

Arahan Penggunaan : Penjejakan Kitaran

Penjejakan Kitaran : BAHASA MELAYU (MY)

Arahan Penggunaan ini digunakan hanya di rantau berikut: Amerika Syarikat, EU/EEA, Switzerland, United Kingdom.

Penjejakan Kitaran Versi 4.X

Arahan Penggunaan



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Hubungi: medicalcompliance@group.apple.com



MAKLUMAT KHUSUS NEGARA SWITZERLAND:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

PETUNJUK PENGGUNAAN/TUJUAN PENGGUNAAN (RANTAU AS & EU)

Penjejakan Kitaran ialah aplikasi perisian sahaja yang bertujuan untuk menjejak dan meramalkan kitaran haid, termasuk ovulasi, untuk memaklumkan pengguna tentang kesihatan kitaran haid mereka dan untuk memudahkan penghamilan (bukan untuk digunakan bagi kontrasepsi). Penjejakan Kitaran menganalisis input pengguna termasuk tempoh kitaran lazim, tempoh haid lazim, aliran haid dan keputusan ujian ovulasi, bersama dengan agregat kadar jantung sedentari dan suhu pergelangan tangan.

PERCANGGAHAN

Penjejakan Kitaran bukan untuk penggunaan kontraseptif.

MENGGUNAKAN PENJEJAKAN KITARAN

Persediaan/Orientasi

- Untuk ketersediaan rantau dan keserasian peranti bagi Penjejakan Kitaran, sila lawati <https://support.apple.com/en-my/HT210407>.
- Kemas kini Apple Watch dan iPhone kepada OS terkini.
- Pada iPhone anda, buka app Kesihatan dan ketik tab Layari.
- Navigasi ke "Penjejakan Kitaran".
- Ketik "Bermula" dan ikuti arahan atas skrin.
- Anda boleh keluar daripada orientasi pada bila-bila masa dengan mengetik "Batal".
- Apabila orientasi diselesaikan, anda boleh mula menjejak kitaran anda.

Cara menjejak kitaran anda

- Pada iPhone anda, buka app Kesihatan dan ketik tab Layari.
- Ketik Penjejakan Kitaran.
- Leret ke tarikh yang betul, kemudian ketik bujur untuk melog haid anda.
- Untuk menambahkan lebih banyak maklumat, skrol ke bawah dan ketik kategori, buat perubahan, kemudian ketik Selesai. Anda boleh menjejak simptom, tempokan, suhu badan asal dan banyak lagi.

Untuk menjejak kitaran anda daripada Apple Watch anda, buka Penjejakan Kitaran, leret ke tarikh yang betul, kemudian ketik bujur untuk melog haid anda.

Cara menyemak tarikh untuk haid seterusnya dan terakhir anda

- Pada iPhone anda, buka app Kesihatan dan ketik tab Layari.
- Ketik Penjejakan Kitaran.
- Skrol ke Sorotan untuk melihat tarikh haid seterusnya anda mungkin bermula. Jika anda tidak melihat anggaran, ketik Tunjukkan Semua bersebelahan Sorotan.
- Skrol ke Ringkasan untuk melihat tarikh haid terakhir anda bermula dan tempoh kitaran lazim.

Untuk menyemak tarikh daripada Apple Watch anda, buka Penjejakan Kitaran, kemudian skrol ke bawah ke Ramalan Haid atau Haid Terakhir.

Cara mengesetkan pemberitahuan untuk penjejakan haid dan penjejakan kesuburan

- Pada iPhone anda, buka app Kesihatan dan ketik tab Layari.
- Ketik Penjejakan Kitaran.
- Skrol ke bawah dan ketik Pilihan.

- Pilih Ramalan Haid dan Pemberitahuan Haid. Pemberitahuan ini boleh memberitahu anda apabila haid anda akan bermula dan bertanya jika haid anda telah tamat.
- Pilih Pengesanan Sisihan Kitaran. Pemberitahuan ini membolehkan anda tahu apabila sejarah kitaran anda menunjukkan corak yang tidak dijangka secara klinikal.
- Pilih Anggaran Tempoh Kesuburan dan Pemberitahuan Kesuburan. Pemberitahuan ini boleh memberitahu anda apabila tempoh kesuburan anda kemungkinan bermula atau telah dikemas kini berdasarkan maklumat baharu, serta menyediakan anggaran retrospektif masa anda mengovulasi.

Ramalan haid boleh bermula selepas anda memasukkan sekurang-kurangnya dua haid dalam Penjejakan Kitaran dan ialah berdasarkan data yang dilog. Jika anda melog haid sebelum ia diramal bermula, anda tidak akan mendapat pemberitahuan bahawa haid anda akan bermula bagi kitaran tersebut. Pemberitahuan kelihatan pada Apple Watch dan iPhone anda.

Cara memadamkan Penjejakan Kitaran pada Apple Watch

Anda boleh mengeluarkan Penjejakan Kitaran terus daripada skrin Utama Apple Watch anda:

- Pada Apple Watch anda, pergi ke Skrin Utama.
- Jika anda dalam Paparan Grid, sentuh dan tahan Penjejakan Kitaran dengan lembut sehingga ia bergoyang.
- Ketik pada app, kemudian ketik ikon "x".
- Jika anda dalam Paparan Senarai, leret ke kiri pada Penjejakan Kitaran dan ketik ikon Sampah.
- Ketik Padam.
- Tekan Digital Crown untuk menyelesaikan.

KESELAMATAN DAN PRESTASI

Prestasi Penjejakan Kitaran diuji dalam analisis dipratentukan berkuasa secara statistik untuk meramalkan permulaan haid akan datang ($n = 1,238$ kitaran daripada 260 pengguna) dan meramalkan hari ovulasi ($n = 934$ kitaran daripada 226 pengguna). Keputusan analisis menunjukkan bahawa ciri Penjejakan Kitaran memenuhi titik hujung klinikal yang dipratentukan. Ramalan permulaan haid berada dalam had batasan persamaan ± 3 hari dari permulaan haid sebenar. Selain itu, Anggaran Hari Ovulasi berada dalam had batasan persamaan ± 2 hari dari hari ovulasi yang ditentukan melalui ujian ovulasi hormon peluteinan (LH) rujukan.

PENYELESAIAN MASALAH

Jika anda mengalami kesukaran untuk mengendalikan Penjejakan Kitaran, rujuk panduan penyelesaian masalah di bawah. Akses kepada fungsi tertentu dalam aplikasi ini adalah berdasarkan ketersediaan rantau dan keserasian perkakasan.

Masalah: Pengguna tidak menerima ramalan untuk permulaan haid.

Penyelesaian: Ciri penjejakan kitaran memerlukan sekurang-kurangnya dua log haid untuk memberikan data yang mencukupi bagi ramalan permulaan haid. Pastikan sebarang Faktor Kitaran Kehamilan mempunyai tarikh tamat dilogkan.

Masalah: Pengguna tidak menerima ramalan tempoh kesuburan.

Penyelesaian: Ciri penjejakan kitaran memerlukan sekurang-kurangnya dua log haid untuk memberikan data yang mencukupi bagi ramalan tempoh kesuburan. Semak seting pengguna. Pastikan sebarang Faktor Kitaran Kehamilan atau Kontraseptif mempunyai tarikh tamat dilogkan.

Masalah: Pengguna tidak menerima anggaran tarikh ovulasi.

Penyelesaian: Ciri penjejakan kitaran memerlukan data suhu pergelangan tangan semalaman yang mencukupi daripada Apple Watch yang serasi untuk menganggar tarikh ovulasi. Sediakan Tidur pada Watch dan pakai Apple Watch anda semasa tidur setiap malam untuk menerima anggaran tarikh ovulasi selepas ia berlaku.

AWAS

JANGAN gunakan ramalan tempoh kesuburan atau anggaran ovulasi sebagai satu bentuk kawalan kelahiran.

JANGAN gunakan data daripada app Kesihatan dan Penjejakan Kitaran untuk mendiagnosis keadaan kesihatan.

App pihak ketiga yang berfungsi dengan app Kesihatan juga boleh digunakan dengan Penjejakan Kitaran.

Jika anda percaya anda mengalami kecemasan perubatan, panggil perkhidmatan kecemasan.

JANGAN ambil tindakan klinikal termasuk membuat perubahan kepada perubatan anda tanpa berunding dengan profesional penjagaan kesihatan.

Ini ialah notis kepada pengguna dan/atau pesakit bahawa sebarang kejadian serius yang berlaku berhubungan peranti sepatutnya dilaporkan kepada pengeluar dan pihak berkuasa kompeten Negeri Ahli yang pengguna dan/atau pesakit diwujudkan.

AMARAN: Anda patut memberitahu doktor anda jika anda mengesan kemungkinan perubahan dalam kesihatan anda.

KESELAMATAN: Apple mengesyorkan supaya anda menambah kod laluan (nombor pengenalan peribadi [PIN]), Face ID atau Touch ID (cap jari) pada iPhone anda dan kod laluan (nombor pengenalan peribadi [PIN]) pada Apple Watch anda untuk menambah lapisan keselamatan. Perkara yang penting ialah untuk memastikan iPhone selamat kerana anda akan menyimpan maklumat kesihatan peribadi. Pengguna juga akan menerima pemberitahuan kemas kini iOS dan watchOS tambahan pada peranti, serta kemas kini dihantar secara wayarles, menggalakkan penyesuaian pantas pembedaan keselamatan terkini. Lihat "Panduan Keselamatan iOS dan watchOS" yang menerangkan amalan keselamatan Apple dan tersedia kepada semua pengguna kami. Untuk mendapatkan panduan Keselamatan iOS dan watchOS, sila lawati <https://support.apple.com/ms-my/guide/security/welcome/web>.

Penjejakan Kitaran Versi 3.X

Arahan Penggunaan



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014
www.apple.com



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

Hubungi: medicalcompliance@group.apple.com



MAKLUMAT KHUSUS NEGARA SWITZERLAND:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

TUJUAN PENGGUNAAN (RANTAU EU)

Penjejakan Kitaran ialah aplikasi perisian sahaja yang bertujuan untuk menjejak, meramal dan memaklumkan pengguna tentang kesihatan haid mereka. Penjejakan Kitaran menganalisis input pengguna termasuk tempoh kitaran lazim, tempoh haid lazim, aliran haid dan keputusan ujian ovulasi, bersama dengan agregat kadar jantung sedentari daripada HealthKit. Pengguna juga boleh melog maklumat berikut secara manual untuk rujukan, tetapi input ini tidak memberi kesan kepada ramalan: tompokan (pendarahan haid), simptom, keputusan ujian progesteron, keputusan ujian kehamilan, kualiti mukus serviks, suhu badan asal dan aktiviti seksual. Data input pengguna boleh dimasukkan secara manual atau boleh diimport daripada app pihak ketiga. Ramalan yang dipaparkan ialah untuk kegunaan bermaklumat sahaja.

PERCANGGAHAN

Penjejakan Kitaran bukan bertujuan untuk kegunaan kontraseptif, atau ia bertujuan untuk mengubati, mengurangkan, merawat atau menghalang sebarang penyakit.

Menggunakan Penjejakan Kitaran

Persediaan/Orientasi

- Untuk ketersediaan rantau dan keserasian peranti bagi Penjejakan Kitaran, sila lawati <https://support.apple.com/en-my/HT210407>.

- Kemas kini Apple Watch dan iPhone kepada OS terkini.
- Pada iPhone anda, buka app Kesihatan dan ketik tab Layari.
- Navigasi ke "Penjejakan Kitaran".
- Ketik "Bermula" dan ikuti arahan atas skrin.
- Anda boleh keluar daripada orientasi pada bila-bila masa dengan mengetik "Batal".
- Apabila orientasi diselesaikan, anda boleh mula menjejak kitaran anda.

Cara menjejak kitaran anda

- Pada iPhone anda, buka app Kesihatan dan ketik tab Layari.
- Ketik Penjejakan Kitaran.
- Leret ke tarikh yang betul, kemudian ketik bujur untuk melog haid anda.
- Untuk menambahkan lebih banyak maklumat, skrol ke bawah dan ketik kategori, buat perubahan, kemudian ketik Selesai. Anda boleh menjejak simptom, tempokan, suhu badan asal dan banyak lagi.

Untuk menjejak kitaran anda daripada Apple Watch anda, buka Penjejakan Kitaran, leret ke tarikh yang betul, kemudian ketik bujur untuk melog haid anda.

Cara menyemak tarikh untuk haid seterusnya dan terakhir anda

- Pada iPhone anda, buka app Kesihatan dan ketik tab Layari.
- Ketik Penjejakan Kitaran.
- Skrol ke Ramalan untuk melihat tarikh haid seterusnya anda mungkin bermula. Jika anda tidak melihat anggaran, ketik Tunjukkan Semua bersebelahan Ramalan.
- Skrol ke Ringkasan untuk melihat tarikh haid terakhir anda bermula dan tempoh kitaran lazim.

Untuk menyemak tarikh daripada Apple Watch anda, buka Penjejakan Kitaran, kemudian skrol ke bawah ke Ramalan Haid atau Haid Terakhir.

Cara mengesetkan pemberitahuan untuk penjejakan haid dan penjejakan kesuburan

- Pada iPhone anda, buka app Kesihatan dan ketik tab Layari.
- Ketik Penjejakan Kitaran.
- Skrol ke bawah dan ketik Pilihan.
- Pilih Ramalan Haid dan Pemberitahuan Haid. Pemberitahuan ini boleh memberitahu anda apabila haid anda akan bermula dan bertanya jika haid anda telah tamat.

- Pilih Ramalan Kesuburan dan Pemberitahuan Kesuburan. Pemberitahuan ini boleh memberitahu anda apabila tempoh kesuburan anda kemungkinan bermula atau telah dikemas kini berdasarkan maklumat baharu.

Ramalan akan bermula selepas anda memasukkan sekurang-kurangnya dua haid dalam Penjejakan Kitaran dan ialah berdasarkan data yang dilog. Jika anda melog haid sebelum ia diramal bermula, anda tidak akan mendapat pemberitahuan ramalan haid bagi kitaran tersebut. Pemberitahuan kelihatan pada Apple Watch dan iPhone anda.

Cara memadamkan Penjejakan Kitaran pada Apple Watch

Anda boleh mengeluarkan Penjejakan Kitaran terus daripada skrin Utama Apple Watch anda:

- Pada Apple Watch anda, pergi ke Skrin Utama.
- Jika anda dalam Paparan Grid, sentuh dan tahan Penjejakan Kitaran dengan lembut sehingga ia bergoyang.
- Ketik pada app, kemudian ketik ikon "x".
- Jika anda dalam Paparan Senarai, leret ke kiri pada Penjejakan Kitaran dan ketik ikon Sampah.
- Ketik Padam.
- Tekan Digital Crown untuk menyelesaikan.

KESELAMATAN DAN PRESTASI

Keupayaan Penjejakan Kitaran untuk meramal permulaan haid dan tempoh kesuburan akan datang telah diuji dalam kajian dengan 210 subjek. Ia bergantung pada kadar jantung berdasarkan algoritma pembelajaran mendalam (apabila data kadar jantung tersedia) untuk memberikan ramalan haid bermula dan tempoh kesuburan. Penjejakan Kitaran menyertakan permulaan haid dalam ramalan dipaparkan 80% sepanjang masa. Pada paras populasi: 83.4% meramalkan tempoh kesuburan akan mempunyai sekurang-kurangnya satu hari subur (ditakrifkan dalam tempoh masa 5 hari sebelum ovulasi atau pada hari ovulasi).

PENYELESAIAN MASALAH

Jika anda mengalami kesukaran untuk mengendalikan Penjejakan Kitaran, rujuk panduan penyelesaian masalah di bawah.

Masalah: Pengguna tidak menerima ramalan untuk permulaan haid.

Penyelesaian: Ciri penjejakan kitaran memerlukan sekurang-kurangnya dua log haid untuk memberikan data yang mencukupi bagi ramalan permulaan haid. Pastikan sebarang Faktor Kitaran Kehamilan mempunyai tarikh tamat dilogkan.

Masalah: Pengguna tidak menerima ramalan tempoh kesuburan.

Penyelesaian: Ciri penjejakan kitaran memerlukan sekurang-kurangnya dua log haid untuk memberikan data yang mencukupi bagi ramalan tempoh kesuburan. Semak seting pengguna. Pastikan sebarang Faktor Kitaran Kehamilan atau Kontraseptif mempunyai tarikh tamat dilogkan.

AWAS

JANGAN gunakan Penjejakan Kitaran untuk membantu konsepsi.

JANGAN gunakan ramalan tempoh kesuburan sebagai satu bentuk kawalan kelahiran.

JANGAN gunakan data daripada Kesihatan dan Penjejakan Kitaran untuk mendiagnosis keadaan kesihatan.

App pihak ketiga yang berfungsi dengan app Kesihatan juga boleh digunakan dengan Penjejakan Kitaran.

Jika anda percaya anda mengalami kecemasan perubatan, panggil perkhidmatan kecemasan.

Pengguna tidak patut mentafsirkan atau mengambil tindakan klinikal berdasarkan output app tanpa rundingan ahli penjagaan kesihatan profesional yang berkelayakan.

Ini ialah notis kepada pengguna dan/atau pesakit bahawa sebarang kejadian serius yang berlaku berhubungan peranti sepatutnya dilaporkan kepada pengeluar dan pihak berkuasa kompeten Negeri Ahli yang pengguna dan/atau pesakit diwujudkan.

AMARAN: Anda patut memberitahu doktor anda jika anda mengesan kemungkinan perubahan dalam kesihatan anda.

KESELAMATAN: Apple mengesyorkan supaya anda menambah kod laluan (nombor pengenalan peribadi [PIN]), Face ID atau Touch ID (cap jari) pada iPhone anda dan kod laluan (nombor pengenalan peribadi [PIN]) pada Apple Watch anda untuk menambah lapisan keselamatan. Perkara yang penting ialah untuk memastikan iPhone selamat kerana anda akan menyimpan maklumat kesihatan peribadi. Pengguna juga akan menerima pemberitahuan kemas kini iOS dan watchOS tambahan pada peranti, serta kemas kini dihantar secara wayarles, menggalakkan penyesuaian pantas pembetulan keselamatan terkini. Lihat “Panduan Keselamatan iOS dan watchOS” yang menerangkan amalan keselamatan Apple dan tersedia kepada semua pengguna kami. Untuk mendapatkan panduan Keselamatan iOS dan watchOS, sila lawati <https://support.apple.com/ms-my/guide/security/welcome/web>.

SIMBOL KELENGKAPAN



Pengeluar



Rujuk arahan penggunaan



Wakil Sah Eropah



Peranti Perubatan

099-35727 Semakan A, Julai 2022
