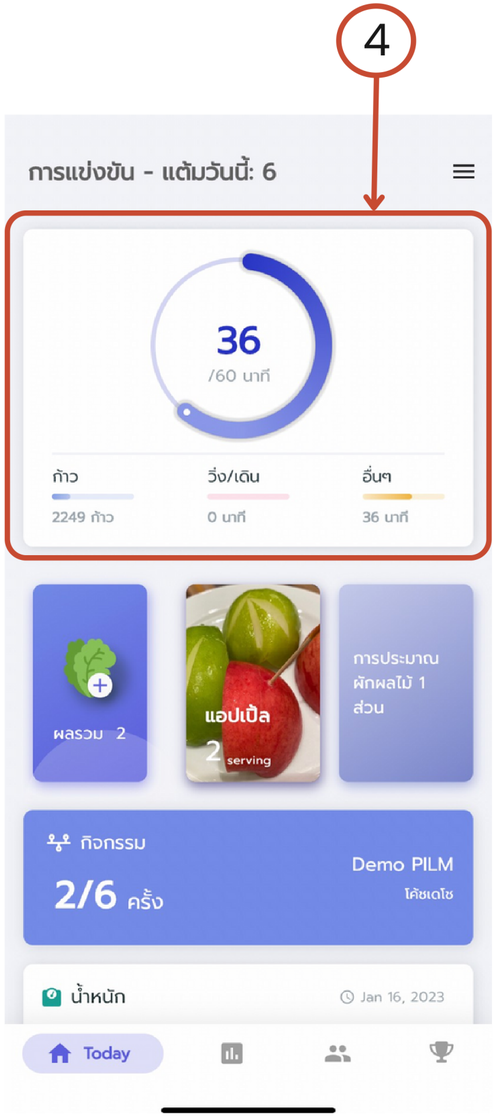


1.คลิกช่อง "กิจกรรมทางกาย"



2.จะเข้ามาที่หน้ากิจกรรมทางกาย

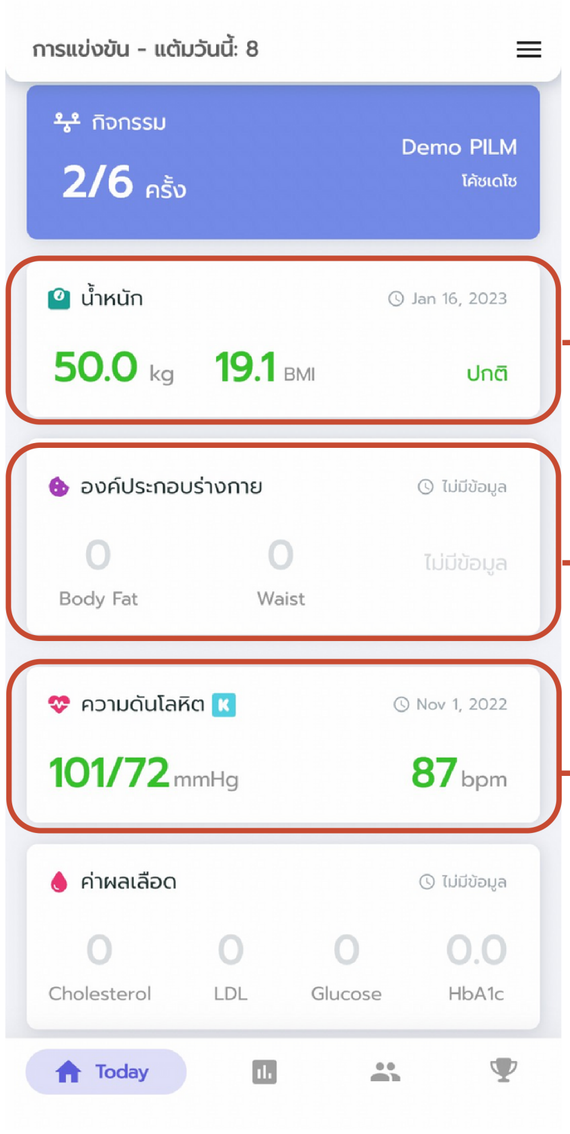
3.กรอกข้อมูล แล้วกด "Save"

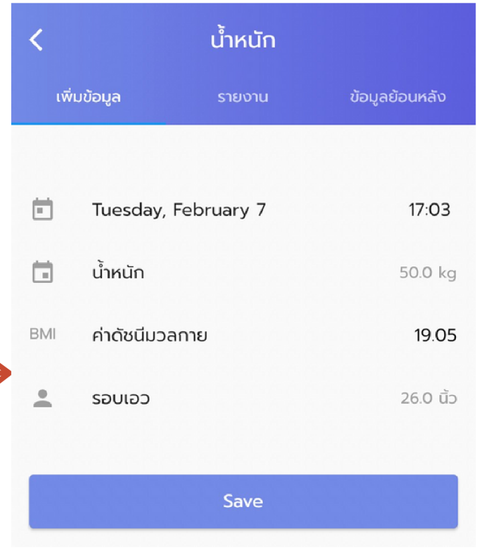


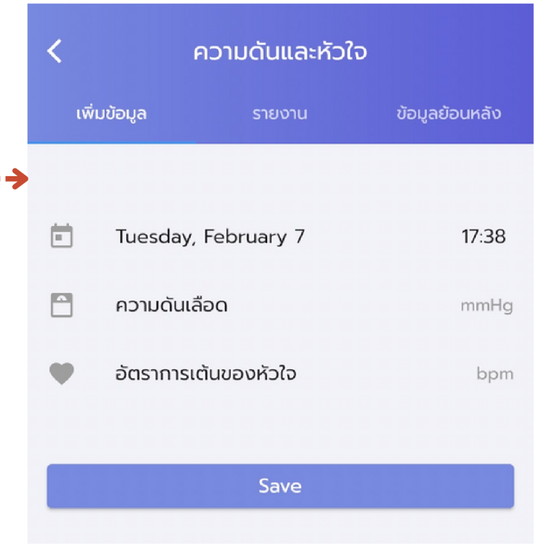
4.บันทึกสำเร็จ

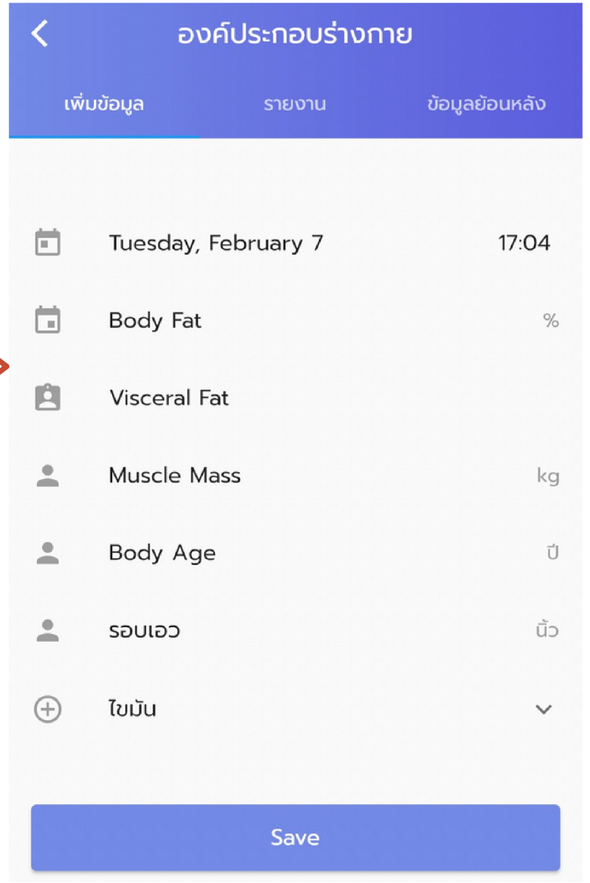
การกรอกข้อมูล (3)

C. กรอกกิจกรรมอื่นๆ





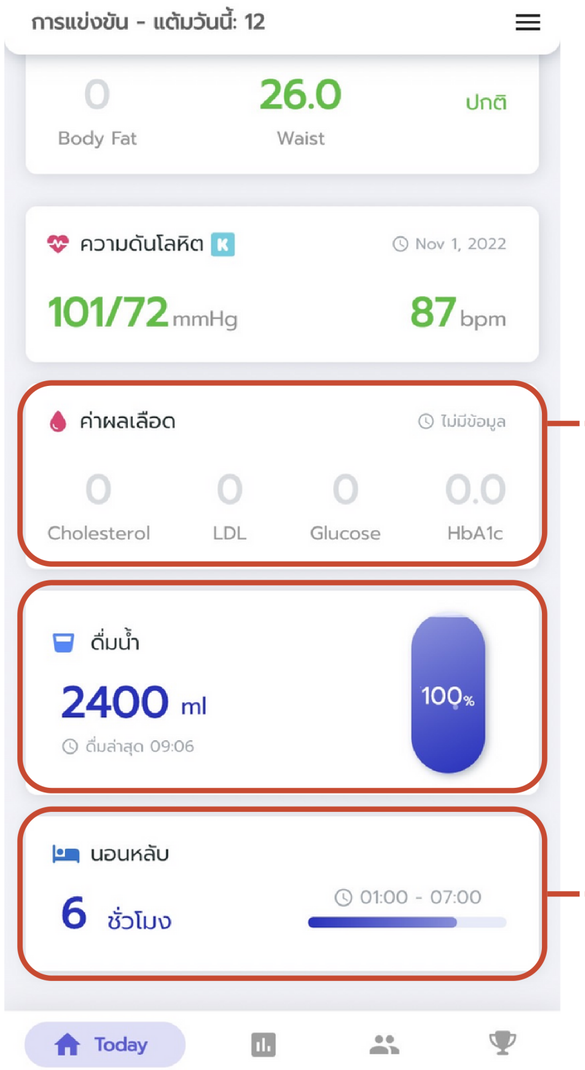




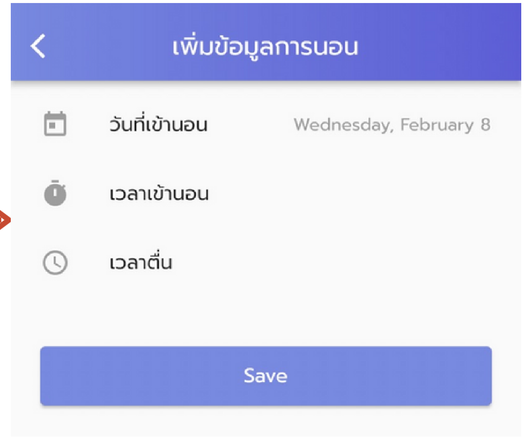
1. สามารถคลิกกล่องที่ต้องการกรอกข้อมูล
2. กรอกข้อมูล
3. กรอกเสร็จแล้ว กด "**Save**" เพื่อทำการบันทึกข้อมูล

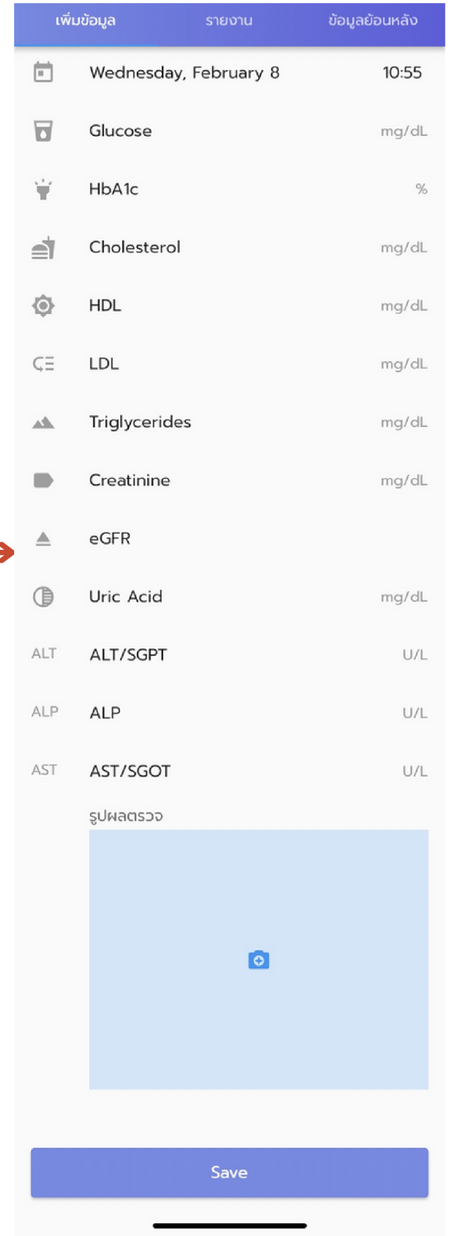
การกรอกข้อมูล (4)

C.กรอกกิจกรรมอื่นๆ



1. สามารถคลิกกล่องที่ต้องการกรอกข้อมูล
2. กรอกเสร็จแล้ว กด "Save" เพื่อทำการบันทึกข้อมูล
3. เพิ่มการดื่มน้ำ กด 100% เพื่อเพิ่มน้ำ 1 แก้วได้เลย





7. ข้อมูลสรุปรายสัปดาห์

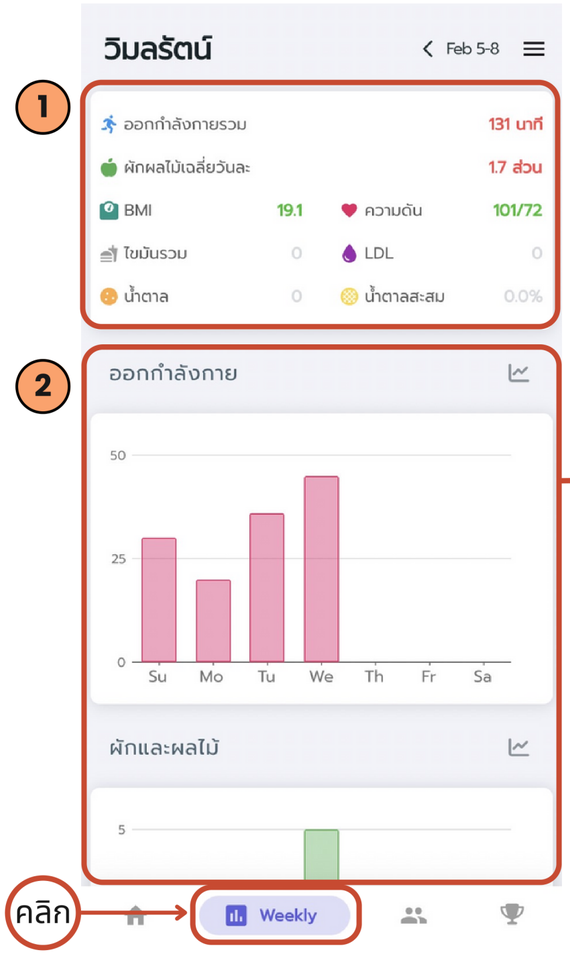
คลิก "Weekly" เพื่อดูข้อมูลสรุป

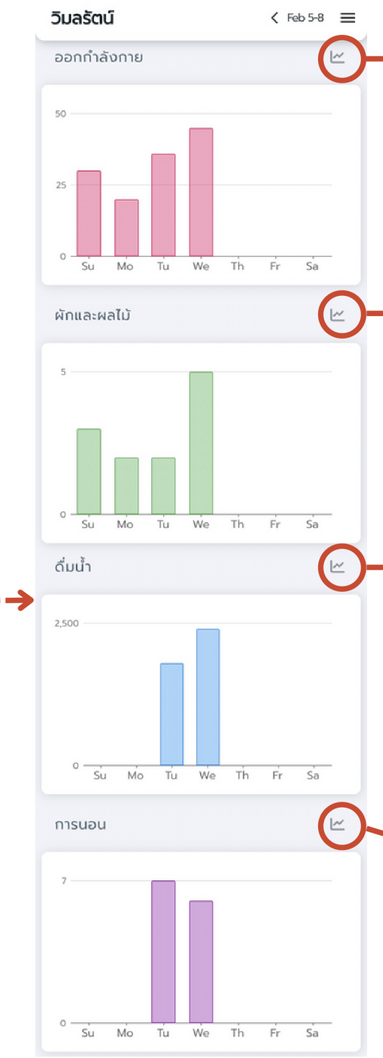
ส่วนที่ 1 บอกข้อมูลสรุปทั้งหมด

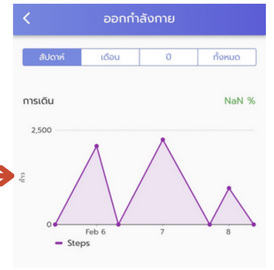
- สามารถคลิก "ไอคอนรูปต่างๆ" เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมได้

ส่วนที่ 2 สรุปข้อมูลในรูปแบบกราฟ ประกอบไปด้วย

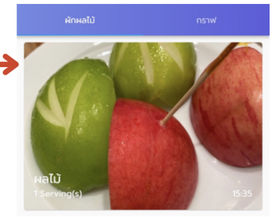
- การออกกำลังกาย
- ผักและผลไม้
- ดื่มน้ำ
- การนอน





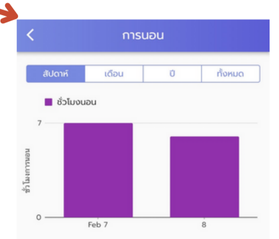


- ข้อมูลการออกกำลังกายทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก



- ข้อมูลผักผลไม้ทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก

- ข้อมูลดื่มน้ำทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก



- ข้อมูลการนอนทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก