उपयोग केलिए निर्देश : साइकल ट्रैकिंग

साइकल ट्रैकिंग : हिंदी (HI)

उपयोग केलिए ये निर्देश केवल निम्नलिखित क्षेत्रों पर लागू होते हैं : युनाइटेड स्टेट्स, यूरोपियन यूनियन/यूरोपियन इकोनॉमिक एरिया, स्विट्ज़रलैंड, युनाइटेड किंगडम।

साइकल ट्रैकिंग संस्करण 4.X

उपयोग करने केलिए निर्देश

Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com

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

संपर्क: medicalcompliance@group.apple.com

CE

स्विट्ज़रलैंड देश-विशिष्ट जानकारी :
CH-REP:
QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

उपयोग/वांछित उपयोग केलिए संकेत (अमेरिका और यूरोपियन यूनियन केक्षेत्र)

साइकल ट्रैकिंग एक केवल-सॉफ़्टवेयर ऐप्लिकेशन है, जिसका उद्देश्य ओव्यूलेशन सहित मासिक धर्म चक्रों को ट्रैक करना और पूर्वानुमान करना है, ताकि यूज़र को उनकेमासिक धर्म से जुड़ी सेहत केबारे में जानकारी दी जा सकेऔर गर्भाधान से जुड़े फ़ैसले करने में मदद की जा सके(गर्भनिरोधक केलिए उपयोग नहीं किया जाना है)। साइकल ट्रैकिंग की मदद से यूज़र केइनपुट का विश्लेषण किया जाता है जिसमें सामान्य साइकल अवधि, सामान्य पीरियड अवधि, माहवारी फ़्लो और ऑव्यूलेशन जाँच परिणाम शामिल होते हैं। इसकेसाथ, इसमें आराम की स्थिति में हृदय गति और कलाई केतापमान का योग भी शामिल होते हैं।

प्रतिकूल संकेत

गर्भनिरोधक केरूप में उपयोग केलिए साइकल ट्रैकिंग का संकेत नहीं दिया गया है।

साइकल ट्रैकिंग का उपयोग करना

सेट-अप/ऑन बोर्डिंग

- साइकल ट्रैकिंग की क्षेत्रीय उपलब्धता और डिवाइस संगतता केबारे में जानने केलिए कृपया https://support.apple.com/hi-in/HT210407.
- Apple Watch और iPhone को नवीनतम OS पर अपडेट करें।
- अपने iPhone पर, सेहत ऐप खोलें और ब्राउज़ करें टैब पर टैप करें।
- “साइकल ट्रैकिंग” पर नैविगेट करें।
- “शुरू करें” पर टैप करें और स्क्रीन पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- आप “रद्द करें” को टैप करकेकिसी भी समय ऑनबोर्डिंग से बाहर निकल सकते हैं।
- ऑनबोर्डिंग पूरी होने पर आप अपने साइकल को ट्रैक करना शुरू कर सकते हैं।

अपने साइकल को ट्रैक कैसे करें

- अपने iPhone पर, सेहत ऐप खोलें और ब्राउज़ करें टैब पर टैप करें।
- साइकल ट्रैकिंग पर टैप करें।
- स्वाइप करकेसही तिथि पर जाएँ, फिर अपना पीरियड लॉग करने केलिए ओवल पर टैप करें।
- अधिक जानकारी जोड़ने केलिए, नीचे स्क्रोल करें और किसी श्रेणी पर टैप करें, कोई परिवर्तन करें, फिर पूर्ण पर टैप करें। आप लक्षणों, स्पॉटिंग, शरीर केबेसल तापमान आदि को ट्रैक कर सकते हैं।

  अपनी Apple Watch से अपने साइकल को ट्रैक करने केलिए, साइकल ट्रैकिंग खोलें, स्वाइप करकेसही तिथि पर जाएँ, फिर अपना पीरियड लॉग करने केलिए ओवल पर टैप करें।

अपने अगले और पिछले पीरियड की तिथि कैसे देखें

- अपने iPhone पर, सेहत ऐप खोलें और ब्राउज़ करें टैब पर टैप करें।
- साइकल ट्रैकिंग पर टैप करें।
- यह देखने केलिए स्क्रोल करकेहाइलाइट पर जाएँ कि आपकेअगले पीरियड केशुरू होने की संभावना कब है। यदि आपको अनुमान नहीं होता है, तो हाइलाइट केआगे “सभी दिखाएँ” पर टैप करें।
- आपकेअंतिम माहवारी पीरियड केशुरू होने की तिथि और अपनी सामान्य साइकल अवधि को देखने केलिए स्क्रोल करकेसारांश पर जाएँ।

  अपनी Apple Watch पर तिथियाँ देखने केलिए, साइकल ट्रैकिंग ऐप खोलें, फिर नीचे स्क्रोल करकेपीरियड पूर्वानुमान या पिछला माहवारी पीरियड पर जाएँ।

पीरियड ट्रैकिंग और फ़र्टिलिटी ट्रैकिंग केलिए सूचनाएँ कैसे सेट करें

- अपने iPhone पर, सेहत ऐप खोलें और ब्राउज़ करें टैब पर टैप करें।
- साइकल ट्रैकिंग पर टैप करें।
- नीचे स्क्रोल करें और विकल्प पर टैप करें।

- पीरियड पूर्वानुमान और पीरियड सूचनाएँ चुनें। इन सूचनाओं से आपको ज्ञात होगा कि आपका पीरियड कब शुरू होने वाला है और इनमें पूछा जाएगा कि क्या आपका पीरियड समाप्त हो गया है।
- साइकल विचलन का पता लगाएँ चुनें। ये सूचनाएँ आपको बता सकती हैं कि जब आपकी साइकल हिस्ट्री एक ऐसा पैटर्न दिखाती है जो क्लिकल रूप से अपेक्षित नहीं है।
- फ़र्टाइल विंडो अनुमान और फ़र्टिलिटी सूचनाएँ। इन सूचनाओं से आपको ज्ञात हो सकता है कि आपकी फ़र्टिलिटी विंडो कब शुरू होने वाली है या नई जानकारी केआधार पर इसे अपडेट किया जा चुका है। साथ ही साथ, आपकेऑव्यूलेशन का पूर्वव्यापी अनुमान इनसे मिल सकता है।

  पीरियड पूर्वानुमान तब शुरू हो सकता है, जब आपने साइकल ट्रैकिंग में कम से कम दो पीरियड दर्ज किए हैं और ये लॉग किए गए डेटा पर आधारित हैं। यदि आप किसी पीरियड केशुरू होने केपूर्वानुमान से पहले लॉग करते हैं, तो आपको उस साइकल केलिए आपके पीरियड केशुरू होने की सूचना नहीं मिलेगी। आपकी Apple Watch और iPhone पर सूचनाएँ दिखाई देती हैं।

Apple Watch पर साइकल ट्रैकिंग को डिलीट कैसे करें

आप अपनी Apple Watch की होम स्क्रीन से सीधे साइकल ट्रैकिंग को हटा सकते हैं :

- अपनी Apple Watch पर होम स्क्रीन पर जाएँ।
- यदि आप ग्रिड दृश्य में हैं, तो साइकल ट्रैकिंग को हल्केसे तब तक टच और होल्ड करें जब तक यह हिलने न लगे।
- ऐप पर टैप करें, उसकेबाद “x” आइकॉन पर टैप करें।
- यदि आप सूची दृश्य में हैं, तो साइकल ट्रैकिंग पर बाएँ स्वाइप करें और रद्दी आइकॉन पर टैप करें।
- “डिलीट करें” पर टैप करें।
- समाप्त करने केलिए Digital Crown दबाएँ।

सुरक्षा और कार्यक्षमता

आने वाले पीरियड (260 यूज़र से n = 1,238 साइकल) और अनुमानित ऑव्यूलेशन दिन (226 यूज़र से n = 934 साइकल) के पूर्वानुमान करने केलिए साइकल ट्रैकिंग केप्रदर्शन का परीक्षण सांख्यिकीय रूप से संचालित पूर्व-निर्दिष्ट विश्लेषण किया गया था। विश्लेषण केपरिणाम प्रदर्शित करते हैं कि साइकल ट्रैकिंग केफ़ीचर पूर्व-निर्दिष्ट क्लिनिकल समापन बिंदुओं को पूरा करते हैं। पीरियड शुरू होने का पूर्वानुमान वास्तविक पीरियड शुरू होने से +/- 3 दिनों की तुल्यता सीमा केभीतर होता है। इसकेअलावा, ऑव्यूलेशन केदिन का अनुमान ऑव्यूलेशन केदिन से +/- 2 दिनों की तुल्यता सीमा केभीतर होता है, जो संदर्भ ल्यूटिनाइज़िंग हार्मोन (एलएच) ऑव्यूलेशन जाँच के ज़रिए निर्धारित किया जाता है।

समस्या निवारण

यदि आपको अपने साइकल ट्रैकिंग ऐप को चलाने में मुश्किल हो रही है, तो नीचे दी गई समस्या निवारण गाइड देखें। इस ऐप्लिकेशन के भीतर कुछ फ़ंक्शनलिटी तक ऐक्सेस पाना क्षेत्रीय उपलब्धता और हार्डवेयर संगतता पर आधारित होता है।

समस्या : यूज़र को पीरियड शुरू होने केपूर्वानुमान नहीं मिल रहे हैं।

समाधान : साइकल ट्रैकिंग फ़ीचर को पीरियड शुरू होने का पूर्वानुमान करने योग्य पर्याप्त डेटा प्रदान करने केलिए कम से कम दो पीरियड लॉग की आवश्यकता होती है। सुनिश्चित करें कि किसी भी गर्भावस्था साइकल कारक में अंतिम तिथि भी लॉग की गई है।

समस्या : यूज़र को फ़र्टिलिटी विंडो पूर्वानुमान नहीं मिल रहे हैं।

समाधान : साइकल ट्रैकिंग फ़ीचर को फ़र्टिलिटी विंडो पूर्वानुमान करने योग्य पर्याप्त डेटा प्रदान करने केलिए कम से कम दो पीरियड लॉग की आवश्यकता होती है। यूज़र सेटिंग्ज़ को देखें। सुनिश्चित करें कि किसी भी गर्भावस्था या गर्भ निरोधक साइकल कारक में अंतिम तिथि भी लॉग की गई है।

समस्या : यूज़र को ऑव्यूलेशन की तिथि का अनुमान नहीं हो रहा है।

समाधान : साइकल ट्रैकिंग केफ़ीचर को ऑव्यूलेशन तिथि का अनुमान लगाने केलिए संगत Apple Watch से कलाई केरात भर केपर्याप्त तापमान डेटा की आवश्यकता होती है। स्लीप ऑन वॉच सेट करें और हर रात सोते समय अपनी Apple Watch पहनें, ताकि ऑव्यूलेशन होने केबाद इसकी अगली तिथि का अनुमान लगाया जा सके।

सावधानी

पूर्वानुमानित फ़र्टिलिटी विंडो या ऑव्यूलेशन अनुमान को गर्भ निरोध केतरीक़ेकेरूप में उपयोग न करें।

स्वास्थ्य समस्याओं का पता लगाने केलिए सेहत ऐप और साइकल ट्रैकिंग ऐप केडेटा का उपयोग न करें।

सेहत ऐप केसाथ काम करने वाले तृतीय पक्ष ऐप्स का उपयोग साइकल ट्रैकिंग केसाथ भी किया जा सकता है।

यदि आपको लगता है कि आपकेलिए कोई मेडिकल इमरजेंसी है, तो आपातकालीन सेवाओं को कॉल करें।

किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर केपरामर्श केबिना अपनी दवा में बदलाव न करें और न ही कोई क्लिनिकल कार्रवाई करें।

यूज़र और/या मरीज़ केलिए यह एक सूचना है कि डिवाइस केसंबंध में घटित हुई किसी भी बड़ी घटना की ख़बर उस उत्पादक और सदस्य राज्य केसंबंधित अथॉरिटी को देनी चाहिए जिसमें यूज़र और/या मरीज़ स्थित हैं।

सावधानियाँ : यदि आप अपने स्वास्थ्य में संभावित बदलाव पाते हैं, तो आपको अपने चिकित्सक को सूचित करना चाहिए।

सुरक्षा: Apple सुझाव देता है कि आप अपने iPhone में पासकोड (व्यक्तिगत पहचान संख्या [PIN]), Face ID या Touch ID (फ़िंगरप्रिंट) और Apple Watch में पासकोड (व्यक्तिगत पहचान संख्या [PIN]) जोड़ें जिससे सुरक्षा की एक और लेयर जुड़े। iPhone को सुरक्षित करना जरूरी है क्योंकि आप इसमें निजी स्वास्थ्य की जानकारी संग्रहित करेंगे। यूज़र को डिवाइस पर अतिरिक्त iOS और watchOS अपडेट सूचनाएँ भी प्राप्त होंगी और अपडेट वायरलेस तरीक़ेसे वितरित किए जाते हैं, जिससे नवीनतम सुरक्षा सुधार को तेज़ी से अपनाने को बढ़ावा मिलता है। "iOS और watchOS सुरक्षा गाइड" देखें जिसमें Apple की सुरक्षा पद्धतियों का वर्णन होता है और जो हमारे सभी यूज़र केलिए उपलब्ध है। iOS और watchOS सुरक्षा गाइड केलिए कृपया https://support.apple.com/en-in/guide/security/welcome/web पर जाएँ।

साइकल ट्रैकिंग संस्करण 3.X

उपयोग करने केलिए निर्देश

Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com

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

संपर्क: medicalcompliance@group.apple.com

CE

स्विट्ज़रलैंड देश-विशिष्ट जानकारी :

CH-REP:

QUNIQUE GmbH

Bahnhofweg 17

5610 Wohlen

Switzerland

वांछित उपयोग (यूरोपीय संघ क्षेत्र)

साइकल ट्रैकिंग एक सॉफ़्टवेयर-ओनली ऐप्लिकेशन है जिसे यूज़र केमासिक धर्म स्वास्थ्य को ट्रैक करने, पूर्वानुमान लगाने और जानकारी देने केलिए बनाया गया है। साइकल ट्रैकिंग द्वारा यूज़र केइनपुट का विश्लेषण किया जाता है जिसमें सामान्य साइकल अवधि, सामान्य पीरियड अवधि, माहवारी फ़्लो और ऑव्यूलेशन जाँच परिणामों केसाथ HealthKit से प्राप्त, आराम की स्थिति में हृदय गति का योग शामिल होता है। संदर्भ केलिए यूज़र निम्नलिखित जानकारी भी मैनुअली लॉग कर सकते हैं लेकिन इन इनपुट का पूर्वानुमान पर कोई असर नहीं पड़ता है: स्पॉटिंग (दो माहवारियों केबीच ब्लीडिंग), लक्षण, प्रोजेस्टेरोन टेस्ट केपरिणाम, गर्भावस्था जाँच परिणाम, सर्वाइकल म्यूकस गुणवत्ता, शरीर का बेसल तापमान और यौन गतिविधि। यूज़र इनपुट को मैनुअली दर्ज किया जा सकता है या तृतीय पक्ष ऐप्स से इंपोर्ट किया जा सकता है। दिखाए गए पूर्वानुमानों का उद्देश्य केवल जानकारी देना है।

प्रतिकूल संकेत

साइकल ट्रैकिंग न तो गर्भ निरोधक उपयोग केलिए है और न ही इसका उद्देश्य किसी भी रोग का प्रभाव कम करना, उपचार करना या रोकथाम करना है।

साइकल ट्रैकिंग का उपयोग करना

सेट-अप/ऑन बोर्डिंग

- साइकल ट्रैकिंग की क्षेत्रीय उपलब्धता और डिवाइस संगतता केबारे में जानने केलिए कृपया https://support.apple.com/hi-in/HT210407.
- Apple Watch और iPhone को नवीनतम OS पर अपडेट करें।
- अपने iPhone पर, सेहत ऐप खोलें और ब्राउज़ करें टैब पर टैप करें।
- “साइकल ट्रैकिंग” पर नैविगेट करें।
- “शुरू करें” पर टैप करें और स्क्रीन पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- आप “रद्द करें” को टैप करकेकिसी भी समय ऑनबोर्डिंग से बाहर निकल सकते हैं।
- ऑनबोर्डिंग पूरी होने पर आप अपने साइकल को ट्रैक करना शुरू कर सकते हैं।

अपने साइकल को ट्रैक कैसे करें

- अपने iPhone पर, सेहत ऐप खोलें और ब्राउज़ करें टैब पर टैप करें।
- साइकल ट्रैकिंग पर टैप करें।
- स्वाइप करकेसही तिथि पर जाएँ, फिर अपना पीरियड लॉग करने केलिए ओवल पर टैप करें।

- अधिक जानकारी जोड़ने केलिए, नीचे स्क्रोल करें और किसी श्रेणी पर टैप करें, कोई परिवर्तन करें, फिर पूर्ण पर टैप करें। आप लक्षणों, स्पॉटिंग, शरीर केबेसल तापमान आदि को ट्रैक कर सकते हैं।

  अपनी Apple Watch से अपने साइकल को ट्रैक करने केलिए, साइकल ट्रैकिंग खोलें, स्वाइप करकेसही तिथि पर जाएँ, फिर अपना पीरियड लॉग करने केलिए ओवल पर टैप करें।

अपने अगले और पिछले पीरियड की तिथि कैसे देखें

- अपने iPhone पर, सेहत ऐप खोलें और ब्राउज़ करें टैब पर टैप करें।
- साइकल ट्रैकिंग पर टैप करें।
- यह देखने केलिए स्क्रोल करकेपूर्वानुमान पर जाएँ कि आपकेअगले पीरियड केशुरू होने की संभावना कब है। यदि आपको अनुमान नहीं दिखता है, तो पूर्वानुमान केआगे “सभी दिखाएँ” पर टैप करें।
- आपकेअंतिम माहवारी पीरियड केशुरू होने की तिथि और अपनी सामान्य साइकल अवधि को देखने केलिए स्क्रोल करकेसारांश पर जाएँ।

  अपनी Apple Watch पर तिथियाँ देखने केलिए, साइकल ट्रैकिंग ऐप खोलें, फिर नीचे स्क्रोल करकेपीरियड पूर्वानुमान या पिछला माहवारी पीरियड पर जाएँ।

पीरियड ट्रैकिंग और फ़र्टिलिटी ट्रैकिंग केलिए सूचनाएँ कैसे सेट करें

- अपने iPhone पर, सेहत ऐप खोलें और ब्राउज़ करें टैब पर टैप करें।
- साइकल ट्रैकिंग पर टैप करें।
- नीचे स्क्रोल करें और विकल्प पर टैप करें।
- पीरियड पूर्वानुमान और पीरियड सूचनाएँ चुनें। इन सूचनाओं से आपको ज्ञात होगा कि आपका पीरियड कब शुरू होने वाला है और इनमें पूछा जाएगा कि क्या आपका पीरियड समाप्त हो गया है।
- फ़र्टिलिटी पूर्वानुमान और फ़र्टिलिटी सूचना चुनें। इन सूचनाओं से आपको ज्ञात होगा कि आपकी फ़र्टिलिटी विंडो कब शुरू होने वाली है या नई जानकारी केआधार पर इसे अपडेट किया जा चुका है।

  पूर्वानुमान तब शुरू होगा जब आपने साइकल ट्रैकिंग में कम से कम दो पीरियड दर्ज किए हैं और ये लॉग किए गए डेटा पर आधारित हैं। यदि आप किसी पीरियड को इसकेशुरू होने केपूर्वानुमान से पहले लॉग करते हैं, तो आपको उस साइकल केलिए पीरियड पूर्वानुमान सूचना नहीं मिलेगी। आपकी Apple Watch और iPhone पर सूचनाएँ दिखाई देती हैं।

Apple Watch पर साइकल ट्रैकिंग को डिलीट कैसे करें

आप अपनी Apple Watch की होम स्क्रीन से सीधे साइकल ट्रैकिंग को हटा सकते हैं :

- अपनी Apple Watch पर होम स्क्रीन पर जाएँ।
- यदि आप ग्रिड दृश्य में हैं, तो साइकल ट्रैकिंग को हल्केसे तब तक टच और होल्ड करें जब तक यह हिलने न लगे।
- ऐप पर टैप करें, उसकेबाद “x” आइकॉन पर टैप करें।
- यदि आप सूची दृश्य में हैं, तो साइकल ट्रैकिंग पर बाएँ स्वाइप करें और रद्दी आइकॉन पर टैप करें।
- “डिलीट करें” पर टैप करें।

- समाप्त करने केलिए Digital Crown दबाएँ।

सुरक्षा और कार्यक्षमता

आगामी पीरियड शुरू होने और फ़र्टिलिटी विंडो केपूर्वानुमान की साइकल ट्रैकिंग की क्षमता की जाँच एक अध्ययन में 210 सहभागियों को लेकर की गई थी। पीरियड शुरू होने और फ़र्टिलिटी विंडो केपूर्वानुमान प्रदान करने केलिए यह ऐप हृदय गति आधारित एक डीप लर्निंग ऐल्गोरिद्म (जब हृदय गति डेटा उपलब्ध हो) पर आधारित है। साइकल ट्रैकिंग में प्रदर्शित किए गए पूर्वानुमान में पीरियड शुरू होना 80% बार शामिल होता है। जनसंख्या केस्तर पर : 83.4% पूर्वानुमानित फ़र्टिलिटी विंडो में से कम से कम एक फ़र्टिलिटी दिन (जिसे ऑव्यूलेशन से पहले 5 दिन केभीतर या ऑव्यूलेशन दिन पर माना जाता है) होगा।

समस्या निवारण

यदि आपको अपने साइकल ट्रैकिंग ऐप को चलाने में मुश्किल हो रही है, तो नीचे दी गई समस्या निवारण गाइड देखें।

समस्या : यूज़र को पीरियड शुरू होने केपूर्वानुमान नहीं मिल रहे हैं।

समाधान : साइकल ट्रैकिंग फ़ीचर को पीरियड शुरू होने का पूर्वानुमान करने योग्य पर्याप्त डेटा प्रदान करने केलिए कम से कम दो पीरियड लॉग की आवश्यकता होती है। सुनिश्चित करें कि किसी भी गर्भावस्था साइकल कारक में अंतिम तिथि भी लॉग की गई है।

समस्या : यूज़र को फ़र्टिलिटी विंडो पूर्वानुमान नहीं मिल रहे हैं।

समाधान : साइकल ट्रैकिंग फ़ीचर को फ़र्टिलिटी विंडो पूर्वानुमान करने योग्य पर्याप्त डेटा प्रदान करने केलिए कम से कम दो पीरियड लॉग की आवश्यकता होती है। यूज़र सेटिंग्ज़ को देखें। सुनिश्चित करें कि किसी भी गर्भावस्था या गर्भ निरोधक साइकल कारक में अंतिम तिथि भी लॉग की गई है।

सावधानी

गर्भ धारण केउपायों केलिए साइकल ट्रैकिंग का उपयोग न करें।

पूर्वानुमानित फ़र्टिलिटी विंडो को गर्भ निरोध केतरीक़ेकेरूप में उपयोग न करें।

स्वास्थ्य समस्याओं का पता लगाने केलिए सेहत ऐप और साइकल ट्रैकिंग ऐप केडेटा का उपयोग न करें।

सेहत ऐप केसाथ काम करने वाले तृतीय पक्ष ऐप्स का उपयोग साइकल ट्रैकिंग केसाथ भी किया जा सकता है।

यदि आपको लगता है कि आपकेलिए कोई मेडिकल इमरजेंसी है, तो आपातकालीन सेवाओं को कॉल करें।

ऐप केआउटपुट केआधार पर यूज़र को किसी योग्य स्वास्थ संबंधी पेशेवर व्यक्ति की सलाह केबिना समझने की कोशिश नहीं करनी चाहिए या कोई चिकित्सीय कदम नहीं उठाना चाहिए।

यूज़र और/या मरीज़ केलिए यह एक सूचना है कि डिवाइस केसंबंध में घटित हुई किसी भी बड़ी घटना की ख़बर उस उत्पादक और सदस्य राज्य केसंबंधित अधिकार को देनी चाहिए जिसमें यूज़र और/या मरीज़ स्थित हैं।

सावधानियाँ : यदि आप अपने स्वास्थ्य में संभावित बदलाव पाते हैं, तो आपको अपने चिकित्सक को सूचित करना चाहिए।

सुरक्षा: Apple सुझाव देता है कि आप अपने iPhone में पासकोड (व्यक्तिगत पहचान संख्या [PIN]), Face ID या Touch ID (फ़िंगरप्रिंट) और Apple Watch में पासकोड (व्यक्तिगत पहचान संख्या [PIN]) जोड़ें जिससे सुरक्षा की एक और लेयर जुड़े। iPhone को सुरक्षित करना जरूरी है क्योंकि आप इसमें निजी स्वास्थ्य की जानकारी संग्रहित करेंगे। यूज़र को डिवाइस पर अतिरिक्त iOS और watchOS अपडेट सूचनाएँ भी प्राप्त होंगी और अपडेट वायरलेस तरीक़ेसे वितरित किए जाते हैं, जिससे नवीनतम सुरक्षा सुधार को तेज़ी से अपनाने को बढ़ावा मिलता है। “iOS और watchOS सुरक्षा गाइड” देखें जिसमें Apple की सुरक्षा पद्धतियों का वर्णन होता है और जो हमारे सभी यूज़र केलिए उपलब्ध है। iOS और watchOS सुरक्षा गाइड केलिए कृपया https://support.apple.com/en-in/guide/security/welcome/web पर जाएँ।

डिवाइस चिह्न

099-35727 संशोधन ए, जुलाई 2022

	निर्माता
	उपयोग करने केलिए निर्देशों का ध्यान रखें
EC REP	यूरोपीय अधिकृत प्रतिनिधि
MD	मेडिकल डिवाइस