

ความช่วยเหลือ

คำตอบสั้น ๆ เรียงตามลำดับที่คุณน่าจะต้องใช้

เริ่มต้นใช้งาน

1. ติดตั้ง PrivateSteps จาก Google Play แล้วเปิดแอป
2. แตะ **อนุญาตให้นับก้าว** และยอมรับข้อความขออนุญาตของ Android ทั้งสองข้อ
3. ถ้ามีข้อความถาม ให้แตะ **เปิดการตั้งค่าแบตเตอรี่** แล้วเลือก **แบตเตอรี่ > ไม่จำกัด** (ดูด้านล่าง)
4. ใส่วิทยุไว้ในกระเป๋าแล้วเดิน จำนวนก้าววันนี้จะปรากฏด้านบนและในการแจ้งเตือนต่อเนื่องเล็ก ๆ

การอนุญาตสิทธิ์

Android จะขอสองอย่าง **กิจกรรมทางกาย** ช่วยให้แอปอ่านเซ็นเซอร์นับก้าวได้ **การแจ้งเตือน** ช่วยให้แสดงจำนวนก้าวที่กำลังนับ เพราะ Android กำหนดให้ต้องมีการแจ้งเตือนต่อเนื่องสำหรับการนับในพื้นหลัง สิทธิ์ทั้งสองไม่ทำให้แอปใช้อินเทอร์เน็ตได้ และ PrivateSteps ไม่มีสิทธิ์อินเทอร์เน็ตเลย

ถ้าเผลอแตะไม่อนุญาต: เปิดแอป แตะ **เปิดการตั้งค่าแอป** จากนั้นไปที่สิทธิ์ แล้วอนุญาตกิจกรรมทางกาย

การตั้งค่าแบตเตอรี่ของ Samsung

ตัวจัดการแบตเตอรี่ของ Samsung อาจสั่งให้แอปหลับ ทำให้การนับหยุดจนกว่าคุณจะเปิดแอปอีกครั้ง การตั้งค่าเดียวแก้ปัญหานี้ได้:

1. เปิด **การตั้งค่า > แอป > PrivateSteps**
2. แตะ **แบตเตอรี่**
3. เลือก **ไม่จำกัด**

ตรวจสอบ **การตั้งค่า > แบตเตอรี่ > ขีดจำกัดการใช้งานเบื้องหลัง** ด้วย และดูให้แน่ใจว่า PrivateSteps ไม่อยู่ใน **แอปที่กำลังหลับ** หรือ **แอปที่หลับลึก** ที่ด้านล่างของหน้าจอหลักในแอปมีปุ่ม **ตัวช่วยตั้งค่าแบตเตอรี่** ซึ่งจะเปิดไปยังตำแหน่งที่ถูกต้อง

การตั้งเป้าหมาย

แต่ละ **ตั้งเป้าหมายของคุณ** (ต่อมาจะเป็น **เปลี่ยนเป้าหมายของคุณ**) ใส่จำนวนก้าวรายวัน รายสัปดาห์ หรือรายเดือน หรือเว้นช่องว่างไว้ถ้าไม่ต้องการตั้งเป้าหมาย **เติมรายสัปดาห์และรายเดือนจากรายวัน** จะตั้งค่าเป็น 7 เท่าและ 30 เท่าของเป้าหมายรายวัน เป้าหมายรายวันจะวาดวงกลมรอบจำนวนก้าววันนี้ และเส้นประบนแผนภูมิสัปดาห์และเดือน เป้าหมายรายเดือนคือเส้นประบนแผนภูมิปี ความคืบหน้ารายสัปดาห์และรายเดือนแสดงเป็นแถบ

วิดเจ็ตหน้าจอหลัก

กดค้างที่ว่างบนหน้าจอหลัก เลือก **วิดเจ็ต** หา **PrivateSteps** แล้วลากออกมา วิดเจ็ตแสดงจำนวนก้าววันนี้ และถ้าคุณตั้งเป้าหมายรายวันไว้ก็จะแสดงเปอร์เซ็นต์ด้วยแตะเพื่อเปิดแอป ขณะหยุดชั่วคราวจะแสดงข้อความบอก หากไม่มีการสมัครสมาชิกที่ใช้งานอยู่จะแสดง "ซ่อนอยู่" จนกว่าคุณจะสมัครสมาชิก

การหยุดชั่วคราว

เปิด **หยุดนับชั่วคราว** ใต้การตั้งค่าในหน้าจอหลัก การนับจะหยุดโดยสมบูรณ์และการแจ้งเตือนจะหายไปก้าวที่เดินระหว่างหยุดชั่วคราวจะไม่ถูกเพิ่มเข้าไปภายหลังแตะ **นับต่อ** ในแบนเนอร์เพื่อเริ่มใหม่

การส่งออกและนำเข้า

ทุกอย่างอยู่ที่ใต้ **ข้อมูลของคุณ** ในหน้าจอหลัก ไฟล์เป็นข้อความ UTF-8 ธรรมดาที่มีแถวหัวตาราง จึงเปิดได้ในสเปรดชีตทุกโปรแกรม

ส่งออกยอดรวมรายวัน (CSV)

หนึ่งแถวต่อวัน: `date,steps` เช่น `2026-10-15,8423` เหมาะที่สุดสำหรับสเปรดชีต

ส่งออกรายละเอียดทั้งหมด (CSV)

หนึ่งแถวต่อชั่วโมง: `hour_start,steps` เช่น `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` นี่คือไฟล์ที่ควรเก็บไว้ถ้าอยากกู้คืนข้อมูลในภายหลัง

นำเข้าไฟล์รายละเอียดทั้งหมด

รวมตามชั่วโมงและเก็บค่าที่มากกว่าสำหรับชั่วโมงที่มีอยู่แล้ว ดังนั้นนำเข้าไฟล์เดิมสองครั้งก็ไม่นับซ้ำ ชั่วโมงในอนาคตจะถูกข้าม วันที่มีน้ำหนักและคอเลสเตอรอลเก็บอยู่แล้วจะคงไว้ รายการน้ำตาลในเลือดที่เหมือนกันจะไม่ถูกเพิ่มซ้ำ

ใช้กล้องโต้ตอบบันทึกและเปิดไฟล์ของ Android เอง คุณจึงเลือกได้ว่าไฟล์จะไปอยู่ที่ใด PrivateSteps ไม่ต้องการสิทธิ์เข้าถึงที่เก็บข้อมูล

การย้ายไปโทรศัพท์เครื่องใหม่

1. ในเครื่องเก่า: **ส่งออกรายละเอียดทั้งหมด (CSV)** แล้วบันทึกไว้ในที่ที่เครื่องใหม่เข้าถึงได้ (สาย USB พื้นที่เก็บข้อมูลคลาวด์ของคุณเอง หรืออีเมลถึงตัวคุณเอง)
2. ในเครื่องใหม่: ติดตั้ง PrivateSteps อนุญาตสิทธิ์ แล้วเลือก **นำเข้าไฟล์รายละเอียดทั้งหมด** และเลือกไฟล์นั้น
3. เป้าหมายไม่ได้อยู่ในไฟล์ CSV ให้ตั้งใหม่ได้ **เปลี่ยนเป้าหมายของฉัน**

อีกวิธีหนึ่งคือเปิด **รวมในการสำรองข้อมูลของ Android** ก่อนเปลี่ยนเครื่อง จากนั้นการสำรองและกู้คืนของ Android จะนำจำนวนก้าวและเป้าหมายไปด้วย

บันทึกและเปรียบเทียบ

ใช้แท็บ **บันทึก** เพื่อจดตัวเลขของคุณเองในวันใดก็ได้: น้ำตาลในเลือด (ที่รายการก็ได้ โดยแต่ละรายการมีเวลา) น้ำหนัก และคอเลสเตอรอล (รวม HDL LDL และไตรกลีเซอไรด์ กรอกเฉพาะที่คุณมี) และรายการเพื่อแก้ไขหรือลบ เลือกหน่วยของคุณ (mg/dL หรือ mmol/L, กก. หรือ ปอนด์) ที่ด้านล่างของแท็บบันทึก

แท็บ **เปรียบเทียบ** วาดตัวเลขที่คุณเลือกเป็นเส้นในช่วงหนึ่งสัปดาห์ เดือน ปี หรือทั้งหมด แต่ละเส้นมีมาตราส่วนของตัวเอง คุณจึงเห็นการขึ้นลงเคียงกันได้ ช่วงค่าของแต่ละเส้นแสดงอยู่ใต้แผนภูมิ และแผนภูมิเพื่อดูค่าจริงของแต่ละวัน น้ำตาลในเลือดแสดงค่าเฉลี่ยของวันในแผนภูมิ และทุกรายการอยู่ในบันทึก PrivateSteps แค่บันทึกและวาดตัวเลขของคุณ ไม่ตัดสินและไม่ให้คำแนะนำ ถามแพทย์ว่าตัวเลขเหล่านั้นหมายถึงอะไร

น้ำและการเตือน

ที่ด้านบนของแท็บ **บันทึก** รายการ **น้ำ** เก็บยอดรวมของวัน และปุ่มเพิ่มด่วนสำหรับแก้วหรือขวด **เพิ่มปริมาณอื่น** สำหรับปริมาณอื่น ๆ หรือ **แก้ไขยอดรวม** ถ้าพลาด ตั้งเป้าหมายน้ำรายวันได้ **เป้าหมายของคุณ** เลือกออนซ์ของเหลว มิลลิลิตร หรือลิตรได้ **หน่วย** แอปจะเริ่มด้วยหน่วยที่ใช้กันมากที่สุดในที่ที่คุณอยู่

การเตือน (อยู่ในแท็บบันทึกเช่นกัน) เตือนให้คุณไปเดินหรือตรวจน้ำตาลในเลือดได้ เลือกเวลาและวันในสัปดาห์ หรือทุกวัน เพิ่มได้ทั้งรายการก็ได้ และเปิดหรือปิดแต่ละรายการ การเตือนเป็นเพียงนาฬิกาปลุกในโทรศัพท์ของคุณ อาจมาช้ากว่าเวลาที่เลือกไปไม่ก็นาทีก่อนเมื่อโทรศัพท์พิกอยู่ และต้องอนุญาตการแจ้งเตือนให้ PrivateSteps

รายการยา

แท็บ **รายการยา** เป็นรายการธรรมดา: ชื่อ ขนาดยา ความถี่ (พิมพ์ได้ตามสะดวก) วันที่เริ่มและหยุด และหมายเหตุ แตะรายการเพื่อแก้ไขหรือลบ **พิมพ์หรือบันทึกเป็น PDF** เปิดหน้าจอพิมพ์ของ Android พร้อมรายการหนึ่งหน้าที่เรียบร้อย คุณพิมพ์ชื่อของคุณลงในหน้าหรือเว้นว่างไว้ก็ได้ และชื่อจะไม่ถูกเก็บ **ส่งออก CSV** บันทึกรายการเป็นไฟล์สเปรดชีต PrivateSteps ไม่ตรวจสอบขนาดยาหรือปฏิกิริยาระหว่างยา และไม่ให้คำแนะนำ

คำเป้าหมาย

ในแท็บ **บันทึก** ที่ **เป้าหมายของคุณ** คุณตั้งคำเป้าหมายหนึ่งคำสำหรับน้ำหนัก น้ำตาลในเลือด คอเลสเตอรอลรวม HDL LDL และไตรกลีเซอไรด์ ทุกการเปลี่ยนแปลงของเป้าหมาย รวมถึงเป้าหมายก้าวของคุณ จะถูกเก็บไว้พร้อมวันที่ได้ **ประวัติเป้าหมาย** ในหน้าเปรียบเทียบ เป้าหมายแสดงเป็นเส้นประจาง ๆ เป้าหมายไม่เคยใช้สีหรือให้คะแนนตัวเลขของคุณ

การลบข้อมูลของคุณ

ลบข้อมูลเก่า

แตะ **ลบข้อมูลเก่า** เลือกว่าจะเก็บกี่ปีล่าสุด (1, 2, 5 หรือ 10) แล้วยืนยัน ทุกอย่างที่เคยเก่านั้นจะถูกลบออกจากโทรศัพท์อย่างถาวร

ลบทุกอย่าง

แตะ **ลบข้อมูลของฉันทั้งหมด** แล้วแตะ **ลบทุกอย่าง** การดำเนินการนี้ลบจำนวนก้าวและตัวเลขทุกอย่างที่คุณใส่ออกจากโทรศัพท์อย่างถาวรและย้อนกลับไม่ได้ ต้องการสำเนาก่อนไหม แตะยกเลิกแล้วส่งออก การถอนการติดตั้งแอปก็ลบทุกอย่างที่เก็บไว้ในโทรศัพท์เช่นกัน

การสำรองข้อมูลทำงานอย่างไร และปิดได้อย่างไร

รวมในการสำรองข้อมูลของ Android ปิดอยู่เป็นค่าเริ่มต้น เมื่อเปิด จำนวนก้าวและเป้าหมายของคุณจะรวมอยู่ในการสำรองข้อมูล Android ปกติของโทรศัพท์ ซึ่งดำเนินการโดย Android (โดยทั่วไปไปยังบัญชี Google ของคุณ) ไม่ใช่ PrivateSteps ตัวแอปเองยังคงไม่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเลย การปิดสวิตช์จะหยุดการสำรองข้อมูลครั้งใหม่ หากต้องการลบสำเนาที่สำรองไว้แล้ว ให้ใช้ **การตั้งค่า > Google > การสำรองข้อมูล** ในโทรศัพท์

การทดลองใช้ฟรีและการสมัครสมาชิกรายปี

PrivateSteps ติดตั้งได้ฟรี และ **เริ่มทดลองใช้ฟรี 7 วัน** แล้ว Google Play จะขอวิธีการชำระเงินตลอด 7 วันทุกอย่างใช้งานได้และคุณไม่ต้องจ่ายอะไร หากคุณยกเลิกก่อนครบ 7 วัน จะไม่ถูกเรียกเก็บเงินเลย เลื่อนบาง ๆ ที่ด้านบนของหน้าจอหลักแสดงจำนวนวันที่เหลือและวันที่เรียกเก็บเงินครั้งแรก

หลังช่วงทดลองใช้ การสมัครสมาชิกคือ \$5 ต่อปี เรียกเก็บอัตโนมัติทุกปีจนกว่าคุณจะยกเลิก หากไม่มีการสมัครสมาชิกที่ใช้งานอยู่ ประวัติ แผนภูมิ เป้าหมาย และสถิติจะถูกบล็อก **การนับไม่เคยหยุดและไม่มีอะไรถูกลบ** จำนวนก้าวของคุณถูกบันทึกไว้ตลอดเวลา และการตั้งค่า การหยุดชั่วคราว รวมถึงเครื่องมือส่งออก นำเข้า และลบทั้งหมดยังใช้ได้ คุณจึงนำข้อมูลของคุณไปได้เสมอ ตัวเลขจะถูกซ่อนไว้จนกว่าคุณจะสมัครสมาชิก: ในแอปจะเบลอ ส่วนการแจ้งเตือนและวิดเจ็ตจะหยุดแสดงตัวเลข (การแจ้งเตือนบอกว่ายังนับต่อไป และวิดเจ็ตแสดง "ซ่อนอยู่ / แตะเพื่อสมัครสมาชิก")

Google Play จะแสดงราคาเป็นสกุลเงินของคุณ (\$5 ต่อปี ต่างกันตามประเทศ) และดำเนินการชำระเงิน ไม่ต้องมีบัญชี หากต้องการยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลง แตะ **จัดการ** ในการตั้งค่า (หรือในแถบช่วงทดลองใช้) หรือเปิด Google Play > การชำระเงินและการสมัครใช้บริการ > การสมัครใช้บริการ แอปจะเตือนคุณล่วงหน้าหนึ่งเดือนก่อนต่ออายุแต่ละครั้ง ล่วงหน้าหนึ่งสัปดาห์ และในวันนั้น และเตือนก่อนการเรียกเก็บเงินครั้งแรกเมื่อคุณอยู่ในช่วงทดลองใช้ PrivateSteps เองยังคงไม่มีสิทธิ์อินเทอร์เน็ตการซื้อทำโดยแอป Google Play ในโทรศัพท์

เปลี่ยนเครื่องหรือติดตั้งใหม่ใช้ไหม แตะ **กู้คืนการสมัครสมาชิก** ขณะลงชื่อเข้าใช้ด้วยบัญชี Google เดียวกัน ถ้าการซื้อแสดงว่ารอดำเนินการ การสมัครสมาชิกจะเริ่มทันทีที่ Google Play ยืนยัน

ภาษา

แอปใช้ภาษาตามโทรศัพท์ของคุณ (รองรับ 53 ภาษา) บน Android 13 ขึ้นไป คุณยังเลือกภาษาเฉพาะสำหรับ PrivateSteps ได้ที่ **การตั้งค่า > แอป > PrivateSteps > ภาษา** ภาษาอาหรับ ฮิบรู และฮินดีแสดงจากขวาไปซ้าย รวมถึงแผนภูมิด้วย

ยังติดปัญหาอยู่ไหม

ส่งอีเมลถึง help@privatesteps.com บอกว่าคุณใช้โทรศัพท์รุ่นไหนและคาดหวังให้เกิดอะไรขึ้น