

Tulong

Maiikling sagot, ayon sa pagkakasunod-sunod ng malamang na kakailanganin mo.

Pagsisimula

1. I-install ang PrivateSteps mula sa Google Play at buksan ito.
2. I-tap ang **Payagan ang pagbibilang ng hakbang** at tanggapin ang dalawang prompt ng Android.
3. Kung tatanungin, i-tap ang **Buksan ang mga setting ng baterya** at piliin ang **Baterya › Walang limitasyon** (tingnan sa ibaba).
4. Ilagay ang telepono sa bulsa at maglakad. Lalabas ang bilang ngayong araw sa itaas at sa maliit na patuloy na notification.

Pagpayag sa mga permission

Dalawang bagay ang hinihingi ng Android. Pinapayagan ng **Pisikal na aktibidad** ang app na basahin ang step sensor. Pinapayagan ng **Mga notification** itong ipakita ang kasalukuyang bilang; kinakailangan ng Android ang patuloy na notification para sa pagbibilang sa background. Walang permission na nagpapahintulot sa app na gumamit ng internet, at walang internet permission ang PrivateSteps.

Kung napindot mo ang Huwag payagan nang hindi sinasadya: buksan ang app, i-tap ang **Buksan ang mga setting ng app**, pagkatapos ay Mga Permission, at payagan ang Pisikal na aktibidad.

Ang setting ng baterya ng Samsung

Puwedeng patulugin ng battery manager ng Samsung ang mga app, na nagpapahinto sa pagbibilang hanggang buksan mo ulit ang app. Isang setting ang nag-aayos nito:

1. Buksan ang **Settings > Apps > PrivateSteps**.
2. I-tap ang **Baterya**.
3. Piliin ang **Walang limitasyon**.

Tingnan din ang **Settings > Baterya > Mga limitasyon sa paggamit sa background** at siguraduhing wala ang PrivateSteps sa **Mga natutulog na app** o **Mga mahimbing na natutulog na app**. May button na **Tulong sa setup ng baterya** ang app sa ibaba ng pangunahing screen nito na magbubukas sa tamang lugar.

Pagtatakda ng mga goal

I-tap ang **Itakda ang mga goal ko** (mamaya ay **Baguhin ang mga goal ko**). Maglagay ng pang-araw-araw, lingguhan o buwanang bilang ng hakbang, o iwanang walang laman ang kahon kung walang goal. Ang **Punan ang lingguhan at buwanan mula sa pang-araw-araw** ay nagtatakda sa mga ito sa 7× at 30× ng pang-araw-araw na goal. Ang pang-araw-araw na goal ay gumuguhit ng bilog sa paligid ng bilang ngayong araw at ng putol-putol na linya sa mga chart ng Linggo at Buwan; ang buwanang goal ay ang putol-putol na linya sa chart ng Taon. Lumalabas bilang mga bar ang progress ng linggo at buwan.

Ang widget sa home screen

Pindutan nang matagal ang walang laman na bahagi ng home screen, piliin ang **Mga Widget**, hanapin ang **PrivateSteps** at i-drag ito palabas. Ipinapakita nito ang bilang ngayong araw at, kung may pang-araw-araw kang goal, ang porsiyento. I-tap ito para buksan ang app. Kapag naka-pause, sasabihin nito iyon. Kapag walang aktibong subscription, "Nakatago" ang ipapakita nito hanggang mag-subscribe ka.

Pag-pause

I-on ang **I-pause ang pagbibilang** sa ilalim ng Settings sa pangunahing screen. Ganap na hihinto ang pagbibilang at mawawala ang notification. Ang mga hakbang na ginawa habang naka-pause ay hindi kailanman idaragdag mamaya. I-tap ang **Ituloy ang pagbibilang** sa banner para magsimulang muli.

Pag-export at pag-import

Lahat ay nasa ilalim ng **Ang data mo** sa pangunahing screen. Payak na UTF-8 na teksto ang mga file na may header row, kaya nabubuksan ang mga ito sa anumang spreadsheet.

I-export ang pang-araw-araw na kabuuan (CSV)

Isang hilera kada araw: `date,steps` — halimbawa `2026-10-15,8423`.
Pinakamainam para sa mga spreadsheet.

I-export ang buong detalye (CSV)

Isang hilera kada oras: `hour_start,steps` — halimbawa `2026-10-15T14:00:00-04:00,812`. Ito ang file na itatabi mo kung gusto mong mag-restore balang araw.

Mag-import ng file na buong detalye

Pinagsasama kada oras at pinananatili ang mas malaking halaga para sa anumang oras na nakaimbak na, kaya hindi nadodoble ang bilang kahit dalawang beses i-import ang parehong file. Lalaktawan ang mga oras sa hinaharap. Pinananatili ang mga araw ng timbang at cholesterol na nakaimbak na; hindi dinodoble ang magkakaparehong entry ng blood sugar.

Ginagamit ang sariling save at open dialog ng Android, kaya ikaw mismo ang pipili kung saan mapupunta ang mga file. Hindi nangangailangan ng storage permission ang PrivateSteps.

Paglipat sa bagong telepono

1. Sa lumang telepono: **I-export ang buong detalye (CSV)** at i-save ito sa lugar na maaabot mo mula sa bagong telepono (USB cable, sarili mong cloud drive, email sa sarili mo).

2. Sa bagong telepono: i-install ang PrivateSteps, payagan ang mga permission, pagkatapos ay **Mag-import ng file na buong detalye** at piliin ang file na iyon.
3. Wala sa CSV ang mga goal; itakda ulit ang mga ito sa ilalim ng **Baguhin ang mga goal ko**.

Bilang alternatibo, i-on ang **Isama sa Android backup** bago ka lumipat; ililipat na ng backup at restore ng Android ang mga hakbang at goal.

Log at Ihambing

Gamitin ang tab na **Log** para isulat ang sarili mong mga numero para sa anumang araw: blood sugar (kahit ilang entry, bawat isa ay may oras), timbang, at cholesterol (kabuuan, HDL, LDL at triglycerides; punan lang ang mayroon ka). I-tap ang entry para baguhin o burahin ito. Piliin ang mga yunit mo (mg/dL o mmol/L, kg o lb) sa ibaba ng tab na Log.

Iginuguhit ng tab na **Ihambing** ang mga numerong pinili mo bilang mga linya sa loob ng isang linggo, buwan, taon o lahat ng panahon. May sariling scale ang bawat linya para makita mo nang magkatabi ang pagtaas at pagbaba; nakalista sa ilalim ng chart ang saklaw ng bawat linya. I-tap ang chart para makita ang aktwal na mga halaga sa isang araw. Ipinapakita ng blood sugar ang average ng araw sa chart at ang bawat entry sa Log. Nagre-record at gumuguhit lang ang PrivateSteps ng mga numero mo. Hindi nito hinuhusgahan ang mga ito o nagbibigay ng payo; itanong sa doktor mo kung ano ang ibig sabihin ng mga ito.

Tubig at mga paalala

Sa itaas ng tab na **Log**, ang **Tubig** ay nagtatala ng kabuuan sa araw. I-tap ang quick-add button para sa baso o bote, ang **Magdagdag ng ibang dami** para sa iba pa, o ang **Ayusin ang kabuuan** kung nagkamali ka. Magtakda ng pang-araw-araw na target sa tubig sa ilalim ng **Ang mga target mo**. Piliin ang fluid ounces, millilitres o litres sa ilalim ng **Mga yunit**; magsisimula ang app sa pinakakaraniwan kung saan ka nakatira.

Ang mga **Paalala** (nasa tab na Log din) ay puwedeng mag-udyok sa iyong maglakad o i-check ang blood sugar mo. Piliin ang oras at ang mga araw ng linggo, o araw-araw. Magdagdag ng kahit ilan at i-on o i-off ang bawat isa. Mga alarm sa telepono mo lang ang mga paalala. Puwede silang dumating nang ilang minuto pagkatapos ng piniling oras kapag nagpapahinga ang telepono, at kailangang payagan ang mga notification para sa PrivateSteps.

Mga Gamot

Ang tab na **Mga Gamot** ay isang payak na listahan: pangalan, dosis, gaano kadalas (i-type sa anumang paraan), mga petsa ng pagsimula at pagtigil, at mga tala. I-tap ang entry para baguhin o burahin ito. Binubuksan ng **I-print o i-save bilang PDF** ang print screen ng Android sa malinis na isang-pahinang listahan; puwede mong i-type ang pangalan mo sa pahina o iwanang blangko, at hindi iniimbak ang pangalan. Sine-save ng **I-export ang CSV** ang listahan bilang spreadsheet file. Hindi sinusuri ng PrivateSteps ang mga dosis o interaksyon at hindi ito nagbibigay ng payo.

Mga Target

Sa tab na **Log**, hinahayaan ka ng **Ang mga target mo** na magtakda ng isang target na numero para sa timbang, blood sugar, kabuuang cholesterol, HDL, LDL at triglycerides. Ang bawat pagbabago sa target, kasama ang mga step goal mo, ay itinatahi na may petsa sa ilalim ng **Kasaysayan ng goal**. Sa Ihambing, lumalabas ang mga target bilang mahihinang putol-putol na linya. Hindi kailanman kinukulayan o ginagrado ng mga target ang mga numero mo.

Pagbura ng data mo

Burahin ang mas lumang data

I-tap ang **Burahin ang mas lumang data**, piliin kung ilang pinakabagong taon ang itatago (1, 2, 5 o 10) at kumpirmahin. Permanenteng mabubura sa telepono ang lahat ng mas luma.

Burahin ang lahat

I-tap ang **Burahin ang lahat ng data ko**, pagkatapos ay **Burahin ang lahat**. Permanenteng binubura nito sa telepono ang mga hakbang mo at bawat numerong inilagay mo, at hindi na ito maibabalik. Gusto mo ng kopya muna? I-tap ang Kanselahin at mag-export. Binubura rin ng pag-uninstall ng app ang lahat ng nakaimbak sa telepono.

Paano gumagana ang backup, at paano ito i-off

Naka-off bilang default ang **Isama sa Android backup**. Kapag naka-on, kasama ang mga hakbang at goal mo sa karaniwang Android backup ng telepono, na isinasagawa ng Android (kadalasan sa Google account mo), hindi ng PrivateSteps. Hindi pa rin kailanman kumokonekta sa internet ang app mismo. Ang pag-off sa switch ay humihinto sa mga bagong backup. Para burahin ang kopyang nagawa na, gamitin ang **Settings > Google > Backup** sa telepono.

Ang libreng trial at ang taunang subscription

Libre i-install ang PrivateSteps. I-tap ang **Simulan ang 7-araw na libreng trial** at hihingi ang Google Play ng paraan ng pagbabayad; sa loob ng 7 araw, gumagana ang lahat at wala kang binabayaran. Kung magkansela ka bago matapos ang 7 araw, hindi ka kailanman sisingilin. Ipinapakita ng manipis na linya sa itaas ng pangunahing screen ang natitirang mga araw at ang petsa ng unang singil.

Pagkatapos ng trial, \$5 kada taon ang subscription, na awtomatikong sinisingil kada taon hanggang magkansela ka. Kapag walang aktibong subscription, naka-lock ang kasaysayan, mga chart, goal at record. **Hindi humihinto ang pagbibilang at walang binubura**. Naka-save ang mga hakbang mo sa buong panahong iyon, at patuloy na gumagana ang mga setting, pag-pause at lahat ng tool sa pag-export, pag-import at pagbura, kaya palagi mong madadala ang data mo. Nakatago ang numero hanggang mag-subscribe ka: malabo ito sa app, at humihinto ang notification at widget sa pagpapakita nito (sinasabi ng notification na patuloy ang pagbibilang, at sinasabi ng widget na "Nakatago / I-tap para mag-subscribe").

Ipinapakita ng Google Play ang presyo sa pera mo (\$5 kada taon, iba-iba sa bawat bansa) at ito ang humahawak ng bayad. Walang account. Para magkansela o magbago, i-tap ang **Pamahalaan** sa Mga Setting (o sa banner ng trial), o buksan ang Google Play > Mga bayad at subscription > Mga Subscription. Ipapaalala sa iyo ng app isang buwan bago ang bawat renewal, isang linggo bago, at sa mismong araw, at bago ang unang singil kung nasa trial ka. Wala pa ring internet permission ang PrivateSteps mismo; ang Google Play app sa telepono ang gumagawa ng pagbili.

Bagong telepono o reinstall? I-tap ang **Ibalik ang subscription** habang naka-sign in sa parehong Google account. Kung nakabinbin ang isang pagbili, magsisimula ito sa sandaling makumpirma ng Google Play.

Mga wika

Sinusunod ng app ang wika ng telepono mo (53 ang sinusuportahan). Sa Android 13 at mas bago, puwede ka ring pumili ng wika para lang sa PrivateSteps sa Settings > Apps > PrivateSteps > Wika. Ipinapakita nang right-to-left ang Arabic, Hebrew at Urdu, kasama ang mga chart.

Hindi pa rin maayos?

Mag-email sa help@privatesteps.com. Sabihin kung anong telepono ang gamit mo at kung ano ang inaasahan mong mangyari.