

Hướng dẫn sử dụng: Theo dõi chu kỳ

Theo dõi chu kỳ: TIẾNG VIỆT (VI)

Hướng dẫn sử dụng này chỉ áp dụng cho các vùng sau đây: Mỹ, EU/EEA, Thụy Sĩ, Vương quốc Anh.

Theo dõi chu kỳ phiên bản 4.X

Hướng dẫn sử dụng



Apple Inc.

One Apple Park Way

Cupertino, CA 95014

www.apple.com



Apple Distribution International

Hollyhill Industrial Estate,

Hollyhill, Cork,

Ireland

Liên hệ: medicalcompliance@group.apple.com



THÔNG TIN QUỐC GIA CỤ THỂ CHO THỤY SĨ:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH

Bahnhofweg 17

5610 Wohlen

Switzerland

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG/MỤC ĐÍCH SỬ DỤNG (CÁC VÙNG MỸ & EU)

Theo dõi chu kỳ là một ứng dụng chỉ có trên phần mềm được sử dụng để theo dõi và dự đoán chu kỳ kinh nguyệt, bao gồm rụng trứng, để thông báo cho người dùng về sức khỏe kinh nguyệt của họ, cũng như hỗ trợ thụ thai (không được sử dụng để tránh thai). Theo dõi chu kỳ phân tích dữ liệu đầu vào của người dùng, bao gồm độ dài chu kỳ thông thường, độ dài kỳ kinh nguyệt thông thường, lượng kinh nguyệt và kết quả kiểm tra rụng trứng, cũng như tổng hợp nhịp tim khi yên tĩnh và nhiệt độ cổ tay.

CHỐNG CHỈ ĐỊNH

Theo dõi chu kỳ không được chỉ định để sử dụng cho việc tránh thai.

SỬ DỤNG THEO DÕI CHU KỲ

Thiết lập/Làm quen

- Để biết thông tin về khả năng có sẵn theo vùng và thiết bị tương thích đối với Theo dõi chu kỳ, vui lòng truy cập <https://support.apple.com/en-vn/HT210407>.
- Cập nhật Apple Watch và iPhone lên hệ điều hành mới nhất.
- Trên iPhone của bạn, mở ứng dụng Sức khỏe và chạm vào tab Duyệt.
- Điều hướng đến “Theo dõi chu kỳ”.
- Chạm vào “Bắt đầu” và làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
- Bạn có thể thoát khỏi phần làm quen bất kỳ lúc nào bằng cách chạm vào “Hủy”.
- Sau khi hoàn tất quá trình làm quen, bạn có thể bắt đầu theo dõi chu kỳ của mình.

Cách theo dõi chu kỳ của bạn

- Trên iPhone của bạn, mở ứng dụng Sức khỏe và chạm vào tab Duyệt.
- Chạm vào Theo dõi chu kỳ.
- Vuốt đến đúng ngày, sau đó chạm vào hình bầu dục để ghi dữ liệu kỳ kinh nguyệt của bạn.
- Để bổ sung thêm thông tin, hãy cuộn xuống và chạm vào một danh mục, thực hiện thay đổi, sau đó chạm vào Xong. Bạn có thể theo dõi các triệu chứng, xuất huyết lốm đốm, thân nhiệt chuẩn, v.v.

Để theo dõi chu kỳ của bạn từ Apple Watch, hãy mở Theo dõi chu kỳ, vuốt đến đúng ngày, sau đó chạm vào hình bầu dục để ghi dữ liệu kỳ kinh nguyệt của bạn.

Cách kiểm tra ngày cho kỳ kinh nguyệt tiếp theo và gần nhất của bạn

- Trên iPhone của bạn, mở ứng dụng Sức khỏe và chạm vào tab Duyệt.
- Chạm vào Theo dõi chu kỳ.
- Cuộn đến Điểm nổi bật để xem thời điểm mà kỳ kinh nguyệt của bạn có thể bắt đầu. Nếu bạn không nhìn thấy ước tính, hãy chạm vào Hiển thị tất cả bên cạnh Điểm nổi bật.
- Cuộn đến Tóm tắt để xem ngày bắt đầu của kỳ kinh nguyệt gần nhất và độ dài chu kỳ thông thường của bạn.

Để kiểm tra các ngày từ Apple Watch của bạn, hãy mở Theo dõi chu kỳ, sau đó cuộn xuống đến Dự đoán kỳ kinh nguyệt hoặc Kỳ kinh nguyệt gần nhất.

Cách đặt thông báo cho theo dõi kỳ kinh nguyệt và theo dõi thụ thai

- Trên iPhone của bạn, mở ứng dụng Sức khỏe và chạm vào tab Duyệt.
- Chạm vào Theo dõi chu kỳ.
- Cuộn xuống và chạm vào Tùy chọn.

- Chọn Dự đoán kỳ kinh nguyệt và Thông báo kỳ kinh nguyệt. Những thông báo này có thể cho bạn biết thời điểm kỳ kinh nguyệt của bạn sắp bắt đầu và hỏi xem kỳ kinh nguyệt của bạn đã kết thúc chưa.
- Chọn Phát hiện sai lệch chu kỳ. Những thông báo này có thể cho bạn biết khi lịch sử chu kỳ của bạn cho thấy mô hình nằm ngoài dự kiến lâm sàng.
- Chọn Ước tính khoảng thời gian thụ thai và Thông báo thụ thai. Những thông báo này có thể cho bạn biết thời điểm khoảng thời gian thụ thai của bạn có thể bắt đầu hoặc được cập nhật dựa trên thông tin mới, cũng như cung cấp một ước tính có hiệu lực trở về trước đối với thời điểm mà bạn rụng trứng.

Các dự đoán kỳ kinh nguyệt có thể bắt đầu sau khi bạn đã nhập tối thiểu hai kỳ kinh nguyệt trong Theo dõi chu kỳ và được dựa trên dữ liệu đã ghi. Nếu bạn ghi dữ liệu kỳ kinh nguyệt trước khi được dự đoán bắt đầu, bạn sẽ không nhận được thông báo rằng kỳ kinh nguyệt của bạn sắp bắt đầu cho chu kỳ đó. Các thông báo xuất hiện trên Apple Watch và iPhone của bạn.

Cách xóa Theo dõi chu kỳ trên Apple Watch

Bạn có thể xóa Theo dõi chu kỳ ngay từ Màn hình chính của Apple Watch:

- Trên Apple Watch của bạn, đi tới Màn hình chính.
- Nếu bạn đang ở chế độ Xem lưới, hãy chạm và giữ nhẹ Theo dõi chu kỳ cho tới khi rung lắc.
- Chạm vào ứng dụng, sau đó chạm vào biểu tượng “x”.
- Nếu bạn đang ở chế độ Xem danh sách, hãy vuốt sang trái trên Theo dõi chu kỳ và chạm vào biểu tượng Thùng rác.
- Chạm vào Xóa.
- Nhấn Digital Crown để hoàn tất.

AN TOÀN VÀ HIỆU NĂNG

Hiệu năng của Theo dõi chu kỳ đã được kiểm nghiệm trong các phân tích được chỉ định trước được hỗ trợ về mặt thống kê để dự đoán kỳ kinh nguyệt sắp tới bắt đầu ($n = 1.238$ chu kỳ từ 260 người dùng) và ước tính ngày rụng trứng ($n = 934$ chu kỳ từ 226 người dùng). Các kết quả của phân tích cho thấy rằng tính năng Theo dõi chu kỳ đáp ứng các điểm cuối lâm sàng được chỉ định trước. Các dự đoán bắt đầu kỳ kinh nguyệt nằm trong giới hạn của biên độ tương đương là ± 3 ngày kể từ ngày bắt đầu kỳ kinh nguyệt thực tế. Ngoài ra, các ước tính ngày rụng trứng nằm trong giới hạn của biên độ tương đương là ± 2 ngày kể từ ngày rụng trứng được xác định thông qua việc kiểm tra rụng trứng bằng nội tiết tố hoàng thể hóa (LH).

KHẮC PHỤC SỰ CỐ

Nếu bạn gặp phải khó khăn trong việc sử dụng Theo dõi chu kỳ, hãy tham khảo hướng dẫn khắc phục sự cố ở bên dưới. Quyền truy cập vào các chức năng nhất định bên trong ứng dụng này dựa trên tính khả dụng theo vùng và tính tương thích của phần cứng.

Vấn đề: Người dùng không nhận được dự đoán cho ngày bắt đầu kỳ kinh nguyệt.

Giải pháp: Tính năng theo dõi chu kỳ yêu cầu ghi dữ liệu tối thiểu hai kỳ kinh nguyệt để cung cấp đủ dữ liệu cho các dự đoán ngày bắt đầu kỳ kinh nguyệt. Đảm bảo rằng nhân tố chu kỳ Có thai đã được ghi ngày kết thúc.

Vấn đề: Người dùng không nhận được dự đoán khoảng thời gian thụ thai.

Giải pháp: Tính năng theo dõi chu kỳ yêu cầu ghi dữ liệu tối thiểu hai kỳ kinh nguyệt để cung cấp đủ dữ liệu cho các dự đoán khoảng thời gian thụ thai. Xem lại cài đặt của người dùng. Đảm bảo rằng nhân tố chu kỳ Có thai hoặc Tránh thai đã được ghi ngày kết thúc.

Vấn đề: Người dùng không nhận được các ước tính ngày rụng trứng.

Giải pháp: Tính năng theo dõi chu kỳ yêu cầu đủ dữ liệu nhiệt độ cổ tay qua đêm từ Apple Watch tương thích để ước tính ngày rụng trứng. Thiết lập Ngủ trên Watch và đeo Apple Watch của bạn đi ngủ mỗi đêm để nhận được các ước tính ngày rụng trứng sau khi xảy ra sự kiện đó.

THẬN TRỌNG

KHÔNG sử dụng khoảng thời gian thụ thai được dự đoán hoặc các ước tính rụng trứng như một biện pháp kiểm soát sinh sản.

KHÔNG sử dụng dữ liệu từ ứng dụng Sức khỏe và Theo dõi chu kỳ để chẩn đoán các tình trạng sức khỏe.

Các ứng dụng của bên thứ ba hoạt động với ứng dụng Sức khỏe cũng có thể được sử dụng với Theo dõi chu kỳ.

Nếu bạn cho rằng mình đang gặp phải một tình trạng y tế khẩn cấp, hãy gọi dịch vụ khẩn cấp.

KHÔNG tiến hành hoạt động lâm sàng, bao gồm thay đổi thuốc của bạn mà không có sự tham vấn với chuyên gia chăm sóc sức khỏe đủ điều kiện.

Đây là thông báo dành cho người dùng và/hoặc bệnh nhân rằng bất kỳ sự cố nghiêm trọng nào đã xảy ra liên quan đến thiết bị đều phải được báo cáo cho nhà sản xuất và cơ quan có thẩm quyền tại Tiểu bang thành viên của người dùng và/hoặc bệnh nhân.

THẬN TRỌNG: Bạn nên thông báo cho bác sĩ nếu phát hiện thấy bất kỳ thay đổi nào có thể xảy ra đối với sức khỏe của bạn.

BẢO MẬT: Apple khuyên bạn nên thêm mật mã (số nhận dạng cá nhân [PIN]), Face ID hoặc Touch ID (dấu vân tay) cho iPhone và mật mã (số nhận dạng cá nhân [PIN]) cho Apple Watch để bổ sung một lớp bảo mật. Việc bảo mật iPhone có vai trò quan trọng vì bạn sẽ lưu trữ thông tin sức khỏe cá nhân. Người dùng cũng sẽ nhận được các thông báo cập nhật iOS và watchOS bổ sung trên thiết bị, đồng thời các bản cập nhật được phân phối qua mạng không dây, khuyến khích việc tiếp nhận các bản sửa lỗi bảo mật mới nhất. Xem “Hướng dẫn bảo mật iOS và watchOS”, mô tả các thực tiễn bảo mật của Apple và có sẵn cho tất cả người dùng của chúng tôi. Để xem Hướng dẫn bảo mật iOS và watchOS, vui lòng truy cập <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

Theo dõi chu kỳ phiên bản 3.X

Hướng dẫn sử dụng



Apple Inc.

One Apple Park Way

Cupertino, CA 95014

www.apple.com



Apple Distribution International

Hollyhill Industrial Estate,

Hollyhill, Cork,

Ireland

Liên hệ: medicalcompliance@group.apple.com



THÔNG TIN QUỐC GIA CỤ THỂ CHO THỤY SĨ:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH

Bahnhofweg 17

5610 Wohlen

Switzerland

MỤC ĐÍCH SỬ DỤNG (VÙNG EU)

Theo dõi chu kỳ là một ứng dụng chỉ có trên phần mềm được sử dụng để theo dõi, dự đoán và thông báo cho người dùng về sức khỏe kinh nguyệt của họ. Theo dõi chu kỳ phân tích dữ liệu đầu vào của người dùng, bao gồm độ dài chu kỳ thông thường, độ dài kỳ kinh nguyệt thông thường, lượng kinh nguyệt và kết quả kiểm tra rụng trứng, cùng với dữ liệu tổng hợp về nhịp tim khi yên tĩnh từ HealthKit. Người dùng cũng có thể ghi thủ công các thông tin sau để tham chiếu, nhưng những dữ liệu đầu vào này không ảnh hưởng đến các dự đoán: xuất huyết lốm đốm (chảy máu giữa chu kỳ), các triệu chứng, kết quả kiểm tra progesterone, kết quả thử thai, chất lượng dịch nhầy cổ tử cung, thân nhiệt chuẩn và sinh hoạt tình dục. Dữ liệu đầu vào của người dùng có thể được nhập thủ công hoặc có thể được nhập từ các ứng dụng của bên thứ ba. Các dự đoán được hiển thị chỉ nhằm mục đích thông tin.

CHỐNG CHỈ ĐỊNH

Theo dõi chu kỳ không được chỉ định để sử dụng trong việc tránh thai, cũng như không nhằm cứu chữa, giảm nhẹ, điều trị hoặc phòng ngừa bất kỳ bệnh tật nào.

Sử dụng Theo dõi chu kỳ

Thiết lập/Làm quen

- Để biết thông tin về khả năng có sẵn theo vùng và thiết bị tương thích đối với Theo dõi chu kỳ, vui lòng truy cập <https://support.apple.com/en-vn/HT210407>.
- Cập nhật Apple Watch và iPhone lên hệ điều hành mới nhất.

- Trên iPhone của bạn, mở ứng dụng Sức khỏe và chạm vào tab Duyệt.
- Điều hướng đến “Theo dõi chu kỳ”.
- Chạm vào “Bắt đầu” và làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
- Bạn có thể thoát khỏi phần làm quen bất kỳ lúc nào bằng cách chạm vào “Hủy”.
- Sau khi hoàn tất quá trình làm quen, bạn có thể bắt đầu theo dõi chu kỳ của mình.

Cách theo dõi chu kỳ của bạn

- Trên iPhone của bạn, mở ứng dụng Sức khỏe và chạm vào tab Duyệt.
- Chạm vào Theo dõi chu kỳ.
- Vuốt đến đúng ngày, sau đó chạm vào hình bầu dục để ghi dữ liệu kỳ kinh nguyệt của bạn.
- Để bổ sung thêm thông tin, hãy cuộn xuống và chạm vào một danh mục, thực hiện thay đổi, sau đó chạm vào Xong. Bạn có thể theo dõi các triệu chứng, xuất huyết lốm đốm, thân nhiệt chuẩn, v.v.

Để theo dõi chu kỳ của bạn từ Apple Watch, hãy mở Theo dõi chu kỳ, vuốt đến đúng ngày, sau đó chạm vào hình bầu dục để ghi dữ liệu kỳ kinh nguyệt của bạn.

Cách kiểm tra ngày cho kỳ kinh nguyệt tiếp theo và gần nhất của bạn

- Trên iPhone của bạn, mở ứng dụng Sức khỏe và chạm vào tab Duyệt.
- Chạm vào Theo dõi chu kỳ.
- Cuộn đến Dự đoán để xem thời điểm mà kỳ kinh nguyệt của bạn có thể bắt đầu. Nếu bạn không nhìn thấy ước tính, hãy chạm vào Hiển thị tất cả bên cạnh Dự đoán.
- Cuộn đến Tóm tắt để xem ngày bắt đầu của kỳ kinh nguyệt gần nhất và độ dài chu kỳ thông thường của bạn.

Để kiểm tra các ngày từ Apple Watch của bạn, hãy mở Theo dõi chu kỳ, sau đó cuộn xuống đến Dự đoán kỳ kinh nguyệt hoặc Kỳ kinh nguyệt gần nhất.

Cách đặt thông báo cho theo dõi kỳ kinh nguyệt và theo dõi thụ thai

- Trên iPhone của bạn, mở ứng dụng Sức khỏe và chạm vào tab Duyệt.
- Chạm vào Theo dõi chu kỳ.
- Cuộn xuống và chạm vào Tùy chọn.
- Chọn Dự đoán kỳ kinh nguyệt và Thông báo kỳ kinh nguyệt. Những thông báo này có thể cho bạn biết thời điểm kỳ kinh nguyệt của bạn sắp bắt đầu và hỏi xem kỳ kinh nguyệt của bạn đã kết thúc chưa.

- Chọn Dự đoán thụ thai và Thông báo thụ thai. Những thông báo này có thể cho bạn biết thời điểm khoảng thời gian thụ thai của bạn có thể bắt đầu hoặc được cập nhật dựa trên thông tin mới.

Các dự đoán sẽ bắt đầu sau khi bạn đã nhập tối thiểu hai kỳ kinh nguyệt trong Theo dõi chu kỳ và được dựa trên dữ liệu đã ghi. Nếu bạn ghi dữ liệu kỳ kinh nguyệt trước khi được dự đoán bắt đầu, bạn sẽ không nhận được thông báo dự đoán kỳ kinh nguyệt cho chu kỳ đó. Các thông báo xuất hiện trên Apple Watch và iPhone của bạn.

Cách xóa Theo dõi chu kỳ trên Apple Watch

Bạn có thể xóa Theo dõi chu kỳ ngay từ Màn hình chính của Apple Watch:

- Trên Apple Watch của bạn, đi tới Màn hình chính.
- Nếu bạn đang ở chế độ Xem lưới, hãy chạm và giữ nhẹ Theo dõi chu kỳ cho tới khi rung lắc.
- Chạm vào ứng dụng, sau đó chạm vào biểu tượng “x”.
- Nếu bạn đang ở chế độ Xem danh sách, hãy vuốt sang trái trên Theo dõi chu kỳ và chạm vào biểu tượng Thùng rác.
- Chạm vào Xóa.
- Nhấn Digital Crown để hoàn tất.

AN TOÀN VÀ HIỆU NĂNG

Khả năng dự đoán ngày bắt đầu kỳ kinh nguyệt sắp tới và khoảng thời gian thụ thai của Theo dõi chu kỳ đã được thử nghiệm trong một nghiên cứu với 210 đối tượng. Khả năng này dựa vào một thuật toán học sâu dựa trên nhịp tim (khi dữ liệu nhịp tim khả dụng) để cung cấp các dự đoán về ngày bắt đầu kỳ kinh nguyệt và khoảng thời gian thụ thai. Theo dõi chu kỳ bao gồm ngày bắt đầu kỳ kinh nguyệt trong các dự đoán được hiển thị 80% thời gian. Ở mức độ toàn dân: 83,4% khoảng thời gian thụ thai được dự đoán sẽ có tối thiểu một ngày thụ thai (được xác định là trong vòng 5 ngày trước khi rụng trứng hoặc vào ngày rụng trứng).

KHẮC PHỤC SỰ CỐ

Nếu bạn gặp phải khó khăn trong việc sử dụng Theo dõi chu kỳ, hãy tham khảo hướng dẫn khắc phục sự cố ở bên dưới.

Vấn đề: Người dùng không nhận được dự đoán cho ngày bắt đầu kỳ kinh nguyệt.

Giải pháp: Tính năng theo dõi chu kỳ yêu cầu ghi dữ liệu tối thiểu hai kỳ kinh nguyệt để cung cấp đủ dữ liệu cho các dự đoán ngày bắt đầu kỳ kinh nguyệt. Đảm bảo rằng nhân tố chu kỳ Có thai đã được ghi ngày kết thúc.

Vấn đề: Người dùng không nhận được dự đoán khoảng thời gian thụ thai.

Giải pháp: Tính năng theo dõi chu kỳ yêu cầu ghi dữ liệu tối thiểu hai kỳ kinh nguyệt để cung cấp đủ dữ liệu cho các dự đoán khoảng thời gian thụ thai. Xem lại cài đặt của người dùng. Đảm bảo rằng nhân tố chu kỳ Có thai hoặc Tránh thai đã được ghi ngày kết thúc.

THẬN TRỌNG

KHÔNG sử dụng Theo dõi chu kỳ để hỗ trợ việc thụ thai.

KHÔNG sử dụng khoảng thời gian thụ thai được dự đoán như một biện pháp kiểm soát sinh sản.

KHÔNG sử dụng dữ liệu từ Sức khỏe và Theo dõi chu kỳ để chẩn đoán các tình trạng sức khỏe.

Các ứng dụng của bên thứ ba hoạt động với ứng dụng Sức khỏe cũng có thể được sử dụng với Theo dõi chu kỳ.

Nếu bạn cho rằng mình đang gặp phải một tình trạng y tế khẩn cấp, hãy gọi dịch vụ khẩn cấp.

Người dùng không nên tự suy luận hoặc tiến hành hoạt động lâm sàng dựa trên kết quả đầu ra của ứng dụng mà không hỏi ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe có chuyên môn.

Đây là thông báo dành cho người dùng và/hoặc bệnh nhân rằng bất kỳ sự cố nghiêm trọng nào đã xảy ra liên quan đến thiết bị đều phải được báo cáo cho nhà sản xuất và cơ quan có thẩm quyền tại Tiểu bang thành viên của người dùng và/hoặc bệnh nhân.

THẬN TRỌNG: Bạn nên thông báo cho bác sĩ nếu phát hiện thấy bất kỳ thay đổi nào có thể xảy ra đối với sức khỏe của bạn.

BẢO MẬT: Apple khuyên bạn nên thêm mật mã (số nhận dạng cá nhân [PIN]), Face ID hoặc Touch ID (dấu vân tay) cho iPhone và mật mã (số nhận dạng cá nhân [PIN]) cho Apple Watch để bổ sung một lớp bảo mật. Việc bảo mật iPhone có vai trò quan trọng vì bạn sẽ lưu trữ thông tin sức khỏe cá nhân. Người dùng cũng sẽ nhận được các thông báo cập nhật iOS và watchOS bổ sung trên thiết bị, đồng thời các bản cập nhật được phân phối qua mạng không dây, khuyến khích việc tiếp nhận các bản sửa lỗi bảo mật mới nhất. Xem “Hướng dẫn bảo mật iOS và watchOS”, mô tả các thực tiễn bảo mật của Apple và có sẵn cho tất cả người dùng của chúng tôi. Để xem Hướng dẫn bảo mật iOS và watchOS, vui lòng truy cập <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

BIỂU TƯỢNG THIẾT BỊ



Nhà sản xuất



Tham khảo hướng dẫn sử dụng



Đại diện được ủy quyền ở Châu Âu



Thiết bị y tế

099-35727 Bản sửa đổi A, 7/2022