

Chính sách Bảo mật 123DIET

1. Giới thiệu

Chào mừng bạn đến với 123DIET! Chúng tôi cam kết bảo vệ quyền riêng tư và bảo mật thông tin cá nhân của bạn. Chính sách bảo mật này giải thích cách chúng tôi thu thập, sử dụng, và bảo vệ thông tin của bạn khi bạn sử dụng ứng dụng của chúng tôi. 123 DIET hoàn toàn hiểu được mức độ quan trọng của dữ liệu cá nhân đối với người dùng và đối tác của chúng tôi. Chúng tôi tuân thủ các luật và quy định bảo vệ quyền riêng tư áp dụng để bảo vệ dữ liệu cá nhân quý báu của bạn. Với thông báo quyền riêng tư này, bạn sẽ hiểu được dữ liệu cá nhân chúng tôi thu thập là gì, chúng tôi sử dụng nó như thế nào, chúng tôi chia sẻ nó với ai, khi nào và cách chúng tôi phá hủy nó, và chúng tôi thực hiện biện pháp nào để bảo vệ dữ liệu cá nhân của bạn.

2. Thông tin chúng tôi thu thập

Chúng tôi thu thập thông tin nhằm cung cấp dịch vụ tốt hơn cho tất cả người dùng theo các cách sau:

2.1. Thông tin cá nhân:

- Họ và tên
- Địa chỉ email
- Số điện thoại
- Giới tính
- Ngày sinh

2.2. Thông tin sức khỏe:

- Cân nặng, chiều cao
- Các mục tiêu sức khỏe cá nhân
- Chế độ ăn uống và lịch trình luyện tập

2.3. Thông tin kỹ thuật:

- Địa chỉ IP
- Loại thiết bị, hệ điều hành, phiên bản ứng dụng

- Thông tin nhật ký máy chủ

2.4. Thông tin từ bên thứ ba:

- Chúng tôi có thể nhận thông tin từ các dịch vụ bên thứ ba mà bạn kết nối với ứng dụng, chẳng hạn như dịch vụ theo dõi sức khỏe hoặc mạng xã hội.

3. Cách chúng tôi sử dụng thông tin

Chúng tôi sử dụng thông tin thu thập từ tất cả các dịch vụ của mình để cung cấp, duy trì, bảo vệ và cải thiện các dịch vụ, nhằm phát triển các dịch vụ mới và bảo vệ người dùng của mình. Chúng tôi cũng sử dụng thông tin này nhằm cung cấp cho bạn nội dung phù hợp.

Chúng tôi sử dụng thông tin cá nhân của bạn cho các mục đích sau:

- Cung cấp và duy trì dịch vụ của chúng tôi
- Cải thiện trải nghiệm người dùng
- Phát triển các tính năng và dịch vụ mới
- Gửi thông báo, cập nhật và thông tin liên quan đến ứng dụng
- Phân tích dữ liệu để hiểu rõ hơn về hành vi người dùng và cải thiện dịch vụ

4. Chia sẻ thông tin của bạn

Chúng tôi không bán, trao đổi, hoặc chuyển giao thông tin cá nhân của bạn cho bất kỳ bên thứ ba nào trừ các trường hợp sau:

- Với sự đồng ý của bạn
- Khi yêu cầu bởi pháp luật hoặc cơ quan chính phủ
- Khi cần thiết để bảo vệ quyền lợi và tài sản của chúng tôi hoặc người dùng khác
- Với các nhà cung cấp dịch vụ và đối tác kinh doanh hỗ trợ chúng tôi trong việc vận hành và phát triển ứng dụng

5. Bảo mật thông tin

Chúng tôi thực hiện các biện pháp bảo mật thích hợp để bảo vệ thông tin cá nhân của bạn khỏi mất mát, lạm dụng, truy cập trái phép, tiết lộ, sửa đổi, và phá hoại. Các biện pháp này bao gồm:

- Mã hóa dữ liệu
- Kiểm soát truy cập nội bộ
- Đánh giá bảo mật định kỳ

6. Quyền của bạn

Bạn có quyền truy cập, chỉnh sửa, hoặc xóa thông tin cá nhân của mình bất kỳ lúc nào. Để thực hiện các quyền này, vui lòng liên hệ với chúng tôi qua địa chỉ email: *"123diet.net@gmail.com"*

7. Cookies và công nghệ theo dõi

Cookie là các mảnh văn bản nhỏ được sử dụng để lưu trữ thông tin trên trình duyệt web. Cookie được sử dụng để lưu trữ và nhận các định danh và thông tin khác trên máy tính, điện thoại và các thiết bị khác. Các công nghệ khác, bao gồm dữ liệu mà chúng tôi lưu trữ trên trình duyệt web hoặc thiết bị của bạn, và các định danh liên quan đến thiết bị của bạn và phần mềm khác, được sử dụng cho các mục đích tương tự. Trong chính sách này, chúng tôi gọi tất cả các công nghệ này là "cookie".

Chúng tôi sử dụng cookies và các công nghệ theo dõi tương tự để thu thập thông tin về hoạt động của bạn trên ứng dụng. Cookies giúp chúng tôi cải thiện trải nghiệm người dùng và hiểu rõ hơn về cách bạn sử dụng ứng dụng.

8. Quy định về quyền riêng tư của trẻ em

Ứng dụng 123DIET của chúng tôi không được dành cho trẻ em theo định nghĩa được quy định bởi yêu cầu pháp lý địa phương, và chúng tôi không có ý định thu thập dữ liệu cá nhân từ trẻ em một cách có ý thức. Nếu bạn tin rằng chúng tôi có bất kỳ dữ liệu nào thuộc loại này, vui lòng thông báo cho chúng tôi ngay lập tức bằng cách sử dụng thông tin liên hệ được cung cấp trong phần "Liên hệ chúng tôi" và chúng tôi sẽ xóa nó càng sớm càng tốt.

9. Lưu trữ và xử lý dữ liệu

Thông tin của bạn có thể được lưu trữ và xử lý tại các trung tâm dữ liệu bên ngoài quốc gia của bạn. Chúng tôi sẽ thực hiện các biện pháp bảo vệ phù hợp để đảm bảo rằng thông tin của bạn được bảo vệ theo tiêu chuẩn của chính sách bảo mật này. **10.**

Thời gian lưu trữ thông tin

Chúng tôi sẽ lưu trữ thông tin cá nhân của bạn trong thời gian cần thiết để thực hiện các mục đích được nêu trong chính sách bảo mật này, trừ khi pháp luật yêu cầu hoặc cho phép thời gian lưu trữ lâu hơn.

11. Thay đổi chính sách bảo mật

Chúng tôi có thể cập nhật chính sách bảo mật này theo thời gian. Mọi thay đổi sẽ được thông báo trên ứng dụng và có hiệu lực ngay khi đăng tải. Chúng tôi khuyến khích bạn thường xuyên kiểm tra chính sách bảo mật để cập nhật các thay đổi mới nhất.

Quyền riêng tư và bảo mật của tài khoản của bạn được bảo vệ bởi mật khẩu của bạn. Để ngăn chặn việc truy cập không được ủy quyền vào tài khoản và dữ liệu cá nhân của bạn, bạn nên chọn một mật khẩu mạnh và bảo vệ nó bằng cách giới hạn quyền truy cập vào máy tính, thiết bị, trình duyệt hoặc ứng dụng của bạn và đăng xuất sau khi bạn đã kết thúc quá trình truy cập vào tài khoản của bạn. Nếu bạn sử dụng một dịch vụ của bên thứ ba để đăng nhập vào tài khoản của bạn, bạn nên bảo vệ tài khoản đó một cách tương ứng.

Dưới đây là một số phương pháp tốt nhất để bảo vệ tài khoản của bạn:

- Sử dụng mật khẩu phức tạp (sự kết hợp của các ký tự viết hoa và viết thường, số và ký tự đặc biệt) khi đăng ký.
- Sử dụng một mật khẩu duy nhất khác biệt so với các tài khoản trang web khác để tránh bị liên quan đến các vi phạm dữ liệu ngẫu nhiên của họ.
- Thay đổi mật khẩu của bạn thường xuyên.

12. Liên hệ chúng tôi

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi hoặc thắc mắc nào về chính sách bảo mật này, vui lòng liên hệ với chúng tôi qua email: 123diet.net@gmail.com

13. Điều khoản sử dụng

Việc bạn sử dụng ứng dụng 123DIET đồng nghĩa với việc bạn đồng ý với các điều khoản của chính sách bảo mật này.