

คำแนะนำการใช้งาน : การติดตามรอบเดือน

การติดตามรอบเดือน: ภาษาไทย (TH)

คำแนะนำการใช้งานนี้เป็นไปตามภูมิภาคต่อไปนี้เท่านั้น: สหรัฐอเมริกา สหภาพยุโรป/เขตเศรษฐกิจยุโรป สวิตเซอร์แลนด์ สหราชอาณาจักร และสาธารณรัฐเกาหลี

การติดตามรอบเดือน

คำแนะนำการใช้งาน



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Contact: medicalcompliance@group.apple.com



ข้อมูลเฉพาะสำหรับประเทศสวิตเซอร์แลนด์:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen
Switzerland

ข้อมูลเฉพาะสำหรับประเทศมอลโดวา:

เลขลงทะเบียน: DM000322299, DM000322300

ตัวแทนที่ได้รับอนุญาต:

JERELO S.R.L.

MD-2024, str. Pietrăriei, nr 19A, of. 3.
mun. Chişinău, Republica Moldova

+37378538295

ข้อมูลเฉพาะสำหรับประเทศยูเครน:

เลขลงทะเบียน: DM000322299, DM000322300

ТОВ «ДЖЕРЕЛО-УКРАЇНА»

01033, Україна, м. Київ, вулиця Шота Руставелі 33-Б, офіс 27

e-mail: uarep@jerelo.eu

тел. +38 (044) 360 30 11



ข้อมูลเฉพาะสำหรับประเทศสาธารณรัฐเกาหลี:

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.

ข้อบ่งชี้สำหรับการใช้งาน/การใช้งานที่มุ่งหมายไว้ (ภูมิภาคของสหรัฐฯ และสหภาพยุโรป)

การติดตามรอบเดือนเป็นแอปพลิเคชันซึ่งมีให้บริการในรูปแบบซอฟต์แวร์เท่านั้นและมีจุดมุ่งหมายให้ใช้ติดตามและคาดการณ์รอบการมีประจำเดือนรวมถึงการตกไข่เพื่อแจ้งผู้ใช้เกี่ยวกับสุขภาพในระหว่างมีประจำเดือนและเพื่อช่วยเหลือด้านการตั้งครรภ์ (ห้ามใช้สำหรับการคุมกำเนิด) การติดตามรอบเดือนวิเคราะห์ข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อน ซึ่งรวมถึงรอบเดือนตามปกติ รอบประจำเดือนตามปกติ ปริมาณประจำเดือน และผลทดสอบการตกไข่ รวมทั้งข้อมูลโดยรวมจากอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อไม่เคลื่อนไหวและอุณหภูมิข้อมือ

ข้อห้ามใช้

การติดตามรอบเดือนไม่ได้ระบุไว้สำหรับใช้เพื่อคุมกำเนิด

การใช้งานการติดตามรอบเดือน

การตั้งค่า/วิธีใช้

- หากต้องการตรวจสอบภูมิภาคและอุปกรณ์ที่สามารถใช้งานการติดตามรอบเดือน โปรดไปที่ <https://support.apple.com/th-th/HT210407>
- อัปเดต Apple Watch และ iPhone เป็น OS เวอร์ชันล่าสุด
- บน iPhone ของคุณ ให้เปิดแอปสุขภาพแล้วแตะแถบเลือกหา
- ไปที่ “การติดตามรอบเดือน”
- แตะ “เริ่มต้นกัน” และทำตามขั้นตอนบนหน้าจอ
- คุณสามารถออกจากการตั้งค่าได้ตลอดเวลาโดยแตะ “ยกเลิก”

- เมื่อตั้งค่าเสร็จสมบูรณ์แล้ว คุณสามารถเริ่มติดตามรอบเดือนของคุณได้

วิธีติดตามรอบเดือนของคุณ

- บน iPhone ของคุณ ให้เปิดแอปสุขภาพแล้วแตะแถบเลือกหา
- แตะการติดตามรอบเดือน
- ปิดไปที่วันที่ถูกต้อง แล้วแตะรูปไข่เพื่อบันทึกข้อมูลประจำเดือนของคุณ
- ในการเพิ่มข้อมูลเพิ่มเติม ให้เลื่อนลงมาแล้วแตะหมวดหมู่ เปลี่ยนแปลง จากนั้นแตะ เสร็จสิ้น คุณสามารถติดตามอาการ จุดเลือด อุณหภูมิร่างกายขณะพัก และอื่นๆ ได้

ในการติดตามรอบเดือนของคุณจาก Apple Watch ให้เปิด การติดตามรอบเดือน ปิดไปที่วันที่ถูกต้อง แล้วแตะรูปไข่เพื่อบันทึกข้อมูลประจำเดือนของคุณ

วิธีตรวจสอบวันที่สำหรับประจำเดือนครั้งสุดท้ายและครั้งสุดท้ายล่าสุดของคุณ

- บน iPhone ของคุณ ให้เปิดแอปสุขภาพแล้วแตะแถบเลือกหา
- แตะการติดตามรอบเดือน
- เลื่อนไปยังไฮไลท์เพื่อดูเวลาที่ประจำเดือนรอบถัดไปของคุณน่าจะเริ่มต้น ถ้าคุณไม่เห็นการประเมินเวลา ให้แตะ แสดงทั้งหมด ที่อยู่ถัดจากไฮไลท์
- เลื่อนไปยังสรุปเพื่อดูวันที่ที่รอบประจำเดือนล่าสุดของคุณเริ่มต้นและรอบเดือนตามปกติของคุณ

ในการตรวจสอบวันที่จาก Apple Watch ของคุณ ให้เปิดการติดตามรอบเดือน จากนั้นเลื่อนลงมายังการคาดคะเนการมีประจำเดือนหรือรอบประจำเดือนล่าสุด

วิธีตั้งค่าการแจ้งเตือนสำหรับการติดตามประจำเดือนและการติดตามการปฏิสนธิ

- บน iPhone ของคุณ ให้เปิดแอปสุขภาพแล้วแตะแถบเลือกหา
- แตะการติดตามรอบเดือน
- เลื่อนลงมาแล้วแตะตัวเลือก
- เลือกการคาดคะเนการมีประจำเดือนและการแจ้งเตือนประจำเดือน การแจ้งเตือนเหล่านี้สามารถแจ้งให้คุณทราบเกี่ยวกับเวลาที่ประจำเดือนของคุณกำลังจะเริ่มและถามว่าประจำเดือนของคุณสิ้นสุดหรือยังได้
- เลือก ตรวจสอบความคลาดเคลื่อนของรอบเดือน การแจ้งเตือนเหล่านี้สามารถช่วยแจ้งให้คุณทราบได้เมื่อประวัติรอบเดือนของคุณแสดงรูปแบบที่ไม่เป็นไปตามที่คาดการณ์ทางคลินิก
- เลือก การประเมินช่วงไข่สุก และการแจ้งเตือนการปฏิสนธิ การแจ้งเตือนเหล่านี้สามารถแจ้งให้คุณทราบเกี่ยวกับเวลาที่ช่วงไข่สุกของคุณน่าจะเริ่มหรือมีการอัปเดตตามข้อมูลใหม่แล้ว รวมถึง ให้ข้อมูลการประเมินย้อนหลังเมื่อคุณตกไข่ด้วย

การคาดคะเนการมีประจำเดือนสามารถเริ่มต้นหลังจากที่คุณได้ป้อนข้อมูลประจำเดือนอย่างน้อยสองรอบเดือน ในการติดตามรอบเดือน และจะอ้างอิงตามข้อมูลที่บันทึกไว้ ถ้าคุณบันทึกข้อมูลประจำเดือนก่อนที่จะคาดคะเนว่าจะเริ่มต้น คุณจะไม่ได้รับการแจ้งเตือนว่าประจำเดือนของคุณกำลังจะเริ่มสำหรับรอบเดือนนั้น การแจ้งเตือนจะแสดงขึ้นมาบน Apple Watch และ iPhone ของคุณ

วิธีลบการติดตามรอบเดือนบน Apple Watch

คุณสามารถเอาการติดตามรอบเดือนออกจากหน้าจอโฮมของ Apple Watch ของคุณได้โดยตรง

- บน Apple Watch ของคุณ ให้ไปที่หน้าจอโฮม
- ถ้าคุณอยู่ในมุมมองตาราง ให้แตะเบาๆ ที่การติดตามรอบเดือนค้างไว้จนกระทั่งแอปสั่น
- แตะบนแอปแล้วแตะไอคอน “x”
- ถ้าคุณอยู่ในมุมมองรายการ ให้ปัดไปทางซ้ายบนการติดตามรอบเดือนแล้วแตะไอคอนถึงขยะ
- แตะลบ
- กด Digital Crown เพื่อลบให้เสร็จ

ความปลอดภัยและประสิทธิภาพ

ประสิทธิภาพของการติดตามรอบเดือนได้รับการทดสอบในการวิเคราะห์ที่กำหนดไว้ล่วงหน้าที่ขับเคลื่อนด้วยสถิติเพื่อคาดการณ์การเริ่มต้นการมีประจำเดือนที่กำลังจะมาถึง (n = รอบเดือน 1,238 ครั้งจากผู้ใช้งาน 260 คน) และประเมินวันตกไข่ (n = รอบเดือน 934 ครั้งจากผู้ใช้งาน 226 คน) ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าคุณสมบัติการติดตามรอบเดือนตรงตามปลายทางด้านคลินิกที่กำหนดไว้ล่วงหน้า การคาดการณ์การเริ่มต้นการมีประจำเดือนอยู่ภายในการจำกัดของขอบเขตเทียบเท่า $+/- 3$ วันนับจากการเริ่มต้นการมีประจำเดือนจริง นอกจากนี้ การประเมินวันตกไข่อยู่ภายในการจำกัดของขอบเขตเทียบเท่า $+/- 2$ วันนับจากวันตกไข่ที่กำหนดผ่านข้อมูลอ้างอิงจากการทดสอบฮอร์โมนกระตุ้นการตกไข่ (LH)

การแก้ไขปัญหา

ถ้าคุณประสบปัญหาในการใช้การติดตามรอบเดือน ให้ดูคู่มือการแก้ไขปัญหาที่ด้านล่าง การเข้าถึงฟังก์ชันการทำงานภายในแอปพลิเคชันนี้จะขึ้นอยู่กับความพร้อมใช้งานในภูมิภาคและการใช้งานร่วมกันได้กับฮาร์ดแวร์

ปัญหา: ผู้ใช้ไม่ได้รับการคาดการณ์สำหรับวันเริ่มประจำเดือน

วิธีแก้ไขปัญหา: คุณสมบัติการติดตามรอบเดือนต้องใช้บันทึกข้อมูลประจำเดือนอย่างน้อยสองรอบเดือนเพื่อให้มีข้อมูลที่เพียงพอสำหรับการคาดการณ์วันเริ่มประจำเดือน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปัจจัยต่อระยะตั้งครรภ์มีการบันทึกข้อมูลวันที่สิ้นสุดแล้ว

ปัญหา: ผู้ใช้ไม่ได้รับการคาดการณ์ช่วงไข่สุก

วิธีแก้ไขปัญหา: คุณสมบัติการติดตามรอบเดือนต้องใช้บันทึกข้อมูลประจำเดือนอย่างน้อยสองรอบเดือนเพื่อให้มีข้อมูลที่เพียงพอสำหรับการคาดการณ์ช่วงไข่สุก ทบทวนการตั้งค่าผู้ใช้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปัจจัยต่อระยะการตั้งครรภ์หรือระยะการคุมกำเนิดมีการบันทึกข้อมูลวันที่สิ้นสุดแล้ว

ปัญหา: ผู้ใช้ไม่ได้รับการประเมินวันที่ตกไข่

วิธีแก้ไขปัญหา: คุณสมบัติการติดตามรอบเดือนต้องใช้ข้อมูลอุณหภูมิข้อมือตลอดคืนอย่างเพียงพอจาก Apple Watch ที่สามารถใช้งานร่วมกันได้เพื่อประเมินวันที่ตกไข่ ตั้งค่าการนอนหลับบน Apple Watch และสวมใส่ Apple Watch ของคุณเข้านอนทุกคืนเพื่อรับการประเมินวันที่ตกไข่หลังจากที่เกิดการตกไข่

ข้อควรระวัง

ห้ามใช้ช่วงไข่สุกที่คาดการณ์หรือการประเมินการตกไข่ในรูปแบบของการคุมกำเนิด

ห้ามใช้ข้อมูลจากแอปสุขภาพและการติดตามรอบเดือนในการวินิจฉัยสภาวะทางสุขภาพ

แอปของบริษัทอื่นที่ใช้งานได้กับแอปสุขภาพสามารถใช้ในการติดตามรอบเดือนได้เช่นกัน

ถ้าคุณคิดว่าคุณกำลังเผชิญกับกรณีฉุกเฉินทางการแพทย์ โปรดโทรหาบริการฉุกเฉิน

ห้ามใช้การดำเนินการทางการแพทย์รวมถึงการเปลี่ยนแปลงในการทานยาของคุณ โดยปราศจากคำปรึกษาของผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพที่ได้รับการรับรอง

นี่เป็นการแจ้งเพื่อให้ผู้ใช้และ/หรือผู้ป่วยทราบล่วงหน้าว่าควรแจ้งเหตุการณ์ร้ายแรงใดๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งเกี่ยวข้องกับอุปกรณ์ไปยังผู้ผลิตและหน่วยงานที่มีอำนาจของรัฐสมาชิกที่รับรองผู้ใช้และ/หรือผู้ป่วยดังกล่าว

ข้อควรระวัง: คุณควรแจ้งให้แพทย์ของคุณทราบหากคุณตรวจพบการเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของคุณ

ความปลอดภัย: Apple ขอแนะนำให้คุณเพิ่มรหัส (เลขประจำตัว [PIN]), Face ID หรือ Touch ID (ลายนิ้วมือ) ไปยัง iPhone ของคุณและรหัส (เลขประจำตัว [PIN]) ไปยัง Apple Watch ของคุณเพื่อเพิ่มการรักษาความปลอดภัยขั้นอีกชั้นหนึ่ง การเก็บรักษา iPhone อย่างปลอดภัยจึงเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากคุณจะต้องจัดเก็บข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคลในอุปกรณ์เครื่องนี้ ผู้ใช้จะได้รับการแจ้งเตือนรายการอัปเดต iOS และ watchOS เพิ่มเติมบนอุปกรณ์ และรายการอัปเดตจะถูกส่งแบบไร้สาย ซึ่งช่วยให้มีการนำการแก้ไขด้านความปลอดภัยล่าสุดมาใช้อย่างรวดเร็ว ดู “คู่มือความปลอดภัยของ iOS และ watchOS” ซึ่งอธิบายแนวทางปฏิบัติด้านความปลอดภัยของ Apple และมีให้สำหรับผู้ใช้งานของเราทุกคน สำหรับคู่มือความปลอดภัยของ iOS และ watchOS โปรดไปที่ <https://support.apple.com/th-th/guide/security/welcome/web>

สัญลักษณ์อุปกรณ์

099-35727 ฉบับปรับปรุง B เดือนกุมภาพันธ์ 2566



ผู้ผลิต



อ่านคำแนะนำสำหรับการใช้งาน



ตัวแทนสหภาพยุโรปที่ได้รับอนุญาต



อุปกรณ์ทางการแพทย์