

Trợ giúp

Những câu trả lời ngắn gọn, theo thứ tự bạn có thể cần đến.

Bắt đầu

1. Cài đặt PrivateSteps từ Google Play và mở ứng dụng.
2. Chạm **Cho phép đếm bước** và chấp nhận hai lời nhắc của Android.
3. Nếu được hỏi, chạm **Mở cài đặt pin** và chọn **Pin > Không hạn chế** (xem bên dưới).
4. Bỏ điện thoại vào túi và đi bộ. Số bước hôm nay hiện ở đầu màn hình và trong thông báo nhỏ luôn hiển thị.

Cho phép các quyền

Android sẽ hỏi hai điều. **Hoạt động thể chất** cho phép ứng dụng đọc cảm biến bước chân. **Thông báo** cho phép ứng dụng hiển thị số bước đang chạy; Android yêu cầu phải có một thông báo thường trực để đếm bước ở chế độ nền. Không quyền nào trong hai quyền này cho phép ứng dụng dùng internet, và PrivateSteps hoàn toàn không có quyền truy cập internet.

Nếu bạn lỡ chạm Không cho phép: mở ứng dụng, chạm **Mở cài đặt ứng dụng**, rồi vào Quyền và cho phép Hoạt động thể chất.

Cài đặt pin trên Samsung

Trình quản lý pin của Samsung có thể cho ứng dụng "đi ngủ", khiến việc đếm dừng lại cho đến khi bạn mở lại ứng dụng. Chỉ một cài đặt là khắc phục được:

1. Mở **Cài đặt > Ứng dụng > PrivateSteps**.
2. Chạm **Pin**.

3. Chọn **Không hạn chế**.

Hãy kiểm tra thêm **Cài đặt > Pin > Giới hạn sử dụng nền** và đảm bảo PrivateSteps không nằm trong **Ứng dụng ngủ** hoặc **Ứng dụng ngủ sâu**. Ứng dụng có nút **Hướng dẫn cài đặt pin** ở cuối màn hình chính, sẽ mở đúng nơi cần đến.

Đặt mục tiêu

Chạm **Đặt mục tiêu của tôi** (sau này là **Thay đổi mục tiêu của tôi**). Nhập số bước theo ngày, tuần hoặc tháng, hoặc để trống một ô nếu không muốn đặt mục tiêu.

Điền mục tiêu tuần và tháng từ mục tiêu ngày sẽ đặt chúng bằng 7 lần và 30 lần mục tiêu hằng ngày. Mục tiêu hằng ngày vẽ một vòng tròn quanh số bước hôm nay và một đường nét đứt trên biểu đồ Tuần và Tháng; mục tiêu hằng tháng là đường nét đứt trên biểu đồ Năm. Tiến độ tuần và tháng hiển thị dưới dạng thanh.

Tiện ích màn hình chính

Nhấn giữ vào một chỗ trống trên màn hình chính, chọn **Tiện ích**, tìm **PrivateSteps** và kéo ra. Nó hiển thị số bước hôm nay và, nếu bạn có mục tiêu hằng ngày, cả phần trăm. Chạm vào để mở ứng dụng. Khi đang tạm dừng, nó sẽ báo như vậy. Khi không có gói thuê bao đang hoạt động, nó hiện "Đã ẩn" cho đến khi bạn đăng ký.

Tạm dừng

Bật **Tạm dừng đếm** trong phần Cài đặt ở màn hình chính. Việc đếm dừng hoàn toàn và thông báo biến mất. Các bước đi trong lúc tạm dừng sẽ không bao giờ được cộng vào sau này. Chạm **Tiếp tục đếm** trong biểu ngữ để bắt đầu lại.

Xuất và nhập

Mọi thứ nằm trong mục **Dữ liệu của bạn** ở màn hình chính. Các tệp là văn bản thuần UTF-8 có dòng tiêu đề, nên mở được bằng mọi bảng tính.

Xuất tổng số mỗi ngày (CSV)

Mỗi ngày một dòng: `date,steps` — ví dụ `2026-10-15,8423` . Phù hợp nhất cho bảng tính.

Xuất toàn bộ chi tiết (CSV)

Mỗi giờ một dòng: `hour_start, steps` — ví dụ `2026-10-15T14:00:00-04:00, 812`. Đây là tệp nên giữ nếu bạn muốn khôi phục về sau.

Nhập tệp đầy đủ chi tiết

Gộp theo từng giờ và giữ giá trị lớn hơn cho bất kỳ giờ nào đã được lưu, nên nhập cùng một tệp hai lần cũng không bị tính trùng. Các giờ trong tương lai sẽ bị bỏ qua. Dữ liệu cân nặng và cholesterol của những ngày đã lưu được giữ nguyên; các mục đường huyết giống hệt nhau không bị nhân đôi.

Ứng dụng dùng hộp thoại lưu và mở của chính Android, nên bạn tự chọn chính xác nơi lưu tệp. PrivateSteps không cần quyền truy cập bộ nhớ.

Chuyển sang điện thoại mới

1. Trên điện thoại cũ: **Xuất toàn bộ chi tiết (CSV)** và lưu ở nơi bạn có thể truy cập từ điện thoại mới (cáp USB, ổ đám mây của riêng bạn, hoặc gửi email cho chính mình).
2. Trên điện thoại mới: cài đặt PrivateSteps, cho phép các quyền, rồi **Nhập tệp đầy đủ chi tiết** và chọn tệp đó.
3. Mục tiêu không nằm trong tệp CSV; hãy đặt lại trong **Thay đổi mục tiêu của tôi**.

Hoặc bạn có thể bật **Bao gồm trong bản sao lưu của Android** trước khi chuyển máy; khi đó tính năng sao lưu và khôi phục của Android sẽ mang số bước và mục tiêu sang máy mới.

Nhật ký và So sánh

Dùng thẻ **Nhật ký** để ghi lại các con số của riêng bạn cho bất kỳ ngày nào: đường huyết (bao nhiêu lần ghi tùy ý, mỗi lần kèm giờ), cân nặng, và cholesterol (tổng, HDL, LDL và triglyceride; chỉ điền những gì bạn có). Chạm vào một mục để sửa hoặc xóa. Chọn đơn vị của bạn (mg/dL hoặc mmol/L, kg hoặc lb) ở cuối thẻ Nhật ký.

Thẻ **So sánh** vẽ các số bạn chọn thành những đường theo tuần, tháng, năm hoặc toàn bộ thời gian. Mỗi đường có thang đo riêng để bạn thấy các lên xuống cạnh nhau; khoảng giá trị của từng đường được liệt kê bên dưới biểu đồ. Chạm vào biểu đồ để xem giá trị thực của một ngày. Đường huyết hiển thị mức trung bình của ngày trong biểu đồ và mọi mục ghi trong Nhật ký. PrivateSteps chỉ ghi lại và vẽ các con số của bạn. Nó không đánh giá chúng hay đưa ra lời khuyên; hãy hỏi bác sĩ của bạn xem chúng có ý nghĩa gì.

Nước uống và nhắc nhở

Ở đầu thẻ **Nhật ký**, mục **Nước** giữ tổng lượng nước trong ngày. Chạm nút thêm nhanh cho một ly hoặc một chai, **Thêm lượng khác** cho bất kỳ lượng nào khác, hoặc **Sửa tổng số** nếu bạn nhập nhầm. Đặt mục tiêu nước uống hằng ngày trong **Mục tiêu của bạn**. Chọn ounce chất lỏng, mililit hoặc lít trong **Đơn vị**; ứng dụng bắt đầu với đơn vị phổ biến nhất nơi bạn sống.

Nhắc nhở (cũng nằm ở thẻ Nhật ký) có thể nhắc bạn đi dạo hoặc kiểm tra đường huyết. Chọn giờ và các ngày trong tuần, hoặc mỗi ngày. Thêm bao nhiêu tùy thích và bật hoặc tắt từng cái. Nhắc nhở chỉ là báo thức trên điện thoại của bạn. Chúng có thể đến trễ vài phút so với giờ đã chọn khi điện thoại đang nghỉ, và cần cho phép thông báo đối với PrivateSteps.

Thuốc

Thẻ **Thuốc** là một danh sách đơn giản: tên, liều, tần suất (gõ theo cách bạn thích), ngày bắt đầu và ngày ngừng, cùng ghi chú. Chạm vào một mục để sửa hoặc xóa. **In hoặc lưu thành PDF** mở màn hình in của Android với một danh sách gọn gàng trên một trang; bạn có thể gõ tên mình lên trang hoặc để trống, và tên không được lưu lại. **Xuất CSV** lưu danh sách thành tệp bảng tính. PrivateSteps không kiểm tra liều lượng hay tương tác thuốc và không đưa ra lời khuyên.

Mục tiêu chỉ số

Trong thẻ **Nhật ký**, **Mục tiêu của bạn** cho phép đặt một con số mục tiêu cho cân nặng, đường huyết, tổng cholesterol, HDL, LDL và triglyceride. Mọi thay đổi đối với một mục tiêu, kể cả mục tiêu số bước, đều được lưu kèm ngày trong **Lịch sử mục tiêu**. Trong So sánh, các mục tiêu hiện ra dưới dạng đường nét đứt mờ. Các mục tiêu không bao giờ tô màu hay chấm điểm các con số của bạn.

Xóa dữ liệu của bạn

Xóa dữ liệu cũ hơn

Chạm **Xóa dữ liệu cũ hơn**, chọn giữ lại bao nhiêu năm gần nhất (1, 2, 5 hoặc 10) và xác nhận. Mọi thứ cũ hơn sẽ bị xóa vĩnh viễn khỏi điện thoại.

Xóa sạch mọi thứ

Chạm **Xóa tất cả dữ liệu của tôi**, rồi **Xóa sạch mọi thứ**. Thao tác này xóa vĩnh viễn số bước của bạn và mọi con số bạn đã nhập khỏi điện thoại, và không thể hoàn tác. Muốn giữ một bản trước? Chạm Hủy và xuất dữ liệu. Gỡ cài đặt ứng dụng cũng xóa mọi thứ được lưu trên điện thoại.

Sao lưu hoạt động thể nào, và cách tắt

Bao gồm trong bản sao lưu của Android được tắt theo mặc định. Khi bật, số bước và mục tiêu của bạn được đưa vào bản sao lưu Android thông thường của điện thoại, do Android thực hiện (thường là vào tài khoản Google của bạn), không phải do PrivateSteps. Bản thân ứng dụng vẫn không bao giờ kết nối internet. Tắt công tắc sẽ dừng các bản sao lưu mới. Để xóa một bản đã tạo, hãy dùng **Cài đặt > Google > Sao lưu** trên điện thoại.

Dùng thử miễn phí và gói thuê bao hằng năm

PrivateSteps được cài đặt miễn phí. Chạm **Bắt đầu dùng thử miễn phí 7 ngày** và Google Play sẽ yêu cầu phương thức thanh toán; trong 7 ngày mọi thứ đều hoạt động và bạn không phải trả gì. Nếu hủy trước khi hết 7 ngày, bạn sẽ không bao giờ bị tính phí. Một đường kẻ mảnh ở đầu màn hình chính cho biết số ngày còn lại và ngày tính phí đầu tiên.

Sau thời gian dùng thử, gói thuê bao có giá \$5 một năm, được tính phí tự động mỗi năm cho đến khi bạn hủy. Khi không có gói thuê bao đang hoạt động, lịch sử, biểu đồ, mục tiêu và kỷ lục bị khóa. **Việc đếm không bao giờ dừng và không có gì bị xóa.** Số bước của bạn được lưu suốt thời gian đó, còn cài đặt, tạm dừng và mọi công cụ xuất, nhập, xóa vẫn hoạt động, nên bạn luôn có thể mang dữ liệu của mình đi. Con số bị ẩn cho đến khi bạn đăng ký: nó bị làm mờ trong ứng dụng, còn thông báo và tiện ích ngừng hiển thị nó (thông báo cho biết việc đếm vẫn tiếp tục, còn tiện ích ghi "Đã ẩn / Chạm để đăng ký").

Google Play hiển thị giá theo đơn vị tiền tệ của bạn (\$5 một năm, tùy theo quốc gia) và xử lý việc thanh toán. Không tài khoản. Để hủy hoặc thay đổi, chạm **Quản lý** trong Cài đặt (hoặc trên biểu ngữ dùng thử), hoặc mở Google Play > Thanh toán và gói thuê bao > Gói thuê bao. Ứng dụng nhắc bạn trước mỗi lần gia hạn một tháng, một tuần và vào đúng ngày, và trước lần tính phí đầu tiên nếu bạn đang dùng thử. Bản thân PrivateSteps vẫn không có quyền truy cập internet; ứng dụng Google Play trên điện thoại thực hiện giao dịch mua.

Điện thoại mới hoặc cài lại? Chạm **Khôi phục gói thuê bao** khi đã đăng nhập cùng tài khoản Google. Nếu giao dịch mua hiển thị là đang chờ xử lý, gói sẽ bắt đầu ngay khi Google Play xác nhận.

Ngôn ngữ

Ứng dụng theo ngôn ngữ của điện thoại bạn (hỗ trợ 53 ngôn ngữ). Trên Android 13 trở lên, bạn cũng có thể chọn ngôn ngữ riêng cho PrivateSteps trong Cài đặt > Ứng dụng > PrivateSteps > Ngôn ngữ. Tiếng Ả Rập, Do Thái và Urdu được hiển thị từ phải sang trái, kể cả các biểu đồ.

Vẫn chưa giải quyết được?

Hãy gửi email đến help@privatesteps.com. Cho chúng tôi biết bạn dùng điện thoại nào và bạn mong đợi điều gì xảy ra.