

Инструкция пользователя: Дневник цикла

Дневник цикла: РУССКИЙ (RU)

Эта Инструкция пользователя применима только в следующих регионах: Великобритания, Европейский Союз/Европейская экономическая зона, Республика Корея, США, Швейцария.

Дневник цикла

Инструкция пользователя



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



Apple Distribution International
Hollyhill Industrial Estate,
Hollyhill, Cork,
Ireland

Электронная почта: medicalcompliance@group.apple.com



СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ШВЕЙЦАРИИ:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen
Switzerland

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ МОЛДАВИИ:

Регистрационный номер: DM000322299, DM000322300

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ:

JERELO S.R.L.
MD-2024, str. Pietrăriei, nr 19A, of. 3.
mun. Chişinău, Republica Moldova
+37378538295

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УКРАИНЫ:

Регистрационный номер: DM000322299, DM000322300

ТОВ «ДЖЕРЕЛО-УКРАЇНА»

01033, Україна, м. Київ, вулиця Шота Руставелі 33-Б, офіс 27
Електронна пошта: uarep@jerelo.eu

тел. +38 (044) 360 30 11



СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РЕСПУБЛИКИ КОРЕЯ:

본 앱은 “의료기기” 임.

수입업자: 이머고코리아 (유)

06236) 서울특별시 강남구 테헤란로 152 강남파이낸스센터 26층

제조원: Apple Inc.

(본사) One Apple Park Way, Cupertino, CA 95014, USA

(공장) 20450 Stevens Creek Blvd., Cupertino, CA 95014, USA

허가번호: 보류중

명칭 (제품명, 품목명, 모델명): ‘생리 주기 추적’ (Cycle Tracking)

소프트웨어 버전: 4.X

출시연월: 2022년 12월

포장단위: 1ea

사용목적 :

본 ‘생리 주기 추적’ 소프트웨어는 여성의 생리 및 가임기간, 후향적 배란일에 대한 추정정보를 제공하여, 여성 스스로 생리 등 일상적인 건강관리에 사용됩니다. 참고로, 동 소프트웨어는 의료 또는 피임 등의 목적으로 사용될 수 없습니다.

사용 시 주의사항:

‘생리 주기 추적’은 의료 또는 피임을 목적으로 사용할 수 없습니다.

ПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ/ПРИМЕНЕНИЕ (В ЕВРОПЕЙСКОМ СОЮЗЕ И США)

Дневник цикла — это полностью программное приложение, которое предназначено для отслеживания и прогнозирования менструальных циклов, в том числе овуляции, в целях информирования о состоянии здоровья пользователя, а также для планирования зачатия (не для использования в целях контрацепции). Приложение «Дневник цикла» анализирует вводимые пользователем данные, в том числе типичную длительность цикла, типичную длительность менструации, обильность выделений и результаты теста на овуляцию, а также обобщенные данные о пульсе в состоянии покоя и температуре запястья.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ

Приложение «Дневник цикла» не предназначено для использования в целях контрацепции.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ «ДНЕВНИК ЦИКЛА»

Настройка и начало работы

- Чтобы ознакомиться с информацией о доступности в регионах и сведениями о совместимости с устройствами приложения «Дневник цикла», посетите веб-сайт <https://support.apple.com/HT210407>.
- Обновите устройства Apple Watch и iPhone до новейшей версии OS.
- На устройстве iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Перейдите в раздел «Дневник цикла».

- Коснитесь параметра «Приступить» и следуйте инструкциям на экране.
- Вы можете прервать настройку в любой момент, нажав кнопку «Отменить».
- По завершении процесса настройки Вы можете начать отслеживание Вашего цикла.

Как записывать информацию о цикле

- На устройстве iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Дневник цикла».
- Смахните до необходимой даты, затем коснитесь овала для внесения информации о месячных.
- Чтобы внести дополнительную информацию, прокрутите вниз и коснитесь нужной категории, внесите изменения и коснитесь «Готово». Вы можете отслеживать симптомы, мажущие выделения, базальную температуру и многое другое.

Чтобы отслеживать цикл с помощью часов Apple Watch, откройте «Дневник цикла», смахните до необходимой даты, затем коснитесь овала для внесения информации о месячных.

Как просмотреть дату наступления следующих месячных и последних месячных

- На устройстве iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Дневник цикла».
- Прокрутите до пункта «Основные моменты», чтобы просмотреть предполагаемую дату начала следующих месячных. Если эта дата не отображается, коснитесь «Показать все» рядом с пунктом «Основные моменты».
- Прокрутите до «Сводка», чтобы просмотреть дату начала последнего менструального периода и Вашу обычную продолжительность цикла.

Чтобы просмотреть даты с помощью Ваших часов Apple Watch, откройте приложение «Дневник цикла», затем прокрутите вниз до «Прогноз месячных» или «Прошлые месячные начались».

Как настроить уведомления для отслеживания месячных и дней, благоприятных для зачатия

- На устройстве iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Дневник цикла».
- Прокрутите вниз и коснитесь пункта «Параметры».

- Выберите «Прогноз месячных» и «Уведомления о месячных». Эти уведомления сообщат Вам о скором начале месячных и после попросят подтвердить их окончание.
- Выберите «Обнаружение нарушений цикла». Эти уведомления сообщат Вам, когда история Вашего цикла будет не соответствовать клиническим ожиданиям.
- Выберите «Расчет окон фертильности» и «Уведомления о днях для зачатия». Эти уведомления включают информацию о благоприятных для зачатия днях, их изменениях на основании новых данных и ретроспективном прогнозе наступления Вашей овуляции.

Прогнозы начинают отображаться после того, как Вы ввели данные как минимум о двух менструациях в приложении «Дневник цикла»; прогнозы основаны на введенных данных. Если Вы введете информацию о месячных до их прогнозируемого начала, для этого цикла Вы не получите уведомление о скором начале месячных. Уведомления появляются на Ваших часах Apple Watch и устройстве iPhone.

Как удалить приложение «Дневник цикла» на часах Apple Watch

Вы можете удалить приложение «Дневник цикла» прямо с экрана «Домой» на часах Apple Watch.

- На часах Apple Watch перейдите на экран «Домой».
- Для вида сеткой: коснитесь значка «Дневник цикла» и удерживайте его, пока он не начнет покачиваться.
- Коснитесь значка приложения, затем коснитесь значка «х».
- Для вида списком: смахните влево по приложению «Дневник цикла» и коснитесь значка корзины.
- Коснитесь «Удалить».
- Для завершения нажмите колесико Digital Crown.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ

Результаты работы приложения «Дневник цикла» были протестированы путем статистического анализа предварительно заданных данных для предсказания начала следующей менструации ($n = 1238$ циклов 260 пользователей) и предполагаемого дня овуляции ($n = 934$ цикла 226 пользователей). Результаты анализа показали, что функция «Дневник цикла» соответствует предварительно заданным клиническим результатам. Прогнозируемые даты начала месячных находятся в пределах границ эквивалентности ± 3 дня от даты фактического начала месячных. Кроме того, оценки дня овуляции находятся в пределах границ эквивалентности ± 2 дня от даты овуляции, установленной с помощью теста на овуляцию, основанного на измерении уровня лютеинизирующего гормона.

СОВЕТЫ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ

В случае проблем с использованием приложения «Дневник цикла» следуйте советам, изложенным далее. Доступность определенных функций этого приложения зависит от региона и совместимости оборудования.

Проблема: Пользователь не получает прогнозы начала месячных.

Решение: Для корректной работы функции прогнозирования и отслеживания месячных требуется ввод как минимум двух менструаций. Убедитесь, что введена дата окончания действия факторов цикла беременности.

Проблема: Пользователь не получает уведомления о благоприятных для зачатия днях.

Решение: Для корректной работы функции отслеживания месячных и прогнозирования благоприятных для зачатия дней требуется ввод как минимум двух менструаций. Проверьте пользовательские настройки. Убедитесь, что введена дата окончания действия факторов цикла беременности и цикла контрацепции.

Проблема: Пользователь не получает предполагаемые даты овуляции.

Решение: Для оценки даты овуляции функции «Дневник цикла» требуется достаточный объем данных о температуре запястья, измеренной за ночь совместимыми часами Apple Watch. Настройте режим сна на часах Apple Watch и спите с надетыми часами каждую ночь, чтобы получить оценку даты овуляции после ее наступления.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ прогнозы благоприятных для зачатия дней или дат овуляции в качестве способа предохранения.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ данные приложений «Здоровье» и «Дневник цикла» для диагностики медицинских состояний.

Сторонние приложения, совместимые с приложением «Здоровье», могут также использоваться с приложением «Дневник цикла».

Если Вы считаете, что Вашему здоровью что-то угрожает, позвоните в экстренные службы.

НЕ СЛЕДУЕТ начинать или изменять курс приема лекарственных препаратов без консультации с врачом-специалистом.

В случае серьезного происшествия, связанного с устройством, пользователь и (или) пациент должен сообщить о случившемся производителю и надзорному органу в стране-участнице, гражданином которой является этот пользователь и (или) пациент.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: В случае ухудшения состояния здоровья обратитесь к врачу.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДАННЫХ И ИХ ЗАЩИТА. Apple рекомендует использовать код-пароль (личный идентификационный номер [PIN]), Face ID или Touch ID (отпечаток пальца) для доступа к устройству iPhone и код-пароль (личный идентификационный номер [PIN]) для доступа к часам Apple Watch в качестве дополнительной меры безопасности. Безопасность Ваших медицинских данных напрямую зависит от того, защищен ли доступ к Вашему устройству iPhone. Кроме того, пользователи получают дополнительные уведомления о наличии обновлений iOS и watchOS, которые передаются на устройство по беспроводной сети, способствуя быстрому разворачиванию новейших исправлений, направленных на усиление системы безопасности. В руководстве по безопасности iOS и watchOS описаны практики Apple в отношении обеспечения безопасности. Это руководство доступно всем пользователям. С руководством по безопасности iOS и watchOS можно ознакомиться на веб-сайте <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

	Производитель
	Обратитесь к инструкции пользователя
	Европейский уполномоченный представитель
	Медицинское устройство

099-35727 версия B, февраль 2023 г.
