

手腕活動記錄儀的信息和指南



➤ 什麼是活動記錄儀？

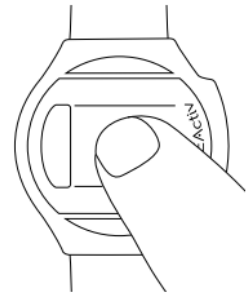
這款小型儀器可以記錄步行和睡眠等日常活動中的身體運動信息，活動記錄儀是安全的，使用類似於手錶電池的電池供電。它既不是GPS跟蹤設備，也不會記錄心率。



➤ 我們應該如何處理活動記錄儀？

活動記錄儀將從今天開始記錄數據，並將繼續每天24小時記錄8到9天。

1. 我們要求您整整8天不分晝夜地佩戴記錄儀，它像手錶一樣戴在非慣用手腕上，應該緊貼手腕。
2. 記錄儀是防水的，因此可以在洗澡，淋浴或游泳時佩戴，如果記錄儀和腕帶弄濕，您可以用毛巾將它們吸乾，然後擦乾記錄儀下方的皮膚。
3. 如果您出於任何原因必須取下活動記錄儀，請記住盡快將其放回同一手腕上。
4. 如果活動記錄儀被移除，請遠離小孩和寵物，以免發生意外。
5. 當您試圖入睡和最後醒來時，請牢牢按下六位數字下方的隱藏事件標記按鈕。



➤ 我如果有問題應該與誰聯繫？

對記錄儀如果您有任何問題，請打電話給 MESA 的研究協調員。

話姓名：	
電話號碼：	