

العربية (AR-SA)

تتبع الدورة

تعليمات الاستخدام



Apple Inc
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com

EC REP

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

التواصل: medicalcompliance@group.apple.com



هدف الاستخدام (منطقة الاتحاد الأوروبي)

تتبع الدورة هو تطبيق برمجي فقط يهدف إلى تتبع صحة الدورة الشهرية وتوقعها وإخبار المستخدمة بتلك المعلومات. ويحلل تطبيق تتبع الدورة إدخالات المستخدمة، بما في ذلك مدة الدورة المعتادة ومدة الحيض المعتادة ومستوى تدفق الحيض ونتائج اختبارات الإباضة، إلى جانب بيانات مجمعة لمعدل نبض القلب أثناء السكون من HealthKit. يمكن للمستخدمات أيضاً تسجيل المعلومات التالية يدوياً للرجوع إليها، لكن هذه الإدخالات ليس لها أي تأثير في التوقعات: التبقيع المهبلي (النزيف بين الحيضات)، والأعراض، ونتيجة اختبار البروجسترون، ونتيجة اختبار الحمل، وجودة مخاط عنق الرحم، ودرجة حرارة الجسم الأساسية، والنشاط الجنسي. ويمكن إدخال بيانات إدخال المستخدمة يدوياً أو استيرادها من تطبيقات تابعة لجهات خارجية. الغرض من التوقعات المعروضة هو الاستخدام المعلوماتي فقط.

موانع الاستعمال

لا يعد تطبيق تتبع الدورة مؤشراً يمكن استخدامه كوسيلة لمنع الحمل، وهو غير مصمم لتخفيف أو تسكين الألم أو للعلاج أو لمنع أي مرض.

استخدام تتبع الدورة

الإعداد/التجهيز

• للتحقق من المناطق التي يتوفر فيها تطبيق تتبع الدورة ومن توافق الأجهزة معه، الرجاء زيارة: <https://support.apple.com/ar-ae/HT210407>

• قم بتحديث Apple Watch و iPhone إلى أحدث إصدار من نظام التشغيل.

• على iPhone، افتحي تطبيق صحتي واضغطي على علامة تبويب "تصفح".

• انتقلي إلى "تتبع الدورة".

• اضغطي على "البدء" واتبعي التعليمات التي تظهر على الشاشة.

• يمكنك الخروج من مرحلة التجهيز في أي وقت بالضغط على "إلغاء".

• بمجرد اكتمال التجهيز، يمكنك البدء في تتبع دورتك.

كيفية تتبع الدورة

• على iPhone، افتحي تطبيق صحتي واضغطي على علامة تبويب "تصفح".

• اضغطي على تتبع الدورة.

• حرّكي إلى التاريخ الصحيح، ثم اضغطي على الشكل البيضاوي لتسجيل حيضتك.

• لإضافة المزيد من المعلومات، مرري لأسفل واضغطي على أي فئة، أجري أي تغيير، ثم اضغطي على تم. يمكنك تتبع الأعراض والتبقيع المهبطي ودرجة حرارة الجسم الأساسية والمزيد.

لتتبع الدورة من Apple Watch، افتحي تتبع الدورة، حرّكي إلى التاريخ الصحيح، ثم اضغطي على الشكل البيضاوي لتسجيل حيضتك.

كيفية التحقق من تاريخ حيضتك القادمة والماضية

• على iPhone، افتحي تطبيق صحتي واضغطي على علامة تبويب "تصفح".

• اضغطي على تتبع الدورة.

• مرري إلى التوقعات لعرض الموعد المتوقع لبدء حيضتك القادمة. فإذا لم يظهر لك التقدير، فاضغطي على "إظهار الكل" بجوار التوقعات.

• مرري إلى الملخص لعرض تاريخ بداية حيضتك الماضية ومدة دورتك المعتادة.

للتحقق من التواريخ من Apple Watch، افتحي تتبع الدورة، ثم مرري لأسفل إلى توقع الحيض أو آخر دورة حيض.

كيفية تعيين الإشعارات لتتبع الحيض وتتبع الخصوبة

• على iPhone، افتحي تطبيق صحتي واضغطي على علامة تبويب "تصفح".

• اضغطي على تتبع الدورة.

• مرري إلى أسفل واضغطي على الخيارات.

• حددتي توقعات الحيض وإشعارات الحيض. يمكن أن تخبرك هذه الإشعارات عندما توشك حيضتك أن تبدأ وتساءل عما إذا كانت حيضتك قد انتهت.

- حددي توقع الخصوبة وإشعار الخصوبة يمكن أن تخبرك هذه الإشعارات بالموعد المتوقع غالباً لبداية فترة خصوبتك أو بأن هذه الفترة قد تم تحديثها بناءً على معلومات جديدة.

ستبدأ التوقعات بعد إدخال معلومات حيضتين على الأقل في تطبيق تتبع الدورة، وتستند إلى البيانات المسجلة. وإذا سجلتي حيضة قبل الموعد المتوقع لبدايتها، فلن تحصلي على إشعار لتوقع الحيض خلال هذه الدورة. تظهر الإشعارات على Apple Watch و iPhone.

كيفية حذف تتبع الدورة على Apple Watch

يمكنك إزالة تطبيق تتبع الدورة من الشاشة الرئيسية لـ Apple Watch مباشرةً:

- على Apple Watch، انتقل إلى الشاشة الرئيسية.
- إذا كنت في عرض المربعات، فالمسي مطولاً تطبيق تتبع الدورة حتى يهتز.
- اضغط على التطبيق، ثم اضغط على أيقونة "X".
- إذا كنت في عرض القائمة، فاسحب إلى اليمين على تطبيق تتبع الدورة واضغطي على أيقونة سلة المهملات.
- اضغط على حذف.
- اضغط على Digital Crown للإلغاء.

الأمان والأداء

لقد تم اختبار قدرة تطبيق تتبع الدورة على توقع مواعيد بداية الحيضات القادمة وفترات الخصوبة في دراسة شملت ٢١٠ هدفاً. إنه يعتمد على خوارزمية تعلم عميق تستند إلى معدل نبض القلب (عندما تتوفر بيانات معدل نبض القلب) لتقديم التوقعات بشأن بداية الحيض وفترة الخصوبة. يتضمن تتبع الدورة بداية الحيض في التوقعات المعروضة ٨٠٪ من الوقت. على مستوى السكان: ٥, ٨٣٪ من فترات الخصوبة المتوقعة ستتضمن يوم خصوبة واحداً على الأقل (خلال ٥ أيام قبل التبويض أو في يوم التبويض).

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

إذا كنت تواجهين صعوبات في تشغيل تتبع الدورة، فراجعى دليل استكشاف الأخطاء وإصلاحها أدناه.

المشكلة: المستخدمة لا تتلقى إشعارات بخصوص بداية الحيض.

الحل: تتطلب ميزة تتبع الدورة تسجيل حيضتين على الأقل لتوفير البيانات الكافية لتقديم توقعات بداية الحيض. تأكدي من تسجيل تاريخ الانتهاء لأي من عوامل الدورة المتعلقة بالحمل.

المشكلة: المستخدمة لا تحصل على توقعات فترة الخصوبة.

الحل: تتطلب ميزة تتبع الدورة تسجيل حيضتين على الأقل لتوفير البيانات الكافية لتقديم توقعات فترة الخصوبة. راجعي إعدادات المستخدمة. تأكدي من تسجيل تاريخ الانتهاء لأي من عوامل الدورة المتعلقة بالحمل أو منع الحمل.

تنبيهات

لا تستخدمى تتبع الدورة لتسهيل الحمل.

لا تستخدمى فترات الخصوبة المتوقعة كشكل من أشكال تحديد النسل.

لا تستخدمى البيانات المتوفرة فى تطبيق صحتى وتطبيق تتبع الدورة لتشخيص حالات صحية.

تطبيقات الجهات الخارجية التى تعمل مع تطبيق صحتى يمكن استخدامها مع تطبيق تتبع الدورة أيضًا.

إذا كنت تعتقد أنك تمرّ بمشكلة طبية طارئة، فاتصل بخدمات الطوارئ.

ولا يُنتظر من المستخدم تفسير النتائج المخرجة من التطبيق أو اتخاذ إجراء سريري استناداً إليها دون استشارة اختصاصي مؤهل فى مجال الرعاية الصحية.

هذا إشعار للمستخدم و/أو المريض بأنه فى حالة وقوع أي حادث خطير يتعلق بالجهاز يجب إبلاغ الشركة المصنعة والسلطة المختصة فى الدولة العضو التى يقيم فيها المستخدم و/أو المريض.

تنبيه:ينبغي لك إبلاغ الطبيب إذا اكتشفت أي تغيرات محتملة فى حالتك الصحية.

الأمن:تنصح Apple بإضافة رمز دخول (رقم تعريف شخصي [PIN]) أو Face ID أو Touch ID (بصمة إصبع) إلى iPhone ورمز دخول (رقم تعريف شخصي [PIN]) إلى Apple Watch لإضافة طبقة من الأمن. من الضروري تأمين iPhone، لأنك ستخزن معلوماتك الصحية الشخصية عليه. سيتلقى المستخدمون أيضًا إشعارات تحديث iOS و watchOS إضافية على الجهاز، ويتم توصيل التحديثات لاسلكيًا، وذلك لتشجيع إجراء أحدث إصلاحات الأمن بشكل سريع. راجع "دليل أمن iOS و watchOS" الذي يصف ممارسات أمن Apple وهو متاح لجميع مستخدميها. للحصول على دليل أمن iOS و watchOS، يرجى زيارة <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

رموز الجهاز

الشركة المصنعة	
راجع تعليمات الاستخدام	
وكيل أوروبي معتمد	
الأجهزة الطبية	

099-31002 المراجعة B، أغسطس ٢٠٢١

© 2021 Apple Inc. جميع الحقوق محفوظة.

БЪЛГАРСКИ (BG)

Cycle Tracking (Следене на цикъла)

Инструкции за употреба



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Контакт: medicalcompliance@group.apple.com



ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ (РЕГИОН НА ЕС)

Cycle Tracking (Следене на цикъла) е изцяло софтуерно приложение, чиято цел е да следи, предвижда и да предоставя информация на потребителя относно менструалния цикъл. Cycle Tracking (Следене на цикъла) анализира въведените от потребителя данни, включително обичайната честота на цикъла, обичайната продължителност на менструацията, менструалния поток и резултатите от тестове за овулация заедно с данните от HealthKit за сърдечния ритъм в покой. Потребителите могат да въвеждат за справки и следната информация, като тя не се отчита в процеса на предвиждане: зацапване (кървене между менструациите), симптоми, резултати от тестове за прогестерон, резултати от тестове за бременност, изследване на цервикална слуз, базална телесна температура и сексуална активност. Потребителските данни могат да се въвеждат ръчно или да се импортират от приложения на трети страни. Показаните предвиждания са само с информативна цел.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Функционалността Cycle Tracking (Следене на цикъла) не е предназначена за използване като средство за контрацепция, нито за облекчаване, лечение или предотвратяване на каквото и да е заболяване.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА CYCLE TRACKING (СЛЕДЕНЕ НА ЦИКЪЛА)

Настройване/начална настройка

- За информация относно достъпността по региони и съвместимостта на устройствата за Cycle Tracking (Следене на цикъла), посетете <https://support.apple.com/bg-bg/HT210407>
- Обновете Apple Watch и iPhone до най-новата версия на операционната система.
- На вашия iPhone отворете приложението Health (Здраве) и докоснете етикета Browse (Преглед).
- Придвижете се до Cycle Tracking (Следене на цикъла).
- Докоснете Get Started (Начални стъпки) и следвайте инструкциите от екрана.
- Можете да излезете от режима на начална настройка по всяко време, като докоснете Cancel (Откажи).
- След като приключите с началната настройка, можете да започнете да следите цикъла си.

Как да следите вашия цикъл

- На вашия iPhone отворете приложението Health (Здраве) и докоснете етикета Browse (Преглед).
- Докоснете Cycle Tracking (Следене на цикъла).
- Плъзнете до правилната дата и след това докоснете овалния бутон, за да запишете вашата менструация.
- За да добавите още информация, прелистете надолу и докоснете категория, направете промяна и след това докоснете Done (Готово). Можете да следите симптоми, появата на зацапване, базалната телесна температура и други.

За да следите вашия цикъл от Apple Watch, отворете Cycle Tracking (Следене на цикъла), плъзнете до правилната дата и след това докоснете овалния бутон, за да запишете вашата менструация.

Как да проверите датата на следващата и на последната менструация

- На вашия iPhone отворете приложението Health (Здраве) и докоснете етикета Browse (Преглед).
- Докоснете Cycle Tracking (Следене на цикъла).

- Прелистете до Predictions (Предвиждания), за да видите кога вероятно ще започне следващата ви менструация. Ако не виждате предвиждане, докоснете Show All (Покажи всички) до Predictions (Предвиждания).
- Прелистете до Summary (Обобщение), за да видите датата, на която е започнала последната ви менструация, и обичайната продължителност на вашия цикъл.

За да проверите датите от вашия Apple Watch, отворете Cycle Tracking (Следене на цикъла), след това прелистете надолу до Period Prediction (Предвиждане на менструация) или Last Menstrual Period (Последна менструация).

Как да настроите известия за следене на цикъла и на периодите, подходящи за зачеване.

- На вашия iPhone отворете приложението Health (Здраве) и докоснете етикета Browse (Преглед).
- Докоснете Cycle Tracking (Следене на цикъла).
- Прелистете надолу и докоснете Options (Опции).
- Изберете Period Predictions (Предвиждане на менструация) и Period Notifications (Известия за менструация). Тези известия могат да ви уведомят кога вероятно ще започне вашата менструация и да ви попитат дали тя е приключила.
- Изберете Fertility Prediction (Предвиждане на период за зачеване) и Fertility Notification (Известие за период за зачеване). Тези известия могат да ви подскажат кога вероятно ще започне вашият период, подходящ за зачеване, или кога той е бил променен на базата на нова информация.

Предвижданията ще започнат, след като в Cycle Tracking (Следене на цикъла) сте въвели данни за най-малко две менструации, и се основават на въведените данни. Ако въведете данни за менструация, преди да е настъпила предвидената дата за това, за този цикъл няма да получите известие за предвиждане на менструация. Известията се появяват на вашите Apple Watch и iPhone.

Как да изтриете Cycle Tracking (Следене на цикъла) на Apple Watch

Можете да изтриете Cycle Tracking (Следене на цикъла) директно от началния екран на вашия Apple Watch:

- На вашия Apple Watch отидете в Начален екран.
- Ако сте в Grid View (Преглед решетка), докоснете и задръжте леко Cycle Tracking (Следене на цикъла), докато започне да се клати.
- Докоснете приложението и след това докоснете иконката „x“.
- Ако сте в List View (Преглед списък), плъзнете наляво върху Cycle Tracking (Следене на цикъла) и докоснете иконката Trash (Кошче).
- Докоснете Delete (Изтрий).

- Натиснете коронката Digital Crown, за да приключите.
-

БЕЗОПАСНОСТ И ФУНКЦИОНАЛНОСТ

Способността на Cycle Tracking (Следене на цикъла) да предвижда началото на следващата менструация и периодите, подходящи за зачеване, е тествана в изследване с 210 участници. За предоставяне на предвиждания за началото на следващата менструация и на периода, подходящ за зачеване, приложението разчита на обучаващ се алгоритъм на базата на данните за сърдечен ритъм (когато има данни за сърдечния ритъм). Cycle Tracking (Следене на цикъла) включва началото на менструацията в показаните предвиждания в 80% от случаите. На ниво население: в 83.5% от предвидените подходящи за зачеване периоди ще има поне един подходящ за зачеване ден (дефиниран като 5 дни преди овулация или в деня на овулация).

ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

Ако изпитвате затруднения при използването на Cycle Tracking (Следене на цикъла), потърсете информация в насоките за отстраняване на проблеми по-долу.

Проблем: Потребителят не получава предвиждания за начало на менструация.

Решение: Функцията за следене на цикъла се нуждае от най-малко две въведени менструации, за да има достатъчно данни за предвиждане на началото на следващата менструация. Уверете се, че за Pregnancy Cycle Factors (Фактори за цикъл на бременност) е въведена крайна дата.

Проблем: Потребителят не получава предвиждания за период, подходящ за зачеване.

Решение: Функцията за следене на цикъла се нуждае от най-малко две въведени менструации, за да има достатъчно данни за предвиждане на период, подходящ за зачеване. Прегледайте потребителските настройки. Уверете се, че за Pregnancy Cycle Factors (Фактори за цикъл на бременност) или Contraception Cycle Factors (Фактори за цикъл на контрацепция) е въведена крайна дата.

ВНИМАНИЕ

НЕ използвайте Cycle Tracking (Следене на цикъла) за контрацепция.

НЕ използвайте предвидените подходящи за зачеване периоди като начин за предпазване от бременност.

НЕ използвате данните от Health (Здраве) и Cycle Tracking (Следене на цикъла), за да диагностицирате здравословни проблеми.

Приложения на трети страни, които работят с приложението Health (Здраве), могат да се използват и със Cycle Tracking (Следене на цикъла).

Ако смятате, че се касае за случай на медицинска спешност, свържете се със службите за спешни случаи.

Не е предвидено потребителят да тълкува или да предприема клинични действия въз основа на изходните данни от приложението, без да се консултира с квалифициран медицински специалист.

Това е предупреждение за потребителя и/или пациента, че всеки сериозен инцидент, възникнал във връзка с устройството, трябва да бъде докладван на производителя и на компетентния орган в държавата членка, в която пребивава потребителят и/или пациентът.

ВНИМАНИЕ:Трябва да уведомите вашия лекар, ако забележите промени в здравословното си състояние.

СИГУРНОСТ:За да добавите ниво на сигурност, Apple препоръчва да добавите код за достъп (персонален идентификационен номер [PIN]), Face ID или Touch ID (пръстов отпечатък) на вашия iPhone и код за достъп (персонален идентификационен номер [PIN]) на вашия Apple Watch. Важно е да защитите iPhone, тъй като ще записвате лична здравна информация. Потребителите ще получават на устройството и известия за актуализации на iOS и watchOS, а актуализациите ще се доставят безжично, което улеснява бързото инсталиране на най-новите корекции в областта на сигурността. Вижте „iOS and watchOS Security Guide“ („Ръководство за сигурност на iOS и watchOS“), където са описани практиките на Apple по отношение на сигурността и което е достъпно за всички наши потребители. За Ръководството за сигурност на iOS и watchOS, моля, посетете <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

СИМВОЛИ НА УСТРОЙСТВОТО



Производител



Консултирайте се с инструкциите за употреба



Упълномощен представител за Европа



Медицинско устройство

099-31002 Издание B, август 2021

© 2021 Apple Inc. Всички права запазени.

CATALÀ (CA)

Control del Cicle

Instruccions d'ús



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Contacte: medicalcompliance@group.apple.com



ÚS INDICAT (UE)

Control del Cicle és una aplicació exclusivament de programari que serveix per controlar, predir i informar sobre la salut menstrual. L'app Control del Cicle analitza dades introduïdes de forma manual, com ara la durada habitual dels cicles i de la menstruació, el sagnat i els resultats de les proves d'ovulació, i també el conjunt de dades de freqüència cardíaca en repòs que registra el HealthKit. La següent informació es pot introduir de forma manual, però no té cap impacte sobre les prediccions: espòting (sagnat intermenstrual), símptomes, resultats de proves de progesterona, resultats de proves d'embaràs, qualitat del moc cervical, temperatura corporal basal i activitat sexual. Aquestes dades, que es poden introduir de forma manual, també es poden importar d'apps de tercers. Les prediccions només són informatives.

CONTRAINDICACIONS

L'app Control del Cicle no està indicada per utilitzar-se com a mètode anticonceptiu, i no s'ha dissenyat amb l'objectiu de curar, pal·liar, tractar o prevenir malalties.

UTILITZACIÓ DE L'APP CONTROL DEL CICLE

Configuració/Preparació

- Per consultar en quines regions està disponible l'app Control del Cicle i amb quins dispositius és compatible, ves a <https://support.apple.com/es-es/HT210407>.
- Actualitza l'Apple Watch i l'iPhone a l'últim sistema operatiu.
- A l'iPhone, obre l'app Salut i toca la pestanya Explorar.
- Ves a "Control del Cicle".
- Toca Començar i segueix les instruccions en pantalla.
- Pots sortir de la configuració en qualsevol moment tocant Cancel·lar.
- Un cop finalitzada la configuració, ja pots començar a fer el seguiment del teu cicle.

Fer el seguiment del cicle

- A l'iPhone, obre l'app Salut i toca la pestanya Explorar.
- Toca "Control del Cicle".
- Desplaça't fins a la data correcta i toca l'oval per registrar la teva regla.
- Per afegir més informació, desplaça't cap avall i toca una categoria, fes el canvi que vulguis i després toca Fet. Pots registrar els símptomes, l'espòting, la temperatura corporal basal i altres factors.

Per fer el seguiment del cicle des de l'Apple Watch, obre l'app Control del Cicle, desplaça't fins a la data correcta i toca l'oval per registrar la teva regla.

Comprovar la data de la propera i l'última regla

- A l'iPhone, obre l'app Salut i toca la pestanya Explorar.
- Toca "Control del Cicle".
- Desplaça't fins a Prediccions per veure quan és probable que et vingui la propera regla. Si no veus cap estimació, toca "Veure-ho tot" al costat de Prediccions.
- Desplaça't fins a Resum per veure en quina data et va venir l'última regla i quan et sol durar el cicle.

Per consultar les dates a l'Apple Watch, obre l'app Control del Cicle i desplaça't cap avall fins a "Predicció de regla" o "Última regla".

Configurar notificacions per fer el seguiment de la regla i de la fertilitat

- A l'iPhone, obre l'app Salut i toca la pestanya Explorar.
- Toca "Control del Cicle".
- Desplaça't cap avall i toca Opcions.
- Selecciona "Prediccions de regla" i "Notificacions de regla". Aquestes notificacions t'informen sobre la data estimada en què et vindrà la regla i et pregunten si se te n'ha anat.
- Selecciona "Prediccions de fertilitat" i "Notificacions de fertilitat". Aquestes notificacions t'informen sobre la data estimada en què començarà el teu període fèrtil i t'avisen si canvia després d'introduir informació nova.

L'app Control del Cicle començarà a mostrar-te prediccions basades en les dades registrades quan hi introdueixis almenys dues regles. Si registres una regla abans de la data d'inici prevista, no rebràs cap notificació de regla sobre aquell cicle. Veuràs les notificacions tant a l'Apple Watch com a l'iPhone.

Eliminar l'app Control del Cicle de l'Apple Watch

Pots eliminar l'app Control del Cicle des de la pantalla d'inici de l'Apple Watch:

- A l'Apple Watch, ves a la pantalla d'inici.
- Si ets a la vista de retícula, mantén premuda l'app Control del Cicle lleugerament fins que comenci a tremolar.
- Toca l'app i després la icona "x".
- Si ets a la vista de llista, llisca cap a l'esquerra per sobre de l'app Control del Cicle i toca la icona de la paperera.
- Toca Eliminar.
- Prem la Digital Crown per acabar.

SEGURETAT I RENDIMENT

L'eficàcia de l'app Control del Cicle per predir l'inici de la regla i del període fèrtil s'ha provat en un assaig amb 210 participants. Per predir l'inici de la regla i del període fèrtil, s'utilitza un algorisme d'aprenentatge profund basat en el freqüència cardíaca (quan hi ha dades de freqüència cardíaca disponibles). L'app Control del Cicle inclou l'inici del període en un 80% de les prediccions que es mostren. A nivell de població: El 83,5% dels períodes fèrtils predits tindran almenys un dia fèrtil (que pot produir-se dins del 5 dies anteriors a l'ovulació o en el mateix dia de l'ovulació).

RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

Si tens problemes per utilitzar l'app Control del Cicle, consulta el següent manual de resolució de problemes.

Problema: No rebo prediccions de l'inici de la regla.

Solució: Has de registrar almenys dues regles perquè la funció de control del cicle tingui prou dades per predir l'inici de la regla. Comprova que hagi registrat la data final dels factors del cicle relacionats amb l'embaràs.

Problema: No rebo prediccions del període fèrtil.

Solució: Has de registrar almenys dues regles perquè la funció de control del cicle tingui prou dades per predir el període fèrtil. Revisa les opcions que has configurat. Comprova que hagi registrat la data final dels factors del cicle relacionats amb l'embaràs o l'anticoncepció.

PRECAUCIONS

NO utilitzis l'app Control del Cicle per facilitar la concepció.

NO utilitzis les prediccions del període fèrtil com a mètode anticonceptiu.

NO utilitzis les dades de les apps Salut i Control del Cicle per diagnosticar problemes de salut.

Les apps de tercers que funcionen amb l'app Salut també es poden utilitzar amb l'app Control del Cicle.

Si creus que estàs patint una emergència mèdica, truca als serveis d'emergència.

La usuària no ha d'interpretar o començar un tractament mèdic en funció de la informació proporcionada per l'app sense haver-ho consultat abans amb un professional mèdic qualificat.

Amb aquest avís, s'informa la usuària o pacient que qualsevol incidència greu que s'hagi produït en relació amb el dispositiu s'ha de comunicar al fabricant i a l'autoritat competent de l'estat membre on resideix la usuària o pacient.

PRECAUCIÓ: Si notes algun canvi en la teva salut, avisa el teu metge.

SEGURETAT: Apple recomana que afegeixis un codi PIN o activis el Face ID o el Touch ID a l'iPhone, i que afegeixis un codi PIN a l'Apple Watch com a mesura de seguretat. És important que protegeixis l'iPhone, ja que hi desaràs informació mèdica personal. A més, els usuaris rebran notificacions addicionals al dispositiu quan surtin actualitzacions per a l'iOS i el watchOS, les quals es proporcionaran sense fil per procurar que les últimes millores de seguretat s'implementin al més aviat possible. Trobaràs més informació al manual de seguretat per a l'iOS i el watchOS, que descriu les pràctiques de seguretat d'Apple i està disponible per a tots els nostres usuaris. Per consultar el manual de seguretat per a l'iOS i el watchOS, visita <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

SÍMBOLS DEL DISPOSITIU



Fabricant



Consulta les instruccions d'ús



Representant europeu autoritzat



Producte sanitari

099-31002 Revisió B, agost de 2021

© 2021 Apple Inc. Tots els drets reservats.

ČESKY (CS)

Sledování cyklu

Návod k použití



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



PŘEDPOKLÁDANÉ POUŽITÍ (V EU)

Sledování cyklu je softwarová aplikace určená ke sledování, předvídání a informování o menstruačním zdraví. Sledování cyklu analyzuje zadávaná uživatelská data včetně typické délky cyklu, typické délky menstruace, menstruačního výtoku a výsledků ovulačního testu společně se souhrnnými informacemi o klidové tepové frekvenci z HealthKitu. Pro vlastní potřeby je možné také ručně zaznamenávat následující informace: špinění (mimomenstruační krvácení), symptomy, výsledek progesteronového testu, výsledek těhotenského testu, kvalitu cervikálního hlenu, bazální tělesnou teplotu a sexuální aktivitu. Tyto informace však nemají na předpovědi žádný vliv. Uživatelská vstupní data lze zadávat ručně nebo je lze importovat z aplikací třetích stran. Zobrazené předpovědi mají pouze informativní charakter.

KONTRAINDIKACE

Sledování cyklu není určeno k antikoncepčnímu použití, ani k léčbě, zmírnění nebo prevenci jakéhokoli onemocnění.

POUŽITÍ SLEDOVÁNÍ CYKLU

Nastavení

- Informace o regionální dostupnosti a kompatibilitě aplikace Sledování cyklu najdete v článku <https://support.apple.com/HT210407>
- Aktualizujte operační systém na Apple Watch a iPhone na nejnovější verzi.
- Na iPhone otevřete aplikaci Zdraví a klepněte na panel Prohlížet.
- Přejděte na Sledování cyklu.
- Klepněte na Začít a postupujte podle pokynů na obrazovce.
- Proces nastavení můžete kdykoli ukončit klepnutím na tlačítko Zrušit.
- Jakmile nastavení dokončíte, můžete začít sledovat svůj cyklus.

Jak sledovat cyklus

- Na iPhone otevřete aplikaci Zdraví a klepněte na panel Prohlížet.
- Klepněte na Sledování cyklu.
- Přejed'te na správný den a pak klepnutím na ovál zaznamenejte průběh menstruace.
- Další informace doplníte tak, že posunete zobrazení dolů, klepnete na kategorii, provedete změnu a klepnete na Hotovo. Můžete zaznamenávat příznaky, špinění, bazální tělesnou teplotu a další ukazatele.

Chcete-li menstruaci sledovat na Apple Watch, otevřete aplikaci Sledování cyklu, přejed'te na správné datum a pak klepnutím na ovál zaznamenejte průběh menstruace.

Jak zkontrolovat datum příští a poslední menstruace

- Na iPhone otevřete aplikaci Zdraví a klepněte na panel Prohlížet.
- Klepněte na Sledování cyklu.
- Pravděpodobný začátek příští menstruace zobrazíte posunutím na Předpovědi. Pokud odhad nevidíte, klepněte vedle Předpovědi na volbu Zobrazit vše.
- Posunutím na Souhrn zobrazíte datum poslední menstruace a obvyklou délku menstruace.

Na Apple Watch si data zkontrolujete tak, že otevřete aplikaci Sledování cyklu a přejed'te na Předpověď' periody nebo Poslední menstruační periodu.

Jak nastavit upozornění na sledování menstruace a plodných dní

- Na iPhoneu otevřete aplikaci Zdraví a klepněte na panel Prohlížet.
- Klepněte na Sledování cyklu.
- Posuňte zobrazení dolů a klepněte na Volby.
- Vyberte Předpověď' periody nebo Oznámení periody. Tato oznámení vás budou upozorňovat na nadcházející menstruaci a potom se dotazovat, jestli menstruace skončila.
- Vyberte Předpověď' plodnosti nebo Oznámení plodnosti. Tato oznámení vás mohou informovat o tom, kdy pravděpodobně začnou vaše plodné dny nebo kdy byly aktualizovány na základě nových informací.

Předpovědi začnete dostávat po zadání alespoň dvou menstruací do aplikace Sledování cyklu a budou založeny na zaznamenaných datech. Pokud si zaznamenáte menstruaci před jejím předpovězeným začátkem, pro daný cyklus už upozornění nedostanete. Oznámení se zobrazují na Apple Watch a na iPhoneu.

Jak smazat Sledování cyklu z Apple Watch

Sledování cyklu můžete odstranit přímo z plochy Apple Watch:

- Přejděte na Apple Watch na plochu.
- Pokud jste v mřížkovém zobrazení, podržte ikonu Sledování cyklu, dokud se nezačne třást.
- Klepněte na aplikaci a potom na ikonu „x“.
- V seznamovém zobrazení přejedte přes položku Sledování cyklu doleva a klepněte na ikonu koše.
- Klepněte na Smazat.
- Smazání dokončete stisknutím korunky Digital Crown.

BEZPEČNOST A VÝKONNOST

Schopnost aplikace Sledování cyklu předpovídat blížící se začátek menstruace a plodné dny byla testována ve studii s 210 subjekty. Při předpovídání začátku menstruace a plodných dní aplikace spoléhá na algoritmus hlubokého učení založený na tepové frekvenci (pokud jsou údaje o tepové frekvenci k dispozici). Sledování cyklu zahrnuje v zobrazených předpovědích začátek menstruace v 80 % případů. Na úrovni populace: 83,5 % předpovězených plodných dní bude obsahovat alespoň jeden plodný den (v definovaném rozmezí začínajícím 5 dní před ovulací nebo v den ovulace).

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pokud máte s používáním aplikace Sledování cyklu problémy, projděte si níže uvedené pokyny pro řešení problémů.

Problém: Nedostáváte předpovědi začátku menstruace.

Řešení: Funkce sledování cyklu potřebuje pro zahájení předpovídání začátku menstruace alespoň dva záznamy menstruace. Zkontrolujte, zda je u všech faktorů těhotenského cyklu zaznamenáno datum ukončení.

Problém: Nedostáváte předpovědi plodných dní.

Řešení: Funkce sledování cyklu potřebuje pro zahájení předpovídání začátku plodných dní alespoň dva záznamy menstruace. Zkontrolujte uživatelská nastavení. Zkontrolujte, zda je u všech faktorů těhotenství nebo antikoncepčního cyklu zaznamenáno datum ukončení.

UPOZORNĚNÍ

NEPOUŽÍVEJTE Sledování cyklu k usnadnění početí.

NEPOUŽÍVEJTE předpovězené plodné dny jako formu antikoncepce.

NEPOUŽÍVEJTE údaje ze Zdraví a Sledování cyklu k diagnostikování zdravotního stavu.

Aplikace třetích stran, které spolupracují s aplikací Zdraví, lze používat také s aplikací Sledování cyklu.

V případě kritického zdravotního stavu kontaktujte tísňové služby.

Uživatelé by se neměli výsledky pokoušet vyhodnocovat sami, ani by na jejich základě neměli podnikat žádné léčebné kroky bez rady s lékařem.

Toto oznámení upozorňuje uživatele/pacienta, že jakýkoli závažný incident, ke kterému by v souvislosti se zařízením došlo, je třeba ohlásit výrobci a příslušným úřadům členského státu, ve kterém má uživatel/pacient bydliště.

UPOZORNĚNÍ: Pokud pociťujete změny zdravotního stavu, informujte svého lékaře.

ZABEZPEČENÍ: Společnost Apple doporučuje, abyste za účelem dosažení vyšší bezpečnosti zabezpečili svůj iPhone kódem (PIN), Face ID nebo Touch ID (otisk prstu) a svoje Apple Watch kódem (PIN). Je důležité abyste svůj iPhone zabezpečili, protože na něm budete mít uložená osobní zdravotní data. Uživatelé budou na zařízení dostávat také další oznámení o aktualizacích iOS a watchOS a aktualizace budou doručovány bezdrátově, aby bylo zajištěno rychlé zprovoznění nejnovějších oprav zabezpečení. Viz příručku „Zabezpečení platform iOS a watchOS“, která popisuje bezpečnostní postupy uplatňované společností Apple a mají ji k dispozici všichni naši uživatelé. Příručku Zabezpečení platform iOS a watchOS najdete na <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

SYMBOLY NA ZAŘÍZENÍ



Výrobce



Prostudujte si návod k použití



Pověřený zástupce pro Evropu



Zdravotnický prostředek

099-31002 Revize B, srpen 2021

© 2021 Apple Inc. Všechna práva vyhrazena.

DANSK (DA)

Min cyklus

Brugermanual



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



ANVENDELSE (I EU)

Min cyklus er et softwareprodukt, som er beregnet til at registrere, forudsige og oplyse brugeren om forhold i forbindelse med menstruation. Min cyklus analyserer brugerinput, herunder den typiske cykluslængde, den typiske varighed af menstruationen, blødningsniveau og resultater af ægløsningstests samt en samlet oversigt over pulsen ved inaktivitet fra HealthKit. Brugere kan også registrere følgende oplysninger manuelt, men disse oplysninger har ingen indflydelse på forudsigelser: Pletblødning (blødning mellem menstruationer), symptomer, resultater af progesterontests, resultater af graviditetstests, slim fra livmoderhalsen, kropstemperatur ved hvile og seksuel aktivitet. Datainput fra brugeren kan indtastes manuelt eller importeres fra tredjepartsapps. De forudsigelser, der vises, har kun oplysende karakter.

KONTRAINDIKATION

Min cyklus er ikke beregnet til brug som prævention og kan heller ikke kurere, mildne, behandle eller forhindre sygdom.

BRUG AF MIN CYKLUS

Indstilling/opsætning

- Du kan finde oplysninger om, hvilke områder Min cyklus er tilgængelig i, og hvilke enheder appen er kompatibel med, på <https://support.apple.com/da-dk/HT210407>
- Opdater Apple Watch og iPhone til det nyeste operativsystem.
- Åbn appen Sundhed på din iPhone, og tryk på fanen Browse.
- Naviger til "Min cyklus".
- Klik på "Kom i gang", og følg instruktionerne på skærmen.
- Du kan altid slutte opsætningen ved at trykke på "Annuller".
- Når du er færdig med opsætningen, kan du begynde at registrere din cyklus.

Sådan registrerer du din cyklus

- Åbn appen Sundhed på din iPhone, og tryk på fanen Browse.
- Tryk på Min cyklus.
- Skub til den rigtige dato, og tryk på ovalen for at registrere din menstruation.
- Du kan tilføje flere oplysninger, hvis du ruller ned og trykker på en kategori, foretager en ændring og derefter trykker på OK. Du kan registrere symptomer, pletblødning, kropstemperatur ved hvile m.m.

Du kan registrere din cyklus fra dit Apple Watch ved at åbne Min cyklus, skubbe til den rigtige dato og derefter trykke på ovalen for at registrere din menstruation.

Sådan ser du datoen for den næste og sidste menstruation

- Åbn appen Sundhed på din iPhone, og tryk på fanen Browse.
- Tryk på Min cyklus.
- Rul til Forudsigelser for at se, hvornår din næste menstruation sandsynligvis starter. Hvis den forventede start ikke vises, skal du trykke på Vis alle ved siden af Forudsigelser.
- Rul til Resume for at se, hvilken dato din sidste menstruation startede, og den typiske længde på din cyklus.

Du kan se datoerne på dit Apple Watch ved at åbne Min cyklus og rulle ned til Forudsigelse om menstruation eller Seneste blødningsperiode.

Sådan indstiller du notifikationer om registrering af menstruation og frugtbarhed

- Åbn appen Sundhed på din iPhone, og tryk på fanen Browse.
- Tryk på Min cyklus.
- Rul ned, og tryk på Valg.
- Vælg Forudsigelser om menstruation og Notifikationer om menstruation. Disse notifikationer kan fortælle dig, hvornår din menstruation er ved at starte, og spørge dig, om den er slut.
- Vælg Forudsigelser om frugtbarhed og Notifikationer om frugtbarhed. Disse notifikationer kan fortælle dig, hvornår din frugtbare periode sandsynligvis starter, eller om den er blevet opdateret pga. nye oplysninger.

Forudsigelserne begynder, når du har indtastet mindst to menstruationer i Min cyklus, og er baseret på registrerede data. Hvis du registrerer en menstruation, før dens forudsagte start, får du ingen notifikation om forudsigelse af menstruation for den cyklus. Notifikationer vises på dit Apple Watch og din iPhone.

Sådan sletter du Min cyklus på Apple Watch.

Du kan fjerne Min cyklus direkte fra hjemmeskærmen på dit Apple Watch:

- Gå til hjemmeskærmen på dit Apple Watch.
- Hvis du bruger netoversigt, skal du holde en finger på Min cyklus, indtil den begynder at vrikke.
- Tryk på appen og derefter på symbolet "x".
- Hvis du bruger listeoversigt, skal du skubbe til venstre på Min cyklus og trykke på symbolet for papirkurven.
- Tryk på Slet.
- Tryk på Digital Crown for at afslutte.

SIKKERHED OG YDEEVNE

Forudsigelse af kommende menstruationers start og frugtbare perioder i Min cyklus er blevet testet i en undersøgelse med 210 personer. Appen bruger en dyb læringsalgoritme, som er baseret på pulsen (når der er tilgængelige pulldata), til at forudsige menstruationens start og frugtbare perioder. Min cyklus inkluderer menstruationens start i de viste forudsigelser i 80 % af tilfældene. På befolkningsniveau: I 83,5 % af de forudsagte frugtbare perioder vil der være mindst en frugtbar dag (defineret som inden for 5 dage før ægløsningen eller på ægløsningsdagen).

FEJLFINDING

Hvis du har problemer med at bruge Min cyklus, kan du se flere oplysninger i fejlfindingsvejledningen nedenfor.

Problem: Brugeren modtager ikke notifikationer om menstruationens start.

Løsning: Funktionen til cyklusregistrering kræver, at der er registreret mindst to menstruationer, før der er tilstrækkelige data til at forudsige menstruationsstart. Sørg for, at der er registreret en slutdato på alle cyklusfaktorer, såsom graviditet.

Problem: Brugeren modtager ikke notifikationer om frugtbare perioder.

Løsning: Funktionen til cyklusregistrering kræver, at der er registreret mindst to menstruationer, før der er tilstrækkelige data til at forudsige frugtbare perioder. Gennemgå brugerindstillingerne. Sørg for, at der er registreret en slutdato på alle cyklusfaktorer, såsom graviditet og prævention.

ADVARSLER

BRUG IKKE Min cyklus som et middel til at fremme befrugtning.

BRUG IKKE forudsigelserne af frugtbare perioder som en form for prævention.

BRUG IKKE data fra Sundhed og Min cyklus til at stille diagnoser.

Tredjepartsapps, som kan bruges med appen Sundhed, kan også bruges med Min cyklus.

Hvis du tror, du har brug for akut lægehjælp, skal du omgående ringe 112.

Brugeren bør ikke foretage fortolkninger eller medicinske beslutninger baseret på appens resultater uden at konsultere kvalificeret sundhedspersonale.

Dette er en notifikation til brugeren og/eller patienten om, at enhver alvorlig hændelse i forbindelse med enheden bør rapporteres til producenten og den kompetente myndighed i den stat, hvor brugeren og/eller patienten har bopæl.

ADVARSEL: Du skal underrette din læge, hvis du oplever mulige ændringer i dit helbred.

SIKKERHED: Apple anbefaler, at du følger en kode (PIN-kode), Face ID eller Touch ID (fingeraftryk) til din iPhone og en kode (PIN-kode) til dit Apple Watch som et ekstra sikkerhedslag. Det er vigtigt at beskytte din iPhone, eftersom du opbevarer personlige sundhedsoplysninger. Brugere modtager også yderligere notifikationer om iOS- og WatchOS-opdateringer på enheden, og opdateringerne leveres trådløst, så de nyeste sikkerhedsrettelser hurtigt kan installeres. Se "Sikkerhedsvejledning til iOS og watchOS", som beskriver Apples sikkerhedspraksis og er tilgængelig for alle vores brugere. Sikkerhedsvejledningen til iOS og watchOS findes på <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

SYMBOLER FOR Udstyr



Producent



Se brugermanualen



Europæisk autoriseret repræsentant



Medicinsk enhed

099-31002 Revision B, august 2021

© 2021 Apple Inc. Alle rettigheder forbeholdes.

DEUTSCH (DE)

Zyklusprotokoll

Bedienungsanleitung



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



BESTIMMUNGSZWECK (EU-REGION)

Das Zyklusprotokoll ist eine softwaregestützte App, mit der du dich über deine menstruelle Gesundheit informieren, Daten zu deiner Periode erfassen und Vorhersagen erhalten kannst. Das Zyklusprotokoll analysiert deine Einträge wie die typische Zyklusdauer, die typische Periodendauer, die Menstruationsblutung und Ergebnisse von Ovulationstests sowie die aggregierten Werte zu deiner Herzfrequenz im Ruhezustand aus HealthKit. Du kannst auch die folgenden Informationen zu Referenzzwecken manuell protokollieren, wobei diese Einträge jedoch keinen Einfluss auf die Vorhersagen haben: Schmierblutungen (Zwischenblutungen, auch „Spotting“ genannt), Symptome, Ergebnisse von Progesterontests, Beschaffenheit des Zervixschleims, Ergebnisse von Schwangerschaftstests, Basaltemperatur und sexuelle Aktivität. Du kannst deine Einträge manuell erfassen oder aus Apps von Drittanbietern importieren. Die angezeigten Vorhersagen dienen nur zu Informationszwecken.

NUTZUNGSEINSCHRÄNKUNGEN

Das Zyklusprotokoll ist nicht als Verhütungsmethode geeignet und auch nicht dafür bestimmt, Krankheiten zu heilen, zu lindern oder zu verhindern.

VERWENDEN DES ZYKLUSPROTOKOLLS

Einrichtung/Konfiguration

- Die Regionsverfügbarkeit und die Gerätekompatibilität für das Zyklusprotokoll findest du unter <https://support.apple.com/de-de/HT210407>
- Aktualisiere die Apple Watch und das iPhone auf die neueste OS-Version.
- Öffne die App „Health“ auf deinem iPhone und tippe auf den Tab „Entdecken“.
- Navigiere zu „Zyklusprotokoll“.
- Tippe auf „Los geht’s“ und folge den angezeigten Anleitungen.
- Du kannst die Konfiguration jederzeit beenden, indem du auf „Abbrechen“ tippst.
- Wenn die Konfiguration abgeschlossen ist, kannst du mit dem Protokollieren deines Menstruationszyklus beginnen.

So erfasst du deinen Zyklus

- Öffne die App „Health“ auf deinem iPhone und tippe auf den Tab „Entdecken“.
- Tippe auf „Zyklusprotokoll“.
- Streiche zum entsprechenden Datum und tippe auf das ovale Symbol, um deine Periode zu protokollieren.
- Wenn du weitere Angaben machen möchtest, scrollst du nach unten und tippst auf eine Kategorie. Nimm die gewünschten Änderungen vor und tippe dann auf „Fertig“. Auf diese Weise kannst du Symptome, Schmierblutungen, die Basaltemperatur und mehr erfassen.

Wenn du deinen Zyklus mit der Apple Watch aufzeichnen möchtest, öffnest du die App „Zyklusprotokoll“, streichst zum entsprechenden Datum und tippst auf das ovale Symbol, um deine Periode zu protokollieren.

So rufst du das Datum deiner nächsten und deiner letzten Periode ab

- Öffne die App „Health“ auf deinem iPhone und tippe auf den Tab „Entdecken“.
- Tippe auf „Zyklusprotokoll“.
- Scrolle zu „Vorhersagen“, um zu sehen, wann deine nächste Periode voraussichtlich beginnt. Tippe neben „Vorhersagen“ auf „Alle anzeigen“, wenn kein voraussichtliches Datum angezeigt wird.

- Scrolle zu „Übersicht“, um das Datum des ersten Tags deiner letzten Monatsblutung und deine typische Zyklusdauer anzuzeigen.

Wenn du diese Daten auf deiner Apple Watch abrufen möchtest, öffnest du die App „Zyklusprotokoll“ und scrollst nach unten zu „Vorhersage der Periode“ oder zu „Letzte Monatsblutung“.

So aktivierst du Mitteilungen für das Periodenprotokoll und das Fruchtbarkeitsprotokoll

- Öffne die App „Health“ auf deinem iPhone und tippe auf den Tab „Entdecken“.
- Tippe auf „Zyklusprotokoll“.
- Scrolle nach unten und tippe auf „Optionen“.
- Aktiviere die Optionen „Vorhersagen der Periode“ und „Mitteilungen zur Periode“. Mit diesen Mitteilungen kannst du dich über den voraussichtlichen Beginn deiner nächsten Periode informieren lassen. Außerdem wirst du gefragt, ob deine Periode beendet ist.
- Aktiviere die Optionen „Vorhersagen der Fruchtbarkeit“ und „Mitteilungen bei Fruchtbarkeit“. Mit diesen Mitteilungen kannst du dich über den voraussichtlichen Beginn deiner fruchtbaren Phase informieren lassen und ob die Angaben aufgrund neuer Informationen aktualisiert wurden.

Die Vorhersagen beginnen, nachdem du mindestens zwei Perioden im Zyklusprotokoll erfasst hast, und basieren auf den erfassten Daten. Wenn du eine Periode erfasst, bevor sie laut Vorhersage beginnen sollte, erhältst du für diesen Zyklus keine Mitteilung zur Periode. Die Mitteilungen werden auf deiner Apple Watch und auf deinem iPhone angezeigt.

So löschst du das Zyklusprotokoll von der Apple Watch

Du kannst das Zyklusprotokoll direkt im Home-Bildschirm auf deiner Apple Watch entfernen:

- Gehe auf der Apple Watch zum Home-Bildschirm.
- In der Rasteransicht: Lege den Finger auf die App „Zyklusprotokoll“, bis sie anfängt zu wackeln.
- Tippe auf die App und dann auf das „X“-Symbol.
- In der Listenansicht: Streiche auf der App „Zyklusprotokoll“ nach links und tippe dann auf das Löschsymbol.
- Tippe auf „Löschen“.
- Drücke abschließend die Digital Crown.

SICHERHEIT UND LEISTUNG

Die Fähigkeit der App „Zyklusprotokoll“, den Beginn der nächsten Periode und der fruchtbaren Phase vorherzusagen, wurde in einer Studie mit 210 Probanden getestet. Der App liegt ein Deep-Learning-Algorithmus zugrunde, der auf der Herzfrequenz basiert (sofern Herzfrequenzdaten verfügbar sind), um die Vorhersagen des Beginns der Periode und der fruchtbaren Phase bereitzustellen. In 80 % der Fälle wurde der Beginn der Periode von der App „Zyklusprotokoll“ richtig vorhergesagt. Auf Populationsebene: 83,5 % der vorhergesagten fruchtbaren Phasen enthielten mindestens einen fruchtbaren Tag (bezogen auf einen Zeitraum von fünf Tagen vor dem Eisprung oder auf den Tag des Eisprungs).

FEHLERBEHEBUNG

Wenn du Schwierigkeiten bei der Verwendung des Zyklusprotokolls hast, findest du in den folgenden Anleitungen zur Fehlerbehebung wichtige Informationen.

Problem: Es ist nicht möglich, Vorhersagen zum Beginn der Periode abzurufen.

Lösung: Für das Zyklusprotokoll sind mindestens zwei Periodenprotokolle erforderlich, damit ausreichend Daten für die Vorhersagen zur Periode zur Verfügung stehen. Vergewissere dich, dass für Zyklusfaktoren wie Schwangerschaft ein Enddatum erfasst wurde.

Problem: Es ist nicht möglich, Vorhersagen zur fruchtbaren Phase zu erhalten.

Lösung: Für das Zyklusprotokoll sind mindestens zwei Periodenprotokolle erforderlich, damit ausreichend Daten für die Vorhersagen zur fruchtbaren Phase zur Verfügung stehen. Überprüfe deine Einstellungen. Vergewissere dich, dass für alle Zyklusfaktoren wie Schwangerschaft oder Verhütung ein Enddatum erfasst wurde.

ACHTUNG

Verwende das Zyklusprotokoll NICHT zur Empfängnisverhütung.

Verwende die vorhergesagten fruchtbaren Phasen NICHT zur Familienplanung.

Verwende die Daten der Apps „Health“ und „Zyklusprotokoll“ NICHT zum Diagnostizieren von Gesundheitsproblemen.

Apps von Drittanbietern, die von der App „Health“ unterstützt werden, können auch in Verbindung mit dem Zyklusprotokoll verwendet werden.

Rufe den Rettungsdienst, wenn du annimmst, dass ein medizinischer Notfall bei dir vorliegt.

Ohne Rücksprache mit qualifizierten Fachärzt:innen dürfen basierend auf den Ergebnissen der App keine klinischen Diagnosen gestellt oder eigene Therapien eingeleitet werden.

Dies ist ein Hinweis an Benutzer:innen und/oder Patient:innen, dass alle schwerwiegenden Ereignisse, die im Zusammenhang mit dem Gerät auftraten, dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Staates gemeldet werden müssen, in dem die Benutzer:innen und/oder Patient:innen ansässig sind.

ACHTUNG:Hole ärztlichen Rat ein, wenn du mögliche Veränderungen deines Gesundheitszustands feststellst.

SICHERHEIT:Apple empfiehlt, deine Daten durch einen Code (PIN, Personal Identification Number), Face ID oder Touch ID (Fingerabdruck) auf deinem iPhone sowie einen Code (PIN, Personal Identification Number) auf der Apple Watch zu schützen. Es ist wichtig, das iPhone zu schützen, weil persönliche Gesundheitsinformationen darauf gespeichert werden. Die Benutzer:innen erhalten auf ihrem Gerät auch zusätzliche Mitteilungen über iOS- und watchOS-Updates. Darüber hinaus werden die Updates drahtlos übermittelt, um eine schnelle Umsetzung der neuesten Sicherheitsupdates zu ermöglichen. Weitere Informationen zu den Sicherheitsverfahren von Apple findest du im Leitfaden „Sicherheit der Apple-Plattformen“, der allen Benutzer:innen zur Verfügung steht. Den Leitfaden „Sicherheit der Apple-Plattformen“ findest du unter <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

GERÄTESYMBOL



Hersteller



Bitte Bedienungsanleitung beachten



Europäische autorisierte Vertretung



Medizinisches Gerät

099-31002 Revision B, August 2021

© 2021 Apple Inc. Alle Rechte vorbehalten.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ (EL)

Καταγραφή κύκλου

Οδηγίες χρήσης



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Επικοινωνία: medicalcompliance@group.apple.com



ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ (ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΕΕ)

Η Καταγραφή κύκλου είναι μια εφαρμογή (λογισμικό μόνο) που προορίζεται για καταγραφή, πρόβλεψη και ενημέρωση των χρηστών σχετικά με την εμμηνορροϊκή τους υγεία. Η Καταγραφή κύκλου αναλύει τις εισόδους χρήστη, όπως τυπική διάρκεια κύκλου, τυπική διάρκεια περιόδου, ροή περιόδου και αποτελέσματα τεστ ωορρηξίας, μαζί με μια συγκεντρωτική τιμή καρδιακών παλμών ακινησίας από το HealthKit. Οι χρήστες μπορούν επίσης να καταγράψουν χειροκίνητα τις ακόλουθες πληροφορίες για σκοπούς αναφοράς, αλλά αυτές οι εισοδοί δεν έχουν καμία επίδραση στις προβλέψεις: κηλίδες (μεσοεμμηνική αιμόρροια), συμπτώματα, αποτέλεσμα τεστ προγεστερόνης, αποτέλεσμα τεστ εγκυμοσύνης, ποιότητα τραχηλικής βλέννας, βασική θερμοκρασία σώματος και σεξουαλική δραστηριότητα. Τα δεδομένα εισόδου χρήστη μπορούν να καταγραφούν χειροκίνητα ή να εισαχθούν από εφαρμογές τρίτων. Οι εμφανιζόμενες προβλέψεις προορίζονται μόνο για ενημερωτική χρήση.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΗ

Η Καταγραφή κύκλου δεν ενδείκνυται για αντισυλληπτική χρήση, ούτε προορίζεται για ίαση, μετριασμό, θεραπεία ή πρόληψη οποιασδήποτε νόσου.

ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΚΥΚΛΟΥ

Διαμόρφωση/Κατατόπιση

- Για να δείτε τη διαθεσιμότητα ανάλογα με την περιοχή και τη συμβατότητα συσκευών για την Καταγραφή κύκλου, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://support.apple.com/el-gr/HT210407>.
- Ενημερώστε το Apple Watch και το iPhone στην πιο πρόσφατη έκδοση λειτουργικού συστήματος.
- Στο iPhone, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία» και μετά αγγίξτε «Περιήγηση».
- Μεταβείτε στην «Καταγραφή κύκλου».
- Αγγίξτε «Έναρξη» και μετά ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.
- Για έξοδο από την κατατόπιση ανά πάσα στιγμή, αγγίξτε «Ακύρωση».
- Όταν ολοκληρωθεί η κατατόπιση, μπορείτε να ξεκινήσετε την καταγραφή του κύκλου σας.

Τρόπος καταγραφής κύκλου

- Στο iPhone, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία» και μετά αγγίξτε «Περιήγηση».
- Αγγίξτε «Καταγραφή κύκλου».
- Κάντε σάρωση στη σωστή ημερομηνία και μετά αγγίξτε το οβάλ σχήμα για καταγραφή της περιόδου σας.
- Για να προσθέσετε περισσότερες πληροφορίες, κάντε κύλιση προς τα κάτω και αγγίξτε μια κατηγορία, κάντε μια αλλαγή και μετά αγγίξτε «Τέλος». Μπορείτε να καταγράψετε συμπτώματα, κηλίδες, τη βασική θερμοκρασία σώματος και πολλά άλλα.

Για καταγραφή του κύκλου σας στο Apple Watch, ανοίξτε την «Καταγραφή κύκλου», κάντε σάρωση στη σωστή ημερομηνία και μετά αγγίξτε το οβάλ σχήμα για καταγραφή της περιόδου σας.

Εμφάνισης της ημερομηνίας της επόμενης και της πιο πρόσφατης περιόδου

- Στο iPhone, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία» και μετά αγγίξτε «Περιήγηση».
- Αγγίξτε «Καταγραφή κύκλου».
- Κάντε κύλιση μέχρι τις «Προβλέψεις» για να δείτε πότε θα αρχίσει πιθανώς η επόμενη περίοδός σας. Αν δεν εμφανίζεται η εκτίμηση, αγγίξτε «Εμφάνιση όλων» δίπλα στις Προβλέψεις.
- Κάντε κύλιση μέχρι τη Σύνοψη για να δείτε την ημερομηνία αρχής της πιο πρόσφατης περιόδου σας και την τυπική διάρκεια του κύκλου σας.

Αν θέλετε να δείτε τις ημερομηνίες στο Apple Watch, ανοίξτε την «Καταγραφή κύκλου», κάντε κύλιση προς τα κάτω μέχρι την επιλογή «Πρόβλεψη περιόδου» ή «Πιο πρόσφατη περίοδος».

Τρόπος καθορισμού γνωστοποιήσεων για καταγραφή περιόδου και γονιμότητας

- Στο iPhone, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία» και μετά αγγίξτε «Περιήγηση».
- Αγγίξτε «Καταγραφή κύκλου».
- Κάντε κύλιση προς τα κάτω και αγγίξτε «Επιλογές».
- Επιλέξτε «Προβλέψεις περιόδου» και «Γνωστοποιήσεις περιόδου». Αυτές οι γνωστοποιήσεις μπορούν να σας ενημερώνουν πότε πρόκειται να αρχίσει η περιόδός σας και να σας ρωτούν αν η περιόδός σας έχει τελειώσει.
- Επιλέξτε «Πρόβλεψη γονιμότητας» και «Γνωστοποίηση γονιμότητας». Αυτές οι γνωστοποιήσεις μπορούν να σας ενημερώνουν πότε θα αρχίσουν πιθανώς οι γόνιμες ημέρες σας ή ότι ενημερώθηκαν οι γόνιμες ημέρες σας βάσει νέων πληροφοριών.

Οι προβλέψεις θα εμφανιστούν αφού εισαγάγετε τουλάχιστον δύο περιόδους στην Καταγραφή κύκλου και βασίζονται στα καταγραμμένα δεδομένα. Αν καταγράψετε μια περίοδο πριν από την προβλεπόμενη έναρξή της, δεν θα λάβετε γνωστοποίηση πρόβλεψης περιόδου για τον εν λόγω κύκλο. Οι γνωστοποιήσεις εμφανίζονται στο Apple Watch και στο iPhone σας.

Τρόπος διαγραφής της Καταγραφής κύκλου στο Apple Watch

Μπορείτε να αφαιρέσετε την Καταγραφή κύκλου από την οθόνη Αφετηρίας στο Apple Watch:

- Στο Apple Watch, μεταβείτε στην οθόνη Αφετηρίας.
- Αν είστε στην προβολή πλέγματος, αγγίξτε και κρατήστε ελαφρώς πατημένη την Καταγραφή κύκλου μέχρι να αρχίσει να τρεμοπαίζει.
- Αγγίξτε την εφαρμογή και μετά αγγίξτε το εικονίδιο «x».
- Αν είστε στην προβολή λίστας, σαρώστε προς τα αριστερά στην Καταγραφή κύκλου και μετά αγγίξτε το εικονίδιο Κάδου.
- Αγγίξτε «Διαγραφή».
- Πατήστε το Digital Crown για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ

Η ικανότητα της Καταγραφής κύκλου να προβλέπει τις προσεχείς ημερομηνίες αρχής της περιόδου και των γόνιμων ημερών ελέγχθηκε σε μια μελέτη 210 συμμετεχόντων. Βασίζεται σε έναν αλγόριθμο βαθιάς μάθησης που βασίζεται στον καρδιακό ρυθμό (όταν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα καρδιακών παλμών) ώστε να παρέχει προβλέψεις αρχής περιόδου και γόνιμων ημερών. Η Καταγραφή κύκλου περιλαμβάνει την αρχή της περιόδου στις εμφανιζόμενες προβλέψεις στο 80% του χρόνου. Σε επίπεδο πληθυσμού: Το 83,5% των προβλεπόμενων γόνιμων ημερών θα έχει τουλάχιστον μία γόνιμη ημέρα (ορίζεται ως μια ημέρα εντός 5 ημερών πριν από την ωορρηξία ή την ημέρα ωορρηξίας).

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Αν αντιμετωπίσετε δυσκολίες κατά τη χρήση της Καταγραφής κύκλου, ανατρέξτε στον οδηγό αντιμετώπισης προβλημάτων παρακάτω.

Πρόβλημα: Ο χρήστης δεν λαμβάνει προβλέψεις αρχής περιόδου.

Λύση: Η δυνατότητα «Καταγραφή κύκλου» χρειάζεται τουλάχιστον δύο καταγραφές περιόδου ώστε να υπάρχουν επαρκή δεδομένα για προβλέψεις αρχής περιόδου. Βεβαιωθείτε ότι σε τυχόν παράγοντες κύκλου «Εγκυμοσύνη» έχει καταγραφεί ημερομηνία τέλους.

Πρόβλημα: Ο χρήστης δεν λαμβάνει προβλέψεις γόνιμων ημερών.

Λύση: Η δυνατότητα «Καταγραφή κύκλου» χρειάζεται τουλάχιστον δύο καταγραφές περιόδου ώστε να υπάρχουν επαρκή δεδομένα για προβλέψεις γόνιμων ημερών. Ελέγξτε τις ρυθμίσεις χρήστη. Βεβαιωθείτε ότι σε τυχόν παράγοντες κύκλου «Εγκυμοσύνη» ή «Αντισύλληψη» έχει καταγραφεί ημερομηνία τέλους.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

ΜΗ χρησιμοποιείτε την Καταγραφή κύκλου για να διευκολύνετε τη σύλληψη.

ΜΗ χρησιμοποιείτε τις προβλεπόμενες γόνιμες ημέρες ως μορφή αντισύλληψης.

ΜΗ χρησιμοποιείτε τα δεδομένα Υγείας και Καταγραφής κύκλου για διάγνωση ιατρικών παθήσεων.

Οι εφαρμογές τρίτων που λειτουργούν με την εφαρμογή «Υγεία» μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν με την Καταγραφή κύκλου.

Αν πιστεύετε ότι έχετε επείγουσα ιατρική ανάγκη, καλέστε τις Υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Ο χρήστης δεν συνιστάται να ερμηνεύσει ή να προχωρήσει σε κλινικές ενέργειες με βάση τα αποτελέσματα της εφαρμογής χωρίς πρώτα να συμβουλευτεί έναν καταρτισμένο επαγγελματία υγείας.

Αυτή είναι μια ειδοποίηση προς τον χρήστη και/ή τον ασθενή ότι κάθε σοβαρό περιστατικό που έχει συμβεί σε σχέση με τη συσκευή θα πρέπει να αναφερθεί στον κατασκευαστή και την αρμόδια αρχή του κράτους μέλους όπου κατοικεί ο χρήστης και/ή ο ασθενής.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν εντοπίσετε πιθανές αλλαγές στην υγεία σας, ενημερώστε τον ιατρό σας.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ: Η Apple σάς συνιστά να προσθέσετε έναν κωδικό (PIN ή αλλιώς προσωπικός αριθμός ταυτοποίησης), Face ID ή Touch ID (δαχτυλικό αποτύπωμα) στο iPhone σας και έναν κωδικό (PIN ή αλλιώς προσωπικός αριθμός ταυτοποίησης) στο Apple Watch σας ώστε να υπάρχει ένα πρόσθετο επίπεδο ασφάλειας. Είναι σημαντικό να προστατεύσετε το iPhone καθώς θα φυλάσσονται σε αυτό προσωπικές πληροφορίες υγείας. Οι χρήστες θα λαμβάνουν επίσης πρόσθετες γνωστοποιήσεις ενημερώσεων iOS και watchOS στη συσκευή, και οι ενημερώσεις θα παρέχονται ασύρματα για υποστήριξη της ταχείας υιοθέτησης των πιο πρόσφατων επιδιορθώσεων ασφαλείας. Ανατρέξτε στον Οδηγό ασφαλείας iOS και watchOS, όπου περιγράφονται οι πρακτικές ασφαλείας της Apple και είναι διαθέσιμος για όλους τους χρήστες. Για τον Οδηγό ασφαλείας iOS και watchOS, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

ΣΥΜΒΟΛΑ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ



Κατασκευαστής



Συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης



Εξουσιοδοτημένος αντιπρόσωπος στην ΕΕ



Ιατρική συσκευή

099-31002 ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ Β, ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2021

© 2021 Apple Inc. Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος.

ENGLISH (EN-AU)

Cycle Tracking

Instructions for Use



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



INTENDED USE (EU REGION)

Cycle Tracking is a software-only application intended to track, predict and inform the user about their menstrual health. Cycle Tracking analyses user inputs including typical cycle length, typical period length, menstrual flow and ovulation test results, along with an aggregate of the sedentary heart rate from HealthKit. Users are also able to manually log the following information for reference, but these inputs have no impact on predictions: spotting (intermenstrual bleeding), symptoms, progesterone test result, pregnancy test result, cervical mucus quality, basal body temperature and sexual activity. User input data can be entered manually or can be imported from third-party apps. The predictions displayed are for informational use only.

CONTRAINDICATION

Cycle Tracking is not indicated for contraceptive use, nor is it intended to cure mitigate, treat or prevent any disease.

USING CYCLE TRACKING

Set-Up/Onboarding

- For region availability and device compatibility for Cycle Tracking, please visit <https://support.apple.com/en-au/HT210407>
- Update Apple Watch and iPhone to latest OS.
- On your iPhone, open the Health app and tap the Browse tab.
- Navigate to "Cycle Tracking".
- Tap "Get Started" and follow the onscreen instructions.
- You may exit onboarding anytime by tapping "Cancel".
- Once onboarding is complete, you can start tracking your cycle.

How to track your cycle

- On your iPhone, open the Health app and tap the Browse tab.
- Tap Cycle Tracking.
- Swipe to the correct date, then tap the oval to log your period.
- To add more information, scroll down and tap a category, make a change, then tap Done. You can track symptoms, spotting, basal body temperature and more.

To track your cycle from your Apple Watch, open Cycle Tracking, swipe to the correct date, then tap the oval to log your period.

How to check the date for your next and last period

- On your iPhone, open the Health app and tap the Browse tab.
- Tap Cycle Tracking.
- Scroll to Predictions to see when your next period is likely to start. If you don't see the estimate, tap Show All next to Predictions.
- Scroll to Summary to see the date your last menstrual period started and your typical cycle length.

To check the dates from your Apple Watch, open Cycle Tracking, then scroll down to Period Prediction or Last Menstrual Period.

How to set notifications for period tracking and fertility tracking

- On your iPhone, open the Health app and tap the Browse tab.

- Tap Cycle Tracking.
- Scroll down and tap Options.
- Select Period Predictions and Period Notifications. These notifications can let you know when your period is about to start and ask if your period has ended.
- Select Fertility Prediction and Fertility Notification. These notifications can let you know when your fertile window is likely to start or has been updated based on new information.

Predictions will begin after you have entered at least two periods in Cycle Tracking and are based on logged data. If you log a period before it's predicted to begin, you won't get a period prediction notification for that cycle. Notifications appear on your Apple Watch and iPhone.

How to delete Cycle Tracking on Apple Watch

You can remove Cycle Tracking directly from the Home Screen of your Apple Watch:

- On your Apple Watch, go to the Home Screen.
- If you are in Grid View, touch and hold Cycle Tracking lightly until it jiggles.
- Tap the app, then tap the "x" icon.
- If you are in List View, swipe left on Cycle Tracking and tap the Bin icon.
- Tap Delete.
- Press Digital Crown to finish.

SAFETY AND PERFORMANCE

The ability of Cycle Tracking to predict upcoming period starts and fertile windows was tested in a study with 210 subjects. It relies on a heart rate-based deep learning algorithm (when heart rate data is available) to provide period start and fertile window predictions. Cycle Tracking includes the period start in displayed predictions 80% of the time. At a population level: 83.5% of predicted fertile windows will have at least one fertile day (defined as within 5 days before ovulation or on the day of ovulation).

TROUBLESHOOTING

If you experience difficulties in operating Cycle Tracking, refer to the troubleshooting guide below.

Problem: User not receiving predictions for period start.

Solution: The cycle tracking feature requires at least two period logs to provide enough data for period start predictions. Ensure that any Pregnancy Cycle Factors have an end date logged.

Problem: User not receiving fertile window predictions.

Solution: The cycle tracking feature requires at least two period logs to provide enough data for fertile window predictions. Review user settings. Ensure that any Pregnancy or Contraception Cycle Factors have an end date logged.

CAUTIONS

DO NOT use Cycle Tracking to facilitate conception.

DO NOT use the predicted fertile windows as a form of birth control.

DO NOT use data from the Health app and Cycle Tracking to diagnose health conditions.

Third-party apps that work with the Health app can also be used with Cycle Tracking.

If you believe you're having a medical emergency, call emergency services.

The user is not intended to interpret or take clinical action based on the app output without consultation of a qualified healthcare professional.

This is a notice to the user and/or patient that any serious incident that has occurred in relation to the device should be reported to the manufacturer and the competent authority of the Member State in which the user and/or patient is established.

CAUTION: You should notify your doctor if you detect possible changes in your health.

SECURITY: Apple recommends that you add a passcode (personal identification number [PIN]), Face ID or Touch ID (fingerprint) to your iPhone and a passcode (personal identification number [PIN]) to your Apple Watch to add a layer of security. It is important to secure your iPhone since you will be storing personal health information on it. Users will also receive additional iOS and watchOS update notifications on the device; updates are delivered wirelessly, encouraging rapid adoption of the latest security fixes. See "iOS and watchOS Security Guide", which describes Apple's security practices and is available to all our users. For the iOS and watchOS Security guide, please visit <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

EQUIPMENT SYMBOLS



Manufacturer



Consult instructions for use



European Authorised Representative



Medical Device

ENGLISH (EN-GB)

Cycle Tracking

Instructions for Use



Apple Inc.

One Apple Park Way

Cupertino, CA 95014, USA

www.apple.com



Apple Distribution International

Hollyhill Industrial Estate,

Hollyhill, Cork,

Ireland

Contact: medicalcompliance@group.apple.com



INTENDED USE (EU REGION)

Cycle Tracking is a software-only application intended to track, predict and inform the user about their menstrual health. Cycle Tracking analyses user inputs including typical cycle length, typical period length, menstrual flow and ovulation test results, along with an aggregate of sedentary heart rate from HealthKit. Users are also able to manually log the following information for reference, but these inputs have no impact on predictions: spotting (intermenstrual bleeding), symptoms, progesterone test result, pregnancy test result, cervical mucus quality, basal body temperature and sexual activity. User input data can be entered manually or imported from third-party apps. The predictions displayed are for informational use only.

CONTRAINDICATION

Cycle Tracking is not indicated for contraceptive use, nor is it intended to cure, mitigate, treat or prevent any disease.

USING CYCLE TRACKING

Setup/Onboarding

- For region availability and device compatibility for Cycle Tracking, please visit <https://support.apple.com/HT210407>
- Update Apple Watch and iPhone to latest OS.
- On your iPhone, open the Health app and tap the Browse tab.
- Navigate to Cycle Tracking.
- Tap Get Started and follow the onscreen instructions.
- You may exit onboarding at any time by tapping Cancel.
- Once onboarding is complete, you can start tracking your cycle.

How to track your cycle

- On your iPhone, open the Health app and tap the Browse tab.
- Tap Cycle Tracking.
- Swipe to the correct date, then tap the oval to log your period.
- To add more information, scroll down and tap a category, make a change, then tap Done. You can track symptoms, spotting, basal body temperature and more.

To track your cycle from your Apple Watch, open Cycle Tracking, swipe to the correct date, then tap the oval to log your period.

How to check the date for your next and last period

- On your iPhone, open the Health app and tap the Browse tab.
- Tap Cycle Tracking.
- Scroll to Predictions to see when your next period is likely to start. If you can't see the estimate, tap Show All next to Predictions.
- Scroll to Summary to see the date your last menstrual period started and your typical cycle length.

To check the dates from your Apple Watch, open Cycle Tracking, then scroll down to Period Prediction or Last Menstrual Period.

How to set notifications for period tracking and fertility tracking

- On your iPhone, open the Health app and tap the Browse tab.

- Tap Cycle Tracking.
- Scroll down and tap Options.
- Select Period Predictions and Period Notifications. These notifications can let you know when your period is about to start and ask if your period has ended.
- Select Fertility Prediction and Fertility Notification. These notifications can let you know when your fertile window is likely to start or has been updated based on new information.

Predictions will begin after you have entered at least two periods in Cycle Tracking that are based on logged data. If you log a period before it's predicted to begin, you won't get a period prediction notification for that cycle. Notifications appear on your Apple Watch and iPhone.

How to delete Cycle Tracking on Apple Watch

You can remove Cycle Tracking directly from the Home Screen of your Apple Watch:

- On your Apple Watch, go to the Home Screen.
- If you are in Grid View, touch and hold Cycle Tracking lightly until it jiggles.
- Tap the app, then tap the "x" icon.
- If you are in List View, swipe left on Cycle Tracking and tap the Bin icon.
- Tap Delete.
- Press Digital Crown to finish.

SAFETY AND PERFORMANCE

The ability of Cycle Tracking to predict upcoming period starts and fertile windows was tested in a study with 210 subjects. It relies on a heart rate–based deep learning algorithm (when heart rate data is available) to provide period start and fertile window predictions. Cycle Tracking includes the period start in displayed predictions 80% of the time. At a population level: 83.5% of predicted fertile windows will have at least one fertile day (defined as within 5 days before ovulation or on the ovulation day).

TROUBLESHOOTING

If you experience difficulties in operating Cycle Tracking, refer to the troubleshooting guide below.

Problem: User not receiving predictions for period start.

Solution: The cycle tracking feature requires at least two period logs to provide enough data for period start predictions. Ensure that any Pregnancy Cycle Factors have an end date logged.

Problem: User not receiving fertile window predictions.

Solution: The cycle tracking feature requires at least two period logs to provide enough data for fertile window predictions. Review user settings. Ensure that any Pregnancy or Contraception Cycle Factors have an end date logged.

CAUTIONS

DO NOT use Cycle Tracking to facilitate conception.

DO NOT use the predicted fertile windows as a form of birth control.

DO NOT use data from the Health and Cycle Tracking to diagnose health conditions.

Third-party apps that work with the Health app can also be used with Cycle Tracking.

If you believe you're having a medical emergency, call emergency services.

The user is not intended to interpret or take clinical action based on the app output without consultation with a qualified healthcare professional.

This is a notice to the user and/or patient that any serious incident that has occurred in relation to the device should be reported to the manufacturer and the competent authority of the Member State in which the user and/or patient is established.

CAUTION: You should notify your doctor if you detect possible changes in your health.

SECURITY: Apple recommends that you add a passcode (personal identification number [PIN]), Face ID or Touch ID (fingerprint) to your iPhone and a passcode (personal identification number [PIN]) to your Apple Watch to add a layer of security. It is important to secure your iPhone since you will be storing personal health information on it. Users will also receive additional iOS and watchOS update notifications on the device, and updates are delivered wirelessly, encouraging rapid adoption of the latest security fixes. See "iOS and watchOS Security Guide", which describes Apple's security practices and is available to all our users. For the iOS and watchOS Security Guide, please visit <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

EQUIPMENT SYMBOLS



Manufacturer



Consult instructions for use



European Authorised Representative



Medical Device

ENGLISH (EN)

Cycle Tracking

Instructions for Use



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



INTENDED USE (EU REGION)

Cycle Tracking is a software-only application intended to track, predict, and inform the user about their menstrual health. Cycle Tracking analyzes user inputs including typical cycle length, typical period length, menstrual flow, and ovulation test results, along with an aggregate of sedentary heart rate from HealthKit. Users are also able to manually log the following information for reference, but these inputs have no impact on predictions: spotting (intermenstrual bleeding), symptoms, progesterone test result, pregnancy test result, cervical mucus quality, basal body temperature, and sexual activity. User input data can be entered manually or can be imported from third-party apps. The predictions displayed are for informational use only.

CONTRAINDICATION

Cycle Tracking is not indicated for contraceptive use, nor is it intended to cure mitigate, treat, or prevent any disease.

USING CYCLE TRACKING

Set-Up/Onboarding

- For region availability and device compatibility for Cycle Tracking, please visit <https://support.apple.com/en-us/HT210407>
- Update Apple Watch and iPhone to latest OS.
- On your iPhone, open the Health app and tap the Browse tab.
- Navigate to "Cycle Tracking."
- Tap "Get Started" and follow the onscreen instructions.
- You may exit onboarding at any time by tapping "Cancel."
- Once on-boarding is completed, you can start tracking your cycle.

How to track your cycle

- On your iPhone, open the Health app and tap the Browse tab.
- Tap Cycle Tracking.
- Swipe to the correct date, then tap the oval to log your period.
- To add more information, scroll down and tap a category, make a change, then tap Done. You can track symptoms, spotting, basal body temperature, and more.

To track your cycle from your Apple Watch, open Cycle Tracking, swipe to the correct date, then tap the oval to log your period.

How to check the date for your next and last period

- On your iPhone, open the Health app and tap the Browse tab.
- Tap Cycle Tracking.
- Scroll to Predictions to see when your next period is likely to start. If you don't see the estimate, tap Show All next to Predictions.
- Scroll to Summary to see the date your last menstrual period started and your typical cycle length.

To check the dates from your Apple Watch, open Cycle Tracking, then scroll down to Period Prediction or Last Menstrual Period.

How to set notifications for period tracking and fertility tracking

- On your iPhone, open the Health app and tap the Browse tab.

- Tap Cycle Tracking.
- Scroll down and tap Options.
- Select Period Predictions and Period Notifications. These notifications can let you know when your period is about to start and ask if your period has ended.
- Select Fertility Prediction and Fertility Notification. These notifications can let you know when your fertile window is likely to start or has been updated based on new information.

Predictions will begin after you have entered at least two periods in Cycle Tracking and are based on logged data. If you log a period before it's predicted to begin, you won't get a period prediction notification for that cycle. Notifications appear on your Apple Watch and iPhone.

How to delete Cycle Tracking on Apple Watch

You can remove Cycle Tracking directly from the Home screen of your Apple Watch:

- On your Apple Watch, go to the Home Screen.
- If you are in Grid View, touch and hold Cycle Tracking lightly until it jiggles.
- Tap on the app, then tap the "x" icon.
- If you are in List View, swipe left on Cycle Tracking and tap the Trash icon.
- Tap Delete.
- Press Digital Crown to finish.

SAFETY AND PERFORMANCE

The ability of Cycle Tracking to predict upcoming period starts and fertile windows was tested in a study with 210 subjects. It relies on a heart rate based deep learning algorithm (when heart rate data are available) to provide period start and fertile window predictions. Cycle Tracking includes the period start in displayed predictions 80% of the time. At a population level: 83.5% predicted fertile windows will have at least one fertile day (defined as within 5 days before ovulation or on the ovulation day).

TROUBLESHOOTING

If you experience difficulties in operating Cycle Tracking, refer to the troubleshooting guide below.

Problem: User not receiving predictions for period start.

Solution: The cycle tracking feature requires at least two period logs to provide enough data for period start predictions. Ensure that any Pregnancy Cycle Factors have an end date logged.

Problem: User not receiving fertile window predictions.

Solution: The cycle tracking feature requires at least two period logs to provide enough data for fertile window predictions. Review user settings. Ensure that any Pregnancy or Contraception Cycle Factors have an end date logged.

CAUTIONS

DO NOT use Cycle Tracking to facilitate conception.

DO NOT use the predicted fertile windows as a form of birth control.

DO NOT use data from the Health and Cycle Tracking to diagnose health conditions.

Third-party apps that work with the Health app can also be used with Cycle Tracking.

If you believe you're having a medical emergency, call emergency services.

The user is not intended to interpret or take clinical action based on the app output without consultation of a qualified healthcare professional.

This is a notice to the user and/or patient that any serious incident that has occurred in relation to the device should be reported to the manufacturer and the competent authority of the Member State in which the user and/or patient is established.

CAUTION: You should notify your physician if you detect possible changes in your health.

SECURITY: Apple recommends that you add a passcode (personal identification number [PIN]), Face ID or Touch ID (fingerprint) to your iPhone and a passcode (personal identification number [PIN]) to your Apple Watch to add a layer of security. It is important to secure the iPhone since you will be storing personal health information. Users will also receive additional iOS and watchOS update notifications on the device, and updates are delivered wirelessly, encouraging rapid adoption of the latest security fixes. See "iOS and watchOS Security Guide" which describes Apple's security practices and is available to all of our users. For the iOS and watchOS Security guide please visit <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

EQUIPMENT SYMBOLS



Manufacturer



Consult instructions for use



European Authorized Representative



Medical Device

ESPAÑOL LATINOAMERICANO (ES-MX)

Control del Ciclo

Instrucciones



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Contacto: medicalcompliance@group.apple.com



USO PREVISTO (PARA LA UNIÓN EUROPEA)

Control del Ciclo es una aplicación para software diseñada para llevar un registro del ciclo, ofrecer pronósticos y brindar información al usuario sobre su salud menstrual. Esta app analiza la información ingresada por el usuario, incluyendo la duración habitual del ciclo y del periodo, el flujo menstrual y los resultados de las pruebas de ovulación, así como datos agregados de la frecuencia cardíaca en reposo provenientes de HealthKit. Los usuarios también pueden registrar manualmente la siguiente información a manera de referencia (aunque estas entradas no afectan los pronósticos): manchado (sangrado intermenstrual), síntomas, resultados de pruebas de progesterona o de embarazo, calidad del moco cervical, temperatura basal y actividad sexual. El usuario puede ingresar estos datos de forma manual o los puede importar desde apps de terceros. Los pronósticos se muestran solamente con fines informativos.

CONTRAINDICACIONES

Control del Ciclo no está diseñada para usarse como método anticonceptivo, ni tiene la finalidad de curar, mitigar, tratar o prevenir ningún padecimiento.

USO DE CONTROL DEL CICLO

Configuración inicial

- Para consultar los dispositivos compatibles y las regiones en donde está disponible Control del Ciclo, visita <https://support.apple.com/es-lamr/HT210407>.
- Actualiza el Apple Watch y el iPhone a las versiones más recientes de sus sistemas operativos.
- En tu iPhone, abre la app Salud y ve a la pestaña Explorar.
- Ve a "Control del Ciclo".
- Toca Empezar y sigue las instrucciones en pantalla.
- Para salir de la configuración en cualquier momento, toca Cancelar.
- Una vez que hayas completado la configuración, puedes comenzar a hacer un seguimiento de tu ciclo.

Registrar el ciclo

- En tu iPhone, abre la app Salud y ve a la pestaña Explorar.
- Toca "Control del Ciclo".
- Desliza para ir a la fecha correcta y toca el óvalo para registrar tu periodo.
- Para agregar más información, desplázate hacia abajo, toca una categoría, realiza los cambios y luego elige Listo. Puedes registrar tus síntomas, manchado, temperatura basal y más.

Para registrar tu ciclo desde tu Apple Watch, abre la app Control del Ciclo, desliza para ir a la fecha correcta y luego toca el óvalo para ingresar los datos de tu periodo.

Consultar la fecha del último periodo y el próximo

- En tu iPhone, abre la app Salud y ve a la pestaña Explorar.
- Toca "Control del Ciclo".
- Desplázate a la sección Pronósticos para ver la fecha en la que es posible que empiece tu próximo periodo. Si no ves el día estimado, toca "Mostrar todo" junto a Pronósticos.
- Desplázate a la sección Resumen para ver la fecha de inicio de tu último periodo y la duración habitual de tu ciclo.

Para consultar las fechas desde tu Apple Watch, abre Control del Ciclo y desplázate a las secciones "Pronóstico de periodo" o "Último periodo menstrual".

Configurar notificaciones para el control del periodo y la fertilidad

- En tu iPhone, abre la app Salud y ve a la pestaña Explorar.
- Toca "Control del Ciclo".
- Desplázate hacia abajo y toca Opciones.
- Selecciona "Pronósticos del periodo" y "Notificaciones del periodo". Estas notificaciones pueden avisarte si tu periodo está por comenzar y preguntarte si ya terminó.
- Selecciona "Pronósticos de fertilidad" y "Notificaciones de fertilidad". Estas notificaciones pueden avisarte de la posibilidad de que empiecen tus días fértiles o si se actualizó el pronóstico según la información más reciente.

Los pronósticos se mostrarán después de haber ingresado por lo menos dos periodos en Control del Ciclo y están basados en los datos registrados. Si registras un periodo antes de la fecha que se tenía pronosticada, no recibirás la notificación de pronóstico para ese ciclo. Las notificaciones se muestran tanto en tu Apple Watch como en tu iPhone.

Eliminar Control del Ciclo del Apple Watch

Puedes eliminar Control del Ciclo directamente desde la pantalla de inicio de tu Apple Watch:

- En tu Apple Watch, ve a la pantalla de inicio.
- Si usas la visualización de cuadrícula, mantén presionada la app Control del Ciclo hasta que se agite.
- Toca la app y luego toca el ícono "x".
- Si usas la visualización de lista, desliza hacia la izquierda sobre la app Control del Ciclo y luego toca el ícono de Basurero.
- Toca Eliminar.
- Presiona la corona Digital Crown para terminar el proceso.

SEGURIDAD Y RENDIMIENTO

La capacidad de la app Control del Ciclo para pronosticar el periodo y los días fértiles se probó en un estudio con 210 sujetos y funciona mediante un algoritmo de aprendizaje profundo basado en la frecuencia cardiaca (cuando los datos de frecuencia cardiaca están disponibles). El 80% de las veces, la app Control del Ciclo muestra el inicio del periodo en los pronósticos. A nivel de población, el 83.5% de los pronósticos de días fértiles tendrá al menos un día fértil (definido como un día dentro de los 5 días previos a la ovulación o justo en el día de la ovulación).

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si experimentas dificultades al usar la app Control del Ciclo, consulta la siguiente guía de solución de problemas.

Problema: El usuario no recibe pronósticos del inicio del periodo.

Solución: La función de control del ciclo requiere por lo menos dos periodos registrados para tener suficientes datos como para ofrecer los pronósticos. Asegúrate de que cualquier factor de embarazo tenga una fecha de fin registrada.

Problema: El usuario no recibe pronósticos de días fértiles.

Solución: La función de control del ciclo requiere por lo menos dos periodos registrados para tener suficientes datos como para ofrecer los pronósticos. Revisa la configuración de usuario. Asegúrate de que cualquier factor de embarazo o anticonceptivo tenga una fecha de fin registrada.

ADVERTENCIAS

No utilices Control del Ciclo como método para facilitar la concepción.

No utilices los pronósticos de días fértiles como método anticonceptivo.

No utilices los datos de las apps Salud y Control del Ciclo para diagnosticar padecimientos médicos.

Las apps de terceros que funcionan con Salud también pueden usarse con Control del Ciclo.

Si crees que estás teniendo una emergencia médica, llama a los servicios de emergencia.

El usuario no debe interpretar o tomar medidas clínicas basadas en los resultados del dispositivo sin antes consultar a un profesional de la salud calificado.

Este es un aviso para el usuario y/o paciente de que cualquier incidente grave que haya ocurrido en relación con el dispositivo debe reportarse al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro en el que se encuentre establecido el usuario y/o paciente.

ADVERTENCIA: Si experimentas algún cambio en tu salud, deberías avisarle a tu médico.

SEGURIDAD: Apple recomienda que actives Face ID, Touch ID o un código PIN en tu iPhone y que agregues un código PIN a tu Apple Watch como medida de seguridad. Es importante proteger tu iPhone, ya que estarás almacenando información médica personal en él. Los usuarios también reciben notificaciones de actualización de iOS y watchOS adicionales en el dispositivo, así como actualizaciones inalámbricas, que fomentan la adopción de las correcciones de errores más recientes. Consulta el documento “Seguridad de la plataforma de iOS y watchOS” que describe las prácticas de seguridad de Apple y que está disponible para todos los usuarios. Para consultarlo, visita <https://support.apple.com/es-la/guide/security/welcome/web>.

SÍMBOLOS DEL EQUIPO



Fabricante



Lee las instrucciones de uso



Representante europeo autorizado



Dispositivo médico

099-31002 Revisión B, agosto de 2021

© 2021 Apple Inc. Todos los derechos reservados.

ESPAÑOL (ES)

Control del Ciclo

Instrucciones de uso



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Contacto: medicalcompliance@group.apple.com



USO PREVISTO (REGIONES PERTENECIENTES A LA UE)

Control del Ciclo es una aplicación de software desarrollada para llevar un control, predecir e informar a la usuaria sobre su salud menstrual. La app Control del Ciclo analiza los datos introducidos, como la duración habitual del ciclo, la duración habitual del periodo, el sangrado menstrual y los resultados de la prueba de ovulación, junto con los datos globales de frecuencia cardíaca en reposo de HealthKit. Las usuarias también pueden registrar manualmente la siguiente información con fines de referencia, aunque no tendrán ningún impacto sobre las predicciones: manchado (sangrado intermenstrual), síntomas, resultado de la prueba de progesterona, resultado de la prueba de embarazo, calidad del moco cervical, temperatura basal y actividad sexual. La usuaria puede introducir los datos manualmente o importarlos desde apps de terceros. Las previsiones que se muestran únicamente tienen la función de informar.

CONTRAINDICACIONES

La app Control del Ciclo no está indicada para uso anticonceptivo ni está pensada para curar, mitigar, tratar o prevenir ninguna enfermedad.

USO DE LA APP CONTROL DEL CICLO

Configuración inicial

- Para conocer la disponibilidad por regiones y la compatibilidad de los dispositivos para la app Control del Ciclo, visita <https://support.apple.com/HT210407>.
- Actualiza el Apple Watch y el iPhone al sistema operativo más reciente.
- En el iPhone, abre la app Salud y toca la pestaña Explorar.
- Desplázate hasta "Control del ciclo".
- Toca Empezar y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
- Puedes salir de la configuración inicial en cualquier momento tocando Cancelar.
- Una vez completada la configuración inicial, puedes empezar a llevar un control de tu ciclo.

Cómo llevar un control de tu ciclo

- En el iPhone, abre la app Salud y toca la pestaña Explorar.
- Toca "Control del ciclo".
- Desliza un dedo para corregir la fecha y luego toca el óvalo para registrar tu periodo.
- Para añadir más información, desplázate hacia abajo y toca una categoría, haz un cambio, y luego toca OK. Puedes llevar un control de los síntomas, el manchado, la temperatura basal y mucho más.

Para llevar un control de tu ciclo desde el Apple Watch, abre la app Control del Ciclo, desliza un dedo para corregir la fecha y luego toca el óvalo para registrar tu periodo.

Cómo consultar la fecha del siguiente periodo y del último

- En el iPhone, abre la app Salud y toca la pestaña Explorar.
- Toca "Control del ciclo".
- Desplázate hasta Predicciones para ver cuándo es posible que empiece tu próximo periodo. Si no ves la fecha aproximada, toca "Mostrar todas" junto a Predicciones.
- Desplázate hasta Resumen para ver la fecha de inicio de tu última menstruación y la duración habitual del ciclo.

Para comprobar las fechas desde el Apple Watch, abre Control del Ciclo y luego desplázate hacia abajo hasta "Predicción del periodo" o "Última menstruación".

Cómo establecer notificaciones para llevar un control del periodo y de la fertilidad

- En el iPhone, abre la app Salud y toca la pestaña Explorar.
- Toca "Control del ciclo".
- Desplázate hacia abajo y toca Opciones.
- Selecciona "Predicciones del periodo" y "Notificaciones del periodo". Estas notificaciones pueden avisarte cuando tu periodo esté apunto de empezar y preguntarte si ha finalizado el periodo.
- Selecciona "Predicción de fertilidad" y "Notificación de fertilidad". Estas notificaciones pueden avisarte cuándo es posible que empiece tu periodo fértil o si se ha actualizado en función de nueva información.

Las predicciones comenzarán después de haber introducido al menos dos periodos en Control del Ciclo y se basan en los datos registrados. Si registras un periodo antes del inicio que se había predicho, no recibirás una notificación de predicción del periodo para ese ciclo. Las notificaciones aparecen en el Apple Watch y en el iPhone.

Cómo eliminar la app Control del Ciclo del Apple Watch

Puedes eliminar la app Control del Ciclo directamente desde la pantalla de inicio del Apple Watch:

- En el reloj, ve a la pantalla de inicio.
- Si tienes activada la visualización como mosaico, mantén pulsada la app Control del Ciclo ligeramente hasta que tiemble.
- Toca la app y luego toca el icono "x".
- Si tienes activada la visualización como lista, desliza a la izquierda en la app Control del Ciclo y toca el icono de la papelera.
- Toca Eliminar.
- Pulsa la corona Digital Crown para finalizar.

SEGURIDAD Y RENDIMIENTO

La capacidad de la app Control del Ciclo de predecir las fechas de inicio de los próximos periodos y los periodos fértiles se probó en un estudio con 210 sujetos. Se basa en un algoritmo de aprendizaje profundo (cuando los datos de frecuencia cardiaca están disponibles) para proporcionar las predicciones de inicio del periodo y periodos fértiles. El 80 % de las veces, la app Control del Ciclo incluye el inicio del periodo en las predicciones que se muestran. A nivel de la población: en las predicciones, el 83,5 % de los periodos fértiles tendrán al menos un día fértil (dentro de los 5 días anteriores a la ovulación o en el día de la ovulación).

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si la app Control del Ciclo te está dando problemas, consulta la siguiente guía.

Problema: La usuaria no recibe predicciones para el inicio del periodo.

Solución: La función de control del ciclo requiere los registros de al menos dos periodos para proporcionar suficientes datos con los que iniciar las predicciones de inicio del periodo. Asegúrate de que todos los factores del ciclo de embarazo tengan registrada una fecha de final.

Problema: La usuaria no recibe predicciones de periodos fértiles.

Solución: La función de control del ciclo requiere los registros de al menos dos periodos para proporcionar suficientes datos con los que iniciar las predicciones de periodos fértiles. Revisa los ajustes de la usuaria. Asegúrate de que todos los factores del ciclo de embarazo o anticonceptivo tengan registrada una fecha de final.

PRECAUCIONES

NO utilices la app Control del Ciclo para facilitar el embarazo.

NO utilices las predicciones de los periodos fértiles de la app Control del Ciclo como método de planificación familiar.

No utilices los datos de las apps Salud y Control del Ciclo para diagnosticar problemas de salud.

Las apps de terceros que funcionan con la app Salud también se pueden usar con la app Control del Ciclo.

Si crees que estás padeciendo una emergencia médica, avisa a los servicios de emergencia.

La usuaria no debe interpretar ni tomar decisiones médicas en función de los resultados de la app sin consultar previamente a un profesional sanitario debidamente cualificado.

Se trata de un aviso para la usuaria o paciente de que cualquier incidente grave que se haya producido en relación con el dispositivo debe notificarse al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro en el que resida dicha usuaria o paciente.

PRECAUCIÓN: Si detectas posibles cambios en tu estado de salud, acude al médico.

SEGURIDAD: Apple te recomienda que añadas un código de acceso (número de identificación personal [PIN]), Face ID o Touch ID (huella dactilar) al iPhone y un código de acceso (número de identificación personal [PIN]) al Apple Watch para reforzar la seguridad con una capa más. Es importante que protejas el iPhone, pues es donde se almacenará tu información personal de salud. Las usuarias también irán recibiendo notificaciones de actualizaciones de los sistemas iOS y watchOS en sus dispositivos. Dichas actualizaciones se distribuyen de forma inalámbrica, lo que permite la rápida adopción de las correcciones de seguridad más recientes. Consulta el manual “Seguridad de las plataformas de Apple”, que describe las prácticas de seguridad que lleva a cabo Apple y que está disponible para todos los usuarios. Para consultar este manual de seguridad, visita <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

SÍMBOLOS DEL EQUIPO



Fabricante



Consulta las instrucciones de uso



Representante Europeo Autorizado



Producto sanitario

099-31002 Revisión B, agosto de 2021

© 2021 Apple Inc. Todos los derechos reservados.

EESTI (ET)

Cycle Tracking

Kasutusjuhised



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



KAVANDATUD KASUTUSOTSTARVE (ELI PIIRKOND)

Cycle Tracking on tarkvarapõhine rakendus, mis on mõeldud kasutaja menstruaaltähtsuse jälgimiseks ja ennustamiseks ning kasutaja sellest teavitamiseks. Cycle Tracking analüüsib selliseid kasutajasisendeid nagu tüüpiline tsükli kestus, tüüpiline menstruatsiooni kestus, vereerituse hulk ning ovulatsioonitesti tulemused ning HealthKiti südame pulsisageduse andmed. Kasutajad saavad logida käsitsi ka järgmist teavet, kuid need ei mõjuta ennustusi: määrimine (tsüklikväline vereeritus), sümptomid, progesteroonitesti tulemus, rasedustesti tulemus, emakakaelalima kvaliteet, kehatemperatuur ja seksuaaltegevus. Kasutajaandmeid saab sisestada käsitsi või need saab importida kolmanda osapoole rakendustest. Ennustusi kuvatakse ainult teavitamise eesmärgil.

VASTUNÄIDUSTUSED

Rakendus Cycle Tracking ei ole mõeldud kasutamiseks rasedumisvastase vahendina ning see ei ole mõeldud ühegi haiguse leevendamiseks, ravimiseks ega vältimiseks.

RAKENDUSE CYCLE TRACKING KASUTAMINE

Seadistamine / kasutuselevõtt

- Rakenduse Cycle Tracking saadavus piirkonniti ning ühilduvus seadmetega on toodud ära aadressil <https://support.apple.com/en-us/HT210407>
- Värskendage Apple Watch ja iPhone operatsioonisüsteemi uusimale versioonile.
- Avage iPhone'is rakendus Health ning puudutage vahekaarti Browse.
- Valige "Cycle Tracking".
- Puudutage "Get Started" ning järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Kasutuselevõtu tühistamiseks mis tahes ajal puudutage "Cancel".
- Pärast kasutuselevõtu lõpetamist saate alustada menstruaaltsükli jälgimist.

Menstruaaltsükli jälgimine

- Avage iPhone'is rakendus Health ning puudutage vahekaarti Browse.
- Puudutage Cycle Tracking.
- Pühkige õige kuupäeva juurde, seejärel puudutage menstruaaltsükli logimiseks ovaali.
- Rohkema teabe lisamiseks kerige alla ning puudutage kategooriat, tehke muudatus, seejärel puudutage Done. Saate jälgida sümptomeid, vereeritust, kehatemperatuuri jm.

Menstruaaltsükli jälgimiseks Apple Watchis avage rakendus Cycle Tracking, pühkige õige kuupäeva juurde, seejärel puudutage menstruaaltsükli logimiseks ovaali.

Oma järgmise ja viimase menstruaaltsükli kuupäeva kontrollimine

- Avage iPhone'is rakendus Health ning puudutage vahekaarti Browse.
- Puudutage Cycle Tracking.
- Järgmise menstruaaltsükli tõenäolise alguse nägemiseks kerige alla jaotiseni Predictions. Kui te ei näe ennustust, siis puudutage jaotise Predictions kõrval Show All.
- Oma viimase menstruaaltsükli alguskuupäeva ning tüüpilise tsükli kestuse kuvamiseks kerige alla jaotiseni Summary.

Kuupäevade kontrollimiseks Apple Watchis avage rakendus Cycle Tracking, seejärel kerige alla jaotiseni Period Prediction või Last Menstrual Period.

Menstruaaltsükli ja viljakusperioodi jälgimise märguannete seadistamine

- Avage iPhone'is rakendus Health ning puudutage vahekaarti Browse.
- Puudutage Cycle Tracking.
- Kerige alla ja puudutage Options.
- Valige Period Predictions ja Period Notifications. Need märguanded annavad teile teada, kui menstruatsioon on algamas ning küsivad, kas menstruatsioon lõppes.
- Valige Fertility Prediction ja Fertility Notification. Need märguanded annavad teile teada, kui viljakusperiood on tõenäoliselt algamas või kui seda on uute andmete põhjal uuendatud.

Ennustused algavad pärast viimase kahe menstruatsiooni andmete sisestamist rakendusse Cycle Tracking ning need põhinevad logitud andmetel. Kui logite menstruatsiooni enne selle ennustatud algust, siis teile selle perioodi kohta menstruatsiooniennustuse märguannet ei esitata. Märguanded kuvatakse teie Apple Watchis ja iPhone'is.

Rakenduse Cycle Tracking kustutamine Apple Watchist

Saate eemaldada rakenduse Cycle Tracking otse Apple Watchi Home-kuvast:

- Minge Apple Watchis Home Screen-kuvasse.
- Kui kasutate vaadet Grid View, siis puudutage ja hoidke rakendust Cycle Tracking, kuni see hakkab värisema.
- Puudutage rakendust, seejärel puudutage ikooni "x".
- Kui kasutate vaadet List View, siis pühkige rakendusel Cycle Tracking vasakule ning puudutage ikooni Trash.
- Puudutage Delete.
- Lõpetamiseks puudutage Digital Crowni.

OHUTUS JA JÕUDLUS

Rakenduse Cycle Tracking võimekust ennustada tulevasi menstruatsioone ning viljakusperioode testiti 210 osalejaga uuringus. See tugineb menstruatsiooni ja viljakusperioodi alguse ennustamisel südame pulsisagedusel põhinevale süvaõppealgoritmile (kui südame pulsisageduse andmed on saadaval). Rakendus Cycle Tracking kaasab menstruatsiooni alguse kuvatavates ennustustes 80% juhtudel. Populatsiooni tasandil: 83,5%il ennustatud viljakusperioodidest on vähemalt üks viljakuspäev (defineeritud kui 5 päeva enne ovulatsiooni või ovulatsioonipäeval).

VEAOTSING

Kui teil tekib rakenduse Cycle Tracking kasutamisel probleeme, siis vaadake allolevaid veaotsingu juhiseid.

Probleem: kasutaja ei saa menstruatsioonialguse ennustusi.

Lahendus: menstruaaltsükli jälgimise funktsioon vajab ennustuste alustamiseks vähemalt kahe menstruatsiooni logiandmeid. Veenduge, et kõikidele Pregnancy Cycle Factors andmetele on lisatud lõpukuupäev.

Probleem: kasutaja ei saa viljakusperioodi ennustusi.

Lahendus: menstruaaltsükli jälgimise funktsioon vajab ennustuste alustamiseks vähemalt kahe menstruatsiooni logiandmeid. Vaadake kasutajaseaded üle. Veenduge, et kõikidele Pregnancy või Contraception Cycle Factors andmetele on lisatud lõpukuupäev.

ETTEVAATUSABINÕUD

ÄRGE kasutage rakendust Cycle Tracking rasestumise abivahendina.

ÄRGE kasutage ennustatud viljakusperioode rasestumisvastase vahendina.

ÄRGE kasutage rakenduste Health ja Cycle Tracking andmeid tervises seisundite diagnoosimiseks.

Rakendusega Cycle Tracking saab kasutada ka kolmanda osapoole rakendusi, mis toimivad koos rakendusega Health.

Kui usute, et teil on meditsiiniline hädaolukord, siis võtke ühendust hädaabiteenustega.

Kasutaja ei peaks rakenduse väljundit tõlgendama ega võtma selle alusel kliinilisi meetmeid ilma kvalifitseeritud tervishoiutöötajaga konsulteerimata.

See on teatis kasutajale ja/või patsiendile, et igast tõsisest seadmega seotud intsidendist tuleks teavitada seadme tootjat ning kasutaja/patsiendi liikmesriigi pädevat asutust.

ETTEVAATUST:kui tuvastate oma tervises võimalikke muutusi, siis võtke ühendust arstiga.

TURVALISUS:Apple soovib, et lisaksite turvalisuse tõstmiseks iPhone'i pääsukoodi (isiklik tuvastusnumber [PIN]), Face ID või Touch ID (sõrmejälg) ning Apple Watchi pääsukoodi (isiklik tuvastusnumber [PIN]). iPhone'i turvamine on oluline, kuna selles säilitatakse teie tervisealaseid isikuandmeid. Kasutajad saavad ka seadmetesse iOS- ja watchOS-värskenduste märguandeid ning värskendused edastatakse juhtmevabalt, mis võimaldab võtta uusimad turvaparandused kiirelt kasutusele. Vaadake ka kõigile kasutajatele saadaval olevat "iOS-i ja watchOS-i turvajuhendit", mis kirjeldab Apple'i turbetavasid. iOS-i ja watchOS-i turvajuhendi leiate veebisaidilt <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

SEADMESÜMBOLID



Tootja



Vaadake kasutusjuhiseid



Volitatud esindaja Euroopas



Meditstiiniseade

099-31002 Redaktsioon B, august 2021

© 2021 Apple Inc. Kõik õigused on kaitstud.

SUOMI (FI)

Kierron seuranta

Käyttöohjeet



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Ota yhteyttä: medicalcompliance@group.apple.com



KÄYTTÖTARKOITUS (EU:N ALUEELLA)

Kierron seuranta on ohjelmistopohjainen sovellus, joka on tarkoitettu siihen, että käyttäjä voi seurata, ennakoida ja hankkia tietoja omista kuukautisistaan. Kierron seuranta analysoi käyttäjän antamia tietoja, joita ovat tyypillinen kierron pituus, tyypillinen kuukautisten pituus, kuukautisvuoto ja ovulaatiotestien tulokset sekä HealthKitin tarjoama yhteenveto leposykkeestä. Käyttäjät voivat myös kirjata käsin seuraavia tietoja (mutta ne eivät vaikuta ennusteisiin): tiputteluvuoto (kuukautisten välistä vuotoa), oireet, progesteronitestin tulos, raskaustestin tulos, kohdunkaulan lima, perusruumiinlämpö ja seksuaalinen aktiivisuus. Käyttäjän tiedot voidaan kirjata käsin tai tuoda muiden valmistajien apeista. Näytettävät ennusteet on tarkoitettu vain tiedoksesi.

VASTA-AIHEET

Kierron seurantaa ei ole tarkoitettu ehkäisykäyttöön eikä sitä ole tarkoitettu minkään taudin parantamiseen, lieventämiseen, hoitamiseen tai estämiseen.

KIERRON SEURANNAN KÄYTTÖ

Käyttöönotto

- Tietoja Kierron seurannan alueellisesta saatavuudesta ja yhteensopivista laitteista on osoitteessa <https://support.apple.com/fi-fi/HT210407>
- Päivitä Apple Watch ja iPhone uusimpaan käyttöjärjestelmään.
- Avaa iPhoneen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Siirry kohtaan Kierron seuranta.
- Napauta Aloita ja seuraa näytöllä näkyviä ohjeita.
- Voit lopettaa käyttöönoton milloin tahansa napauttamalla Kumoa.
- Kun käyttöönotto on valmis, voit aloittaa kierron seurannan.

Kuukautiskierron seuraaminen

- Avaa iPhoneen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Napauta Kierron seuranta.
- Pyyhkäise oikean päivämäärän kohdalle ja kirjaa kuukautisesi napauttamalla soikiota.
- Jos haluat lisätä tietoja, vieritä alas ja napauta kategoriaa, tee muutos ja napauta Valmis. Voit seurata muun muassa oireita, tiputteluvuotoa ja perusruumiinlämpöä.

Jos haluat seurata kiertoasi Apple Watchista, avaa Kierron seuranta, pyyhkäise oikean päivämäärän kohdalle ja kirjaa kuukautisesi napauttamalla soikiota.

Seuraavien ja edellisten kuukautisten päivämäärän tarkistaminen

- Avaa iPhoneen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Napauta Kierron seuranta.
- Katso, milloin seuraavat kuukautisesi todennäköisesti alkavat, vierittämällä kohtaan Ennusteet. Jos arviota ei ole näkyvillä, napauta Ennusteet-kohdan vieressä Näytä kaikki.
- Vierittämällä kohtaan Yhteenveto voit tarkistaa viimeisten kuukautistesi alkamispäivän ja tyypillisen kiertosi pituuden.

Jos haluat katsoa päivämäärät Apple Watchista, avaa Kierron seuranta ja vieritä kohtaan Kuukautisennuste tai Edelliset kuukautiset.

Ilmoitusten asettaminen kierron ja hedelmällisyyden seurannalle

- Avaa iPhonen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Napauta Kierron seuranta.
- Vieritä alas ja napauta Valinnat.
- Valitse Kuukautisennusteet ja Kuukautisilmoitukset. Nämä ilmoitukset voivat kertoa sinulle, kun kuukautisesi ovat alkamassa ja kysyä, ovatko ne loppuneet.
- Valitse Hedelmällisyysennusteet ja Hedelmällisyysilmoitukset. Nämä ilmoitukset voivat kertoa sinulle, milloin hedelmällisyysjaksosi todennäköisesti alkaa, tai päivittää sitä uusien tietojen perusteella.

Ennusteet alkavat, kun olet syöttänyt vähintään kahden kierron tiedot Kierron seurantaan, ja ne perustuvat kirjattuihin tietoihin. Jos kirjaat kuukautiset ennen niiden ennustettua alkamista, et saa kuukautisennusteen ilmoitusta sille kierrolle. Ilmoitukset näkyvät Apple Watchissa ja iPhonessa.

Kierron seurannan poistaminen Apple Watchista

Voit poistaa Kierron seurannan suoraan Apple Watchin Koti-valikosta:

- Siirry Apple Watchissa Koti-valikkoon.
- Jos olet ruudukkonäkymässä, pidä Kierron seurantaa kevyesti painettuna, kunnes se heiluu.
- Napauta appia ja napauta sen jälkeen x-kuvaketta.
- Jos olet luettelonäkymässä, pyyhkäise Kierron seurantaa vasemmalle ja napauta Roskiin-kuvaketta.
- Napauta Poista.
- Viimeistele painamalla Digital Crownia.

TURVALLISUUS JA SUORITUSKYKY

Kierron seurannan kykyä ennustaa tulevien kuukautisten alku ja hedelmällisyysjaksot testattiin tutkimuksessa, johon osallistui 210 henkilöä. Se tarjoaa sykkeeseen perustuvalla syväoppimisalgoritmilla (kun syketiedot ovat saatavilla) kuukautisten alun ja hedelmällisyysjakson ennusteet. Kierron seuranta sisältää kuukautisten alun 80 prosentissa näytetyistä ennusteista. Väestötasolla: 83,5 prosentissa ennustetuista hedelmällisyysjaksoista on vähintään yksi hedelmällinen päivä (määriteltynä: 5 päivää ennen ovulaatiota tai ovulaatiopäivänä).

VIANETSINTÄ

Jos Kierron seurannan käytössä on vaikeuksia, katso ohjeita alla olevasta vianetsintäoppaasta.

Ongelma: Käyttäjä ei saa kuukautisten alun ennusteita.

Ratkaisu: Kierron seuranta edellyttää vähintään kahden kuukautiskierron kirjaamista, jotta sillä on tarpeeksi tietoja kuukautisten alun ennustamiseen. Varmista, että kuukautisiin vaikuttavalle tekijälle (raskaus) on kirjattu loppumispäivämäärä.

Ongelma: Käyttäjä ei saa hedelmällisyysjakson ennusteita.

Ratkaisu: Kierron seuranta edellyttää vähintään kahden kuukautiskierron kirjaamista, jotta sillä on tarpeeksi tietoja hedelmällisyysjakson ennustamiseen. Tarkista käyttäjän asetukset. Varmista, että kuukautisiin vaikuttavalla tekijälle (raskaus tai ehkäisy) on kirjattu loppumispäivämäärä.

VAROITUKSIA

ÄLÄ käytä Kierron seurantaan hedelmöitymisen avuksi.

ÄLÄ käytä ennustettuja hedelmällisyysjaksoja ehkäisymenetelmänä.

ÄLÄ käytä Terveys-apin ja Kierron seurannan tietoja terveydentilan diagnosointiin.

Terveys-apin kanssa toimivia muiden valmistajien appeja voidaan myös käyttää Kierron seurannan kanssa.

Jos epäilet, että sinulla on hätätilanne, soita hätänumeroon.

Käyttäjän ei ole tarkoitus tulkita laitteen antamia tuloksia tai ryhtyä klinisiin toimenpiteisiin niiden perusteella ilman asiantuntevan terveydenhoitohenkilökunnan konsultointia.

Tämä on ilmoitus käyttäjälle ja/tai potilaalle, että mikä tahansa laitteeseen liittyvä vakava vahinko on ilmoitettava valmistajalle ja sen jäsenvaltion vastuutaholle, jossa käyttäjä ja/tai potilas on.

VAROITUS: Ilmoita lääkärillesi, jos havaitset terveydentilassasi mahdollisia muutoksia.

TIETOSUOJA: Apple suosittelee tietosuojan parantamiseksi, että lisäät iPhoneen pääsykoodin (PIN), Face ID:n tai Touch ID:n (sormenjälki) ja Apple Watchiin pääsykoodin (PIN). On tärkeää suojata iPhone, koska siinä säilytetään henkilökohtaisia terveystietoja. Käyttäjät saavat lisäksi iOS- ja watchOS-päivitysilmoituksia laitteeseen, ja päivitykset toimitetaan langattomasti, mikä mahdollistaa viimeisimpien turvallisuuspäivitysten nopean käyttöönoton. Kaikkien käyttäjien saatavilla olevassa iOS:n ja watchOS:n tietoturvaoppaassa kuvaillaan Applen tietoturvakäytäntöjä. iOS:n ja watchOS:n tietoturvaopas löytyy osoitteesta <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

LAITESYMBOLIT



Valmistaja



Tutustu käyttöohjeisiin



Eurooppalainen valtuutettu edustaja



Lääkinnälliset laitteet

099-31002 versio B, elokuu 2021

© 2021 Apple Inc. Kaikki oikeudet pidätetään.

FRANÇAIS (FR-CA)

Suivi du cycle

Instructions d'utilisation



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Contact : medicalcompliance@group.apple.com



FINS PRÉVUES (UNION EUROPÉENNE)

Suivi du cycle est une application exclusivement logicielle conçue pour effectuer le suivi des cycles menstruels, fournir des prédictions et informer l'utilisatrice sur sa santé menstruelle. Suivi du cycle analyse les données de l'utilisatrice, notamment la durée type de son cycle, la durée type de ses règles, son flux menstruel, les résultats de ses tests d'ovulation, ainsi que des données de fréquence cardiaque sédentaire agrégées issues de HealthKit. Les utilisatrices peuvent également enregistrer manuellement les données suivantes à titre de référence, mais elles n'ont aucun impact sur les prédictions : pertes vaginales légères, symptômes, résultat de test de progestérone, résultat de test de grossesse, qualité de la glaire cervicale, température basale et activité sexuelle. Les données d'entrée de l'utilisatrice peuvent être saisies manuellement ou importées depuis des apps de tierce partie. Les prédictions affichées ne sont fournies qu'à titre informatif.

CONTRE-INDICATION

Suivi du cycle n'est pas indiquée pour un usage contraceptif et n'est pas conçue pour guérir, atténuer, traiter ou éviter une maladie.

UTILISATION DE SUIVI DU CYCLE

Configuration/Intégration

- Pour connaître les régions dans lesquelles Suivi du cycle est disponible ainsi que les appareils avec lesquels elle est compatible, consultez <https://support.apple.com/HT210407>
- Mettez à jour les systèmes d'exploitation de l'Apple Watch et de l'iPhone vers leur dernière version.
- Sur votre iPhone, ouvrez l'app Santé et touchez l'onglet Parcourir.
- Accédez à Suivi du cycle.
- Touchez Démarrer, puis suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.
- Vous pouvez quitter la procédure d'intégration à tout moment en touchant Annuler.
- Une fois la procédure d'intégration terminée, vous pouvez commencer à effectuer le suivi de votre cycle.

Suivi de votre cycle menstruel

- Sur votre iPhone, ouvrez l'app Santé et touchez l'onglet Parcourir.
- Touchez Suivi du cycle.
- Balayez l'écran jusqu'à la bonne date, puis touchez l'ovale pour consigner vos règles.
- Pour ajouter d'autres informations, faites défiler l'écran vers le bas, touchez une catégorie, apportez un changement, puis touchez Terminé. Vous pouvez consulter l'historique des symptômes, des pertes vaginales légères, de la température corporelle basale, etc.

Pour contrôler votre cycle à partir de votre Apple Watch, ouvrez Suivi du cycle, balayez l'écran jusqu'à la bonne date, puis touchez l'ovale pour consigner vos règles.

Vérification de la date de vos prochaines et de vos dernières règles

- Sur votre iPhone, ouvrez l'app Santé et touchez l'onglet Parcourir.
- Touchez Suivi du cycle.
- Faites défiler l'écran jusqu'à Prédiction pour connaître la date probable du début de vos prochaines règles. Si aucune date n'est affichée, touchez l'option Tout afficher qui figure à côté de Prédiction.

- Faites défiler l'écran jusqu'à Résumé pour afficher la date à laquelle vos dernières règles ont commencé et la durée habituelle de votre cycle.

Pour vérifier ces dates sur votre Apple Watch, ouvrez Suivi du cycle, puis faites défiler l'écran jusqu'à Prédiction des règles ou Dernières règles.

Paramétrage des notifications pour le suivi des règles et des périodes de fertilité

- Sur votre iPhone, ouvrez l'app Santé et touchez l'onglet Parcourir.
- Touchez Suivi du cycle.
- Faites défiler l'écran vers le bas et touchez Options.
- Sélectionnez Prédiction des règles et Notification des règles. Ces notifications peuvent vous indiquer la date approximative du début de vos règles et vous demander si elles sont terminées.
- Sélectionnez Prédiction de fertilité et Notifications de fertilité. Ces notifications peuvent vous indiquer quand votre période de fertilité devrait commencer ou vous prévenir si elle est mise à jour sur la base de nouvelles données.

Les prédictions ne commencent qu'après la saisie d'au moins deux périodes de règles dans Suivi du cycle et sont basées sur les données enregistrées. Si vous consignez un cycle menstruel avant la date de début prévue, vous ne recevrez aucune notification prédictive de règles pour ce cycle. Les notifications apparaissent sur votre Apple Watch et votre iPhone.

Supprimer Suivi du cycle sur l'Apple Watch

Vous pouvez supprimer Suivi du cycle directement à partir de l'écran d'accueil de votre Apple Watch :

- Sur votre Apple Watch, accédez à l'écran d'accueil.
- En présentation en grille, touchez légèrement Suivi du cycle jusqu'à ce qu'elle se mette à remuer.
- Touchez l'app, puis touchez l'icône « x ».
- En présentation par liste, balayez Suivi du cycle vers la gauche et touchez l'icône de la corbeille.
- Touchez Supprimer.
- Appuyez sur la Digital Crown pour terminer.

SÉCURITÉ ET PERFORMANCE

La capacité de Suivi du cycle à prédire le début des prochaines règles et les périodes de fertilité a été évaluée dans le cadre d'une étude rassemblant 210 sujets. Les prédictions de début de règles et de période de fertilité reposent sur un algorithme d'apprentissage profond basé sur la fréquence cardiaque (si les données de fréquence cardiaque sont disponibles). Dans 80 % des cas, Suivi du cycle inclut le début des règles dans les prédictions affichées. Au niveau de la population : 83,5 % des périodes de fertilité prédites comprennent au moins un jour de fertilité (jour compris dans une période de 5 jours avant l'ovulation, ou jour de l'ovulation en lui-même).

DÉPANNAGE

Si vous éprouvez des difficultés à utiliser Suivi du cycle, reportez-vous au guide de dépannage ci-dessous.

Problème : L'utilisatrice ne reçoit pas de prédictions de début de règles.

Solution : La fonctionnalité de suivi du cycle requiert l'enregistrement d'au moins deux périodes de règles afin de disposer de suffisamment de données pour fournir des prédictions de début de règles. Assurez-vous qu'une date de fin a été enregistrée pour tout facteur de cycle grossesse.

Problème : L'utilisatrice ne reçoit pas de prédictions de période de fertilité.

Solution : La fonctionnalité de suivi du cycle requiert l'enregistrement d'au moins deux périodes de règles afin de disposer de suffisamment de données pour fournir des prédictions de période de fertilité. Vérifiez les réglages de l'utilisatrice. Assurez-vous qu'une date de fin a été enregistrée pour tout facteur de cycle grossesse ou contraception.

AVERTISSEMENTS

N'utilisez PAS Suivi du cycle pour favoriser la conception.

N'utilisez PAS les prédictions de période de fertilité comme moyen de contraception.

N'utilisez PAS les données de Santé et de Suivi du cycle pour diagnostiquer des pathologies.

Les apps tierces qui fonctionnent avec l'app Santé peuvent aussi être utilisées avec Suivi du cycle.

Si vous pensez faire l'objet d'une urgence médicale, appelez les services d'urgence.

L'utilisateur ne doit pas interpréter ces données ni prendre de décisions cliniques sur la base des informations fournies par l'app sans consulter un professionnel de la santé qualifié.

Cet avis destiné à l'utilisateur ou au patient indique à ce dernier que tout incident grave qui survient en rapport avec l'appareil doit être signalé au fabricant et à l'autorité compétente de l'État membre dans lequel l'utilisateur ou le patient réside.

AVERTISSEMENT : Vous devez avertir votre médecin si vous observez tout changement de votre état de santé.

SÉCURITÉ : Pour plus de sécurité, Apple vous recommande d'utiliser un code NIP (numéro d'identification personnel), Face ID ou Touch ID (empreinte digitale) sur votre iPhone et un code NIP sur votre Apple Watch. Il est important de sécuriser l'iPhone, car celui-ci contiendra des informations personnelles de santé. Les utilisateurs recevront également sur l'appareil des notifications de mise à jour supplémentaire d'iOS et de watchOS. Les mises à jour sont distribuées sans fil afin d'encourager une adoption rapide des corrections de sécurité les plus récentes. Consultez le guide de sécurité d'iOS et de watchOS qui décrit les pratiques d'Apple en matière de sécurité. Le guide est mis à la disposition de tous nos utilisateurs. Pour consulter le guide de sécurité d'iOS et de watchOS, rendez-vous sur <https://support.apple.com/fr-ca/guide/security/welcome/web>.

SYMBOLES

	Fabricant
	Consulter les instructions d'utilisation
	Représentant européen agréé
	Appareil médical

099-31002 Révision B, août 2021

© 2021 Apple Inc. Tous droits réservés.

FRANÇAIS (FR)

Suivi de cycle

Mode d'emploi



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



UTILISATION PRÉVUE (UE)

« Suivi de cycle » est une application exclusivement logicielle conçue pour effectuer le suivi des cycles menstruels, fournir des prédictions et informer l'utilisatrice sur sa santé menstruelle. « Suivi de cycle » analyse les données de l'utilisatrice, notamment la durée type de son cycle, la durée type de ses règles, son flux menstruel, les résultats de ses tests d'ovulation, ainsi que des données de fréquence cardiaque sédentaire agrégées issues de HealthKit. Les utilisatrices peuvent également enregistrer manuellement les données suivantes à titre de référence, mais elles n'ont aucun impact sur les prédictions : spotting (saignement intermenstruel), symptômes, résultat de test de progestérone, résultat de test de grossesse, qualité de la glaire cervicale, température basale et activité sexuelle. Les données d'entrée de l'utilisatrice peuvent être saisies manuellement ou importées depuis des apps de tierce partie. Les prédictions affichées ne sont fournies qu'à titre informatif.

CONTRE-INDICATION

La fonctionnalité « Suivi de cycle » n'est pas indiquée pour un usage contraceptif et n'est pas conçue pour guérir, atténuer, traiter ou éviter une maladie.

UTILISATION DE SUIVI DE CYCLE

Configuration/Intégration

- Pour connaître les régions dans lesquelles la fonctionnalité « Suivi de cycle » est disponible ainsi que les appareils avec lesquels elle est compatible, veuillez consulter la page suivante : <https://support.apple.com/HT210407>
- Mettez à jour votre Apple Watch et votre iPhone vers la dernière version du système d'exploitation.
- Sur votre iPhone, ouvrez l'app Santé, puis touchez l'onglet Parcourir.
- Accédez à « Suivi de cycle ».
- Touchez Démarrer, puis suivez les instructions à l'écran.
- Vous pouvez quitter la procédure d'intégration à tout moment en touchant Annuler.
- Une fois la procédure d'intégration terminée, vous pouvez commencer à effectuer le suivi de votre cycle.

Comment effectuer le suivi de votre cycle

- Sur votre iPhone, ouvrez l'app Santé, puis touchez l'onglet Parcourir.
- Touchez « Suivi de cycle ».
- Balayez pour atteindre la date voulue, puis touchez l'icône ovale pour enregistrer vos règles.
- Pour ajouter d'autres informations, faites défiler vers le bas, touchez une catégorie, apportez une modification, puis touchez OK. Vous pouvez effectuer le suivi de vos symptômes, de votre spotting, de votre température basale, et plus encore.

Pour effectuer le suivi de votre cycle sur votre Apple Watch, ouvrez « Suivi de cycle », balayez pour atteindre la date voulue, puis touchez l'icône ovale pour enregistrer vos règles.

Comment consulter la date de vos prochaines règles et celle de vos dernières règles

- Sur votre iPhone, ouvrez l'app Santé, puis touchez l'onglet Parcourir.
- Touchez « Suivi de cycle ».
- Faites défiler jusqu'à Prédications pour voir quand vos prochaines règles devraient commencer. Si aucune estimation n'est présentée, touchez « Tout afficher » en regard de Prédications.

- Faites défiler jusqu'à Résumé pour afficher la date à laquelle vos dernières règles ont commencé et la durée type de votre cycle.

Pour consulter les dates sur votre Apple Watch, ouvrez « Suivi de cycle », puis faites défiler vers le bas jusqu'à « Prédiction des règles » ou « Dernières règles ».

Comment recevoir des notifications pour le suivi des règles et de la fertilité

- Sur votre iPhone, ouvrez l'app Santé, puis touchez l'onglet Parcourir.
- Touchez « Suivi de cycle ».
- Faites défiler vers le bas, puis touchez Options.
- Sélectionnez « Prédiction de règles » et « Notifications de règles ». Ces notifications peuvent vous prévenir quand vos règles sont sur le point de commencer et vous demander si vos règles sont terminées.
- Sélectionnez « Prédiction de fertilité » et « Notification de fertilité ». Ces notifications peuvent vous indiquer quand votre période de fertilité devrait commencer ou vous prévenir si elle est mise à jour sur la base de nouvelles données.

Les prédictions ne commencent qu'après la saisie d'au moins deux périodes de règles dans « Suivi de cycle » et sont basées sur les données enregistrées. Si vous enregistrez des règles avant le début prédit de celles-ci, vous ne recevrez pas de notification de prédiction de règles pour ce cycle. Les notifications apparaissent sur votre Apple Watch et votre iPhone.

Comment supprimer « Suivi de cycle » sur l'Apple Watch

Vous pouvez supprimer « Suivi de cycle » directement depuis l'écran d'accueil de votre Apple Watch :

- Sur votre Apple Watch, accédez à l'écran d'accueil.
- Si vous utilisez la présentation en grille, touchez légèrement et de façon prolongée l'icône « Suivi de cycle » jusqu'à ce qu'elle s'anime.
- Touchez l'app, puis l'icône « x ».
- Si vous utilisez la présentation par liste, balayez vers la gauche sur « Suivi de cycle », puis touchez l'icône de corbeille.
- Touchez Supprimer.
- Appuyez sur la Digital Crown pour terminer.

SÉCURITÉ ET PERFORMANCES

La capacité de « Suivi de cycle » à prédire le début des prochaines règles et les périodes de fertilité a été évaluée dans le cadre d'une étude rassemblant 210 sujets. Les prédictions de début de règles et de période de fertilité reposent sur un algorithme d'apprentissage profond basé sur la fréquence cardiaque (si les données de fréquence cardiaque sont disponibles). Dans 80 % des cas, « Suivi de cycle » inclut le début des règles dans les prédictions affichées. Au niveau de la population : 83,5 % des périodes de fertilité prédites comprennent au moins un jour de fertilité (jour compris dans une période de 5 jours avant l'ovulation, ou jour de l'ovulation en lui-même).

DÉPANNAGE

Si vous avez des difficultés à utiliser « Suivi de cycle », reportez-vous au guide de dépannage ci-dessous.

Problème : L'utilisatrice ne reçoit pas de prédictions de début de règles.

Solution : La fonctionnalité de suivi de cycle requiert l'enregistrement d'au moins deux périodes de règles afin de disposer de suffisamment de données pour fournir des prédictions de début de règles. Assurez-vous qu'une date de fin a été enregistrée pour tout facteur de cycle Grossesse.

Problème : L'utilisatrice ne reçoit pas de prédictions de période de fertilité.

Solution : La fonctionnalité de suivi de cycle requiert l'enregistrement d'au moins deux périodes de règles afin de disposer de suffisamment de données pour fournir des prédictions de période de fertilité. Vérifiez les réglages de l'utilisatrice. Assurez-vous qu'une date de fin a été enregistrée pour tout facteur de cycle Grossesse ou Contraception.

MISES EN GARDE

N'utilisez PAS « Suivi de cycle » pour favoriser la conception.

N'utilisez PAS les prédictions de période de fertilité comme moyen de contraception.

N'utilisez PAS les données de Santé et de « Suivi de cycle » pour diagnostiquer des pathologies.

Les apps de tierce partie compatibles avec l'app Santé peuvent également être utilisées avec « Suivi de cycle ».

Si vous pensez être en situation d'urgence médicale, appelez les services d'urgence.

L'utilisateur ne doit pas les interpréter ni prendre de mesure clinique en se basant sur celles-ci sans consulter un professionnel de santé qualifié.

L'utilisateur ou le patient est informé que tout incident grave constaté en lien avec l'appareil doit être signalé au fabricant et à l'autorité compétente de l'État membre dans lequel réside l'utilisateur ou le patient.

ATTENTION :Prévenez votre médecin en cas d'évolution éventuelle de votre état de santé.

SÉCURITÉ :pour renforcer la sécurité, Apple vous recommande de configurer un code (numéro d'identification personnel, ou PIN), Face ID ou Touch ID (empreinte digitale) sur votre iPhone, ainsi qu'un code (numéro d'identification personnel, ou PIN) sur votre Apple Watch. Il est important de sécuriser l'iPhone dans la mesure où vous allez y stocker des informations de santé personnelles. Les utilisateurs recevront également des notifications de mise à jour d'iOS et de watchOS supplémentaires sur l'appareil et celles-ci seront transmises sans fil, encourageant ainsi l'adoption rapide des derniers correctifs de sécurité. Consultez le Guide relatif à la sécurité pour iOS et watchOS, qui décrit les pratiques d'Apple en matière de sécurité et est disponible pour l'ensemble de nos utilisateurs. Pour consulter le guide relatif à la sécurité pour iOS et watchOS, rendez-vous sur la page suivante : <https://support.apple.com/fr-fr/guide/security/welcome/web>

SYMBOLES APPLICABLES À L'ÉQUIPEMENT



Fabricant



Consulter le mode d'emploi



Représentant agréé pour l'Europe



Dispositif médical

099- 31002 Révision B, août 2021

© 2021 Apple Inc. Tous droits réservés.

עברית (HE)

מעקב אחר המחזור

הוראות שימוש



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



Apple Distribution International
Hollyhill Industrial Estate
Hollyhill, Cork
Ireland

ליצירת קשר: medicalcompliance@group.apple.com
CE

שימוש נכון (באיחוד האירופי)

"מעקב אחר המחזור" הוא יישום תוכנה המיועד למעקב, חיזוי ומתן מידע בנוגע לבריאות הקשורה למחזורי הווסת החודשיים. "מעקב אחר המחזור" מנתח נתונים שסופקו על-ידי המשתמש, כולל משך מחזור טיפוס, משך וסת טיפוס, זרימת הדם בווסת ותוצאות בדיקת ביוץ, יחד עם נתונים מצטברים לגבי קצב לב במצב חוסר פעילות המגיעים מ-HealthKit. המשתמשים יכולים גם לתעד באופן ידני את הנתונים הבאים לצורך מעקב עצמי, אך לנתונים הללו לא תהיה השפעה על התחזיות: דימום בין וסתי, סימפטומים, תוצאת בדיקת פרוגסטרון, תוצאת בדיקת הריון, איכות נוזל צוואר הרחם, חום השחר ופעילות מינית. הזנת נתוני המשתמש יכולה להתבצע ידנית או על-ידי ייבוא נתונים מיישומי צד שלישי. התחזיות שמוצגות ביישום מיועדות למטרות מידע בלבד.

התוויית נגד

היישום "מעקב אחר המחזור" אינו מיועד לשמש כאמצעי מניעה ואינו מיועד לריפוי, טיפול או מניעת מחלות.

השימוש ב"מעקב אחר המחזור"

הגדרה ותחילת השימוש

- מידע לגבי זמינות "מעקב אחר המחזור" לפי אזורים ומכשירים תואמים ניתן למצוא באתר <https://support.apple.com/he-il/HT210407>
- יש לעדכן את מערכת ההפעלה של ה-iPhone ו-Appl Watch לגרסה העדכנית ביותר.
- ב-iPhone, פתחי את היישום "בראות" והקשי על הכרטיסיה "עיון".
- כעת, יש לנווט אל "מעקב אחר המחזור".
- יש להקיש על "התחלה" ולבצע את ההנחיות שמופיעות במסך.
- ניתן לבטל את תהליך ההגדרה בכל עת על-ידי הקשה על "ביטול".
- לאחר השלמת ההגדרה, אפשר להתחיל במעקב אחר המחזור.

כיצד לעקוב אחר המחזור שלך

- ב-iPhone, פתחי את היישום "בראות" והקשי על הכרטיסיה "עיון".
- הקשי על "מעקב אחר המחזור".
- החליקי כדי לבחור בתאריך הנכון ואז הקשי על הצורה האובאלית כדי לתעד את המחזור שלך.
- כדי להוסיף מידע, אפשר לגלול למטה ולהקיש על קטגוריה, לבצע שינוי ואז להקיש על "סיום". באפשרותך לעקוב אחר סימפטומים, דימום בין וסתי, חום השחר ועוד.
- כדי לעקוב אחר המחזור מה-Appl Watch, תוכלי לפתוח את "מעקב אחר המחזור", להחליק לתאריך הנכון ואז להקיש על הצורה האובאלית כדי לתעד את המחזור שלך.

כיצד לבדוק את תאריך המחזור הבא והאחרון

- ב-iPhone, פתחי את היישום "בראות" והקשי על הכרטיסיה "עיון".
- הקשי על "מעקב אחר המחזור".
- כדי לראות מתי המחזור הבא שלך צפוי להתחיל, גללי אל "תחזיות". אם אינך רואה את התחזית, הקשי על "הצג הכל" ליד "תחזיות".
- גללי אל "סיכום" כדי לראות את התאריך שבו הווסת האחרונה החלה כמו גם את משך המחזור הטיפוסי שלך.
- כדי לבדוק את התאריכים דרך ה-Appl Watch, תוכלי לפתוח את "מעקב אחר המחזור" ואז לגלול אל "חיזוי הווסת" או אל "המחזור החודשי האחרון".

כיצד להגדיר עדכונים עבור מעקב אחר המחזור ומעקב אחר פוריות

- ב-iPhone, פתחי את היישום "בראות" והקשי על הכרטיסיה "עיון".
- הקשי על "מעקב אחר המחזור".
- גללי מטה והקשי על "אפשרויות".
- בחרי "חיזוי הווסת" ו"עדכוני וסת". העדכונים האלו מידעים אותך מתי הווסת שלך אמורה להתחיל והם גם ישאלו אותך אם הווסת שלך הסתיימה.

- בחרי "חיזוי פוריות" ו"עדכוני פוריות". העדכונים האלו מיידעים אותך מתי חלון הפוריות שלך אמור להתחיל, או אם הוא השתנה, בהתבסס על מידע חדש.
- התחזיות יחלו לאחר שהזנת לפחות שני מחזורי וסת ב"מעקב אחר המחזור" והן מבוססות על נתונים שתועדו. אם תיעדת את הווסת לפני שהיא הייתה אמורה להתחיל לפי התחזית, לא תקבלי עדכון חיזוי וסת עבור אותו מחזור. העדכונים מופיעים ב-iPhone ו-b Apple Watch.

כיצד למחוק את "מעקב אחר המחזור" מה-b Apple Watch

אפשר להסיר את "מעקב אחר המחזור" ישירות ממסך ה"בית" של ה-b Apple Watch:

- יש לעבור למסך הבית ב-b Apple Watch.
- בתצוגת רשת, יש לגעת קלות ביישום "מעקב אחר המחזור" ולהחזיק עד שהאייקון יתחיל לרעד.
- לאחר מכן להקיש על היישום ואז על האייקון "x".
- בתצוגת רשימה, יש להחליק ימינה על היישום "מעקב אחר המחזור" ולהקיש על אייקון פח האשפה.
- להקיש על "מחק".
- ואז ללחוץ על ה-Digital Crown לסיום.

בטיחות וביצועים

היכולת של "מעקב אחר המחזור" לחזות את תחילת המחזור הבא ואת חלונות הפוריות נבדקה במחקר הכלל 210 נבדקות. היישום מסתמך על קצב הלב ועל אלגוריתם למידה עמוקה (כאשר נתוני קצב לב זמינים) והוא מאפשר לך לחזות את תחילת המחזור הבא ואת חלונות הפוריות. היישום "מעקב אחר המחזור" כולל את תחילת הווסת בתחזיות מוצגות 80% מהזמן. ברמת אכלוס: ל-83.5% מחלונות הפוריות החזויות יהיה לפחות יום פוריות אחד (המוגדר ככזה שחל 5 ימים לפני הביוץ או ביום הביוץ עצמו).

פתרון בעיות

במקרה של קשיים בהפעלת היישום "מעקב אחר המחזור", יש לעיין במדריך פתרון הבעיות להלן.

בעיה: היישום לא הציג תחזית לתחילת הווסת.

פתרון: מאפיין המעקב אחר המחזור דורש כי תזיני לפחות שני מחזורים כדי שיהיו לו מספיק נתונים לחיזוי המחזורים הבאים. עליך לוודא כי תועד תאריך סיום ב"גורמי מחזור הריון".

בעיה: היישום לא מציג תחזיות של חלון הפוריות.

פתרון: מאפיין המעקב אחר המחזור דורש כי תזיני לפחות שני מחזורים כדי שיהיו לו מספיק נתונים לחיזוי חלונות הפוריות הבאים. יש לבדוק את הגדרות המשתמש. עליך לוודא כי תועד תאריך סיום ב"גורמי מחזור הריון" או "גורמי מחזור אמצעי מניעה".

אזהרות

אין להשתמש ביישום "מעקב אחר המחזור" כדי לזרז התעברות.

אין להשתמש בחיזוי חלונות הפוריות כאמצעי מניעת הריון.

אין להשתמש בנתונים של "בריאות" ושל "מעקב אחר המחזור" כדי לאבחן מצבים רפואיים.

יישומי צד שלישי שפועלים עם היישום "בריאות" יכולים גם לשמש עם היישום "מעקב אחר המחזור".

אם לדעתך הינך חווה מצב חירום רפואי, חייגי/י אל שירותי החירום.

המשתמש אינו אמור לפרש את הפלט של היישום או לנקוט בפעולות רפואיות על סמך הפלט ללא התייעצות עם גורם רפואי מוסמך.

לתשומת לב המשתמשים ו/או המטופלים: בכל מקרה של אירוע חמור שקשור במכשיר, יש לדווח על כך ליצרן ולרשויות האחראיות במדינה החברה בארגון שבה מתגוררים אותם המשתמשים ו/או המטופלים.

אזהרות: יש לפנות לרופא אם זיהית שינוי כלשהו במצבך הבריאותי.

אבטחה: Apple ממליצה להגדיר קוד גישה (מספר זיהוי אישי [PIN]), זיהוי באמצעות Face ID או Touch ID (טביעת אצבע) ל-iPhone, וקוד גישה (מספר זיהוי אישי [PIN]) ל-iPhone ל-Apple Watch כדי להוסיף שכבת אבטחה למכשיר. חשוב לאבטח את ה-iPhone מכיוון שיאוחסן בו מידע בריאותי אישי. בנוסף לכך, המשתמשים גם יקבלו במכשיר הודעות לגבי עדכוני iOS ו-watchOS נוספים שניתן להוריד באופן אלחוטי, בצורה שמעודדת התקנה מהירה של עדכוני האבטחה העדכניים ביותר. עייני/י במדריך "iOS and watchOS Security Guide" שמפרט את מדיניות האבטחה של Apple. המדריך זמין עבור כל המשתמשים שלנו. מדריך האבטחה של iOS ו-watchOS זמין לעיון בכתובת <https://support.apple.com/he-il/guide/security/welcome/web>.

סמלים שמופיעים על הציוד

	יצרן
	יש לעיין בהוראות השימוש
	נציג מורשה אירופאי
	מכשיר לשימוש רפואי

099-31002 מהדורה B, אוגוסט 2021

© Apple Inc. 2021. כל הזכויות שמורות.

हिंदी (HI)

साइकल ट्रैकिंग

उपयोग करने के लिए निर्देश



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

संपर्क medicalcompliance@group.apple.com



वांछित उपयोग (यूरोपीय संघ क्षेत्र)

साइकल ट्रैकिंग एक सॉफ्टवेयर-ओनली ऐप्लिकेशन है जिसे यूजर के मासिक धर्म स्वास्थ्य को ट्रैक करने, पूर्वानुमान लगाने और जानकारी देने के लिए बनाया गया है। साइकल ट्रैकिंग द्वारा यूजर के इनपुट का विश्लेषण किया जाता है जिसमें सामान्य साइकल अवधि, सामान्य पीरियड अवधि, माहवारी फ्लो और ऑव्यूलेशन जाँच परिणामों के साथ HealthKit से प्राप्त, आराम की स्थिति में हृदय गति का योग शामिल होता है। संदर्भ के लिए यूजर निम्नलिखित जानकारी भी मैनुअली लॉग कर सकती हैं लेकिन इन इनपुट का पूर्वानुमान पर कोई असर नहीं पड़ता है: स्पॉटिंग (दो माहवारियों के बीच ब्लीडिंग), लक्षण, प्रोजेस्टेरोन टेस्ट के परिणाम, गर्भावस्था जाँच परिणाम, सर्वाइकल म्यूकस गुणवत्ता, शरीर का बेसल तापमान और यौन गतिविधि। यूजर 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 के लिए 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 के बारे में जानने के लिए कृपया <https://support.apple.com/en-in/HT210407> पर जाएँ
- 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 करके किसी भी समय ऑनबोर्डिंग से बाहर निकल सकती हैं।
- ऑनबोर्डिंग पूरी होने पर, आप अपने साइकल को ट्रैक करना शुरू कर सकती 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 करके सही तिथि पर जाएँ, फिर अपना पीरियड लॉग करने के लिए ओवल पर टैप करें।
 - अधिक जानकारी जोड़ने के लिए, नीचे स्क्रोल करें और किसी श्रेणी पर टैप करें, कोई परिवर्तन करें, फिर पूर्ण पर टैप करें। आप लक्षणों, स्पॉटिंग, शरीर के बेसल तापमान आदि को ट्रैक कर सकती हैं।
- अपनी Apple Watch से अपने साइकल को ट्रैक करने के लिए, साइकल ट्रैकिंग खोलें, स्वाइप करके सही तिथि पर जाएँ, फिर अपना पीरियड लॉग करने के लिए 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 के लिए स्क्रोल करके पूर्वानुमान पर जाएँ कि आपके अगले पीरियड केशुरु होने की संभावना कब है। यदि आपको अनुमान नहीं दिखता है, तो पूर्वानुमान के आगे सभी दिखाएँ पर टैप करें।
- आपके अंतिम माहवारी पीरियड केशुरु होने की तिथि और अपनी सामान्य साइकल अवधि को देखने के लिए स्क्रोल करके सारांश पर जाएँ।

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

पीरियड ट्रैकिंग और फ़र्टिलिटी ट्रैकिंग के लिए 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 के आधार 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 इसके शुरू होने के पूर्वानुमान से पहले लॉग करती हैं, तो आपको उस साइकल के लिए 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 सकती 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, उसके बाद “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 के लिए Digital Crown दबाएँ।

सुरक्षा और कार्यक्षमता

आगामी पीरियड शुरू होने और फ़र्टिलिटी विंडो के पूर्वानुमान की साइकल ट्रैकिंग की क्षमता को 210 सहभागियों के साथ एक अध्ययन में टेस्ट किया गया था। पीरियड शुरू होने और फ़र्टिलिटी विंडो के पूर्वानुमान प्रदान करने के लिए 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 के स्तर पर : 83.5% पूर्वानुमानित फ़र्टिलिटी विंडो में से कम से कम एक फ़र्टिलिटी दिन (जिसे ऑव्यूलेशन से पहले 5 दिन के भीतर 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 : यूजर को पीरियड शुरू होने के पूर्वानुमान नहीं मिल रहे हैं।

समाधान : साइकल ट्रैकिंग फ़ीचर को पीरियड शुरू होने का पूर्वानुमान करने योग्य पर्याप्त डेटा प्रदान करने के लिए 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 : यूजर को फ़र्टिलिटी विंडो पूर्वानुमान नहीं मिल रहे हैं।

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

सावधानी

गर्भ धारण के उपायों के लिए साइकल ट्रैकिंग का उपयोग न करें।

पूर्वानुमानित फ़र्टिलिटी विंडो को गर्भ निरोध के तरीके के रूप में उपयोग न करें।

स्वास्थ्य समस्याओं का पता लगाने के लिए सेहत ऐप और साइकल ट्रैकिंग ऐप के डेटा का उपयोग न करें।

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

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

ऐप के आउटपुट के आधार पर यूजर को किसी योग्य स्वास्थ्य संबंधी पेशेवर व्यक्ति की सलाह के बिना समझने की कोशिश नहीं करनी चाहिए या कोई चिकित्सीय कदम नहीं उठाना चाहिए।

यूजर और/या मरीज के लिए यह एक सूचना है कि डिवाइस के संबंध में घटित हुई किसी भी बड़ी घटना की खबर उस उत्पादक और सदस्य राज्य के संबंधित अधिकार को देनी चाहिए जिसमें यूजर और/या मरीज 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 (फिंगरप्रिंट) 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। यूजर को डिवाइस पर अतिरिक्त iOS और watchOS अपडेट सूचनाएँ भी प्राप्त होंगी और अपडेट वायरलेस तरीके से वितरित किए जाते हैं, जिससे नवीनतम सुरक्षा सुधार को तेजी 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 यूजर के लिए उपलब्ध है। iOS और watchOS सुरक्षा गाइड के लिए कृपया <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web> पर जाएँ।

उपकरण चिह्न

099--31002 संशोधन B, अगस्त 2021

© 2021 Apple Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित।



निर्माता



उपयोग करने के लिए निर्देशों का ध्यान रखें



यूरोपीय अधिकृत प्रतिनिधि



मेडिकल डिवाइस

HRVATSKI (HR)

Praćenje ciklusa

Upute za uporabu



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



NAMIJENJENA UPORABA (EU PODRUČJE)

Praćenje ciklusa softverska je aplikacija namijenjena praćenju, prognozi i informiranju osoba o njihovom menstrualnom zdravlju. Aplikacija Praćenje ciklusa analizira korisničke unose uključujući uobičajeno trajanje ciklusa, uobičajeno trajanje mjesečnice, količinu menstrualnog krvarenja i rezultate testa ovulacije, zajedno s agregiranim informacijama o pulsu tijekom mirovanja iz HealthKita. Osobe također mogu ručno zabilježiti sljedeće informacije za referencu, ali ti unosi ne utječu na prognoze: lagano krvarenje (krvarenje između mjesečnica), simptome, rezultate testa progesterona, rezultate testa za trudnoću, kvalitetu cervikalne sluzi, bazalnu temperaturu i seksualnu aktivnost. Ulazni korisnički podaci mogu se ručno unijeti ili importirati iz aplikacija drugih proizvođača. Prikazane prognoze namijenjene su samo za informativnu uporabu.

KONTRAINDIKACIJE

Aplikacija Praćenje ciklusa nije namijenjena za kontracepcijsku uporabu niti je namijenjena liječenju, tretiranju ili sprječavanju bilo koje bolesti.

UPORABA APLIKACIJE PRAĆENJE CIKLUSA

Podešavanje/početak uporabe

- Za dostupnost po regijama i kompatibilnost uređaja za Praćenje ciklusa posjetite <https://support.apple.com/hr-hr/HT210407>
- Ažurirajte Apple Watch i iPhone na najnoviji OS.
- Na iPhoneu otvorite aplikaciju Zdravlje i dodirnite karticu Pregled.
- Navigirajte do "Praćenje ciklusa".
- Dodirnite "Početak" i slijedite upute na zaslonu.
- U bilo kojem trenutku možete zatvoriti podešavanje tako da dodirnete "Poništi".
- Nakon što se podešavanje dovrši, možete početi pratiti svoj ciklus.

Kako pratiti ciklus

- Na iPhoneu otvorite aplikaciju Zdravlje i dodirnite karticu Pregled.
- Dodirnite Praćenje ciklusa.
- Povucite na točan datum, zatim dodirnite oval kako biste zabilježili mjesečnicu.
- Za dodavanje više informacija pomaknite se prema dolje i dodirnite kategoriju, unesite promjenu, a zatim dodirnite Gotovo. Možete pratiti simptome, lagano krvarenje, bazalnu temperaturu i ostalo.

Za praćenje ciklusa na Apple Watchu otvorite Praćenje ciklusa, povucite na točan datum, zatim dodirnite oval kako biste zabilježili mjesečnicu.

Provjera datuma sljedeće i posljednje mjesečnice

- Na iPhoneu otvorite aplikaciju Zdravlje i dodirnite karticu Pregled.
- Dodirnite Praćenje ciklusa.
- Listajte do Prognoze kako biste vidjeli datum vjerojatnog početka sljedeće mjesečnice. Ako ne vidite procjenu, dodirnite Prikaži sve pored Prognoze.
- Listajte do Sažetka kako biste vidjeli datum početka posljednje mjesečnice i uobičajeno trajanje ciklusa.

Za provjeru datuma na Apple Watchu otvorite Praćenje ciklusa, zatim listajte prema dolje do Prognoziranje mjesečnice ili Posljednja mjesečnica.

Podešavanje obavijesti za praćenje mjesečnice i plodnih dana

- Na iPhoneu otvorite aplikaciju Zdravlje i dodirnite karticu Pregled.
- Dodirnite Praćenje ciklusa.
- Listajte prema dolje i dodirnite Opcije.
- Odaberite Prognoziranje mjesečnice i Obavijesti o mjesečnici. Ove obavijesti mogu vas informirati o vjerojatnom početku mjesečnice i pitati vas je li vam mjesečnica završila.
- Odaberite Prognoziranje plodnih dana i Obavijesti o plodnosti. Ove obavijesti mogu vas informirati o vjerojatnom početku plodnih dana ili jesu li prognoze ažurirane na temelju novih informacija.

Prognoze će započeti nakon što unesete najmanje dvije mjesečnice u Praćenje ciklusa i temeljit će se na zabilježenim podacima. Ako zabilježite mjesečnicu prije njenog predviđenog početka, nećete primiti prognozu mjesečnice za taj ciklus. Obavijesti se prikazuju na vašem Apple Watchu i iPhoneu.

Brisanje Praćenja ciklusa na Apple Watchu

Praćenje ciklusa možete ukloniti izravno s početnog zaslona Apple Watcha:

- Idite na početni zaslon Apple Watch uređaja.
- Ako ste u prikazu rešetke, lagano dodirnite i zadržite aplikaciju Praćenje ciklusa da počne podrhtavati.
- Dodirnite aplikaciju, zatim dodirnite ikonu "x".
- Ako ste u prikazu popisa, povucite ulijevo po aplikaciji Praćenje ciklusa i dodirnite ikonu kante za smeće.
- Dodirnite Obriši.
- Pritisnite Digital Crown za dovršetak.

SIGURNOST I PERFORMANSE

Mogućnost prognoziranja početka nadolazeće mjesečnice i plodnih dana za aplikaciju Praćenje ciklusa ispitana je u studiji od 210 ispitanika. Oslanja se na algoritam za duboko učenje koji se temelji na pulsu (kad su dostupni podaci o pulsu) za pružanje prognoza početka mjesečnice i plodnih dana. Aplikacija Praćenje ciklusa točno najavljuje početak mjesečnice unutar prikazanih prognoza u 80 % slučajeva. Na razini populacije: 83,5 % prognoziranih plodnih dana imat će barem jedan plodni dan (definiran kao unutar 5 dana prije ovulacije ili na dan ovulacije).

U SLUČAJU PROBLEMA

Ako nađete na poteškoće tijekom uporabe aplikacije Praćenje ciklusa, pokušajte ih ispraviti na niže opisan način.

Problem: Osoba ne prima prognoze početka mjesečnice.

Rješenje: Za značajku praćenja ciklusa potrebno je zabilježiti barem dvije mjesečnice kako bi se pružilo dovoljno podataka za prognoziranje početka mjesečnice. Provjerite je li za čimbenike trudnoće zabilježen datum završetka.

Problem: Osoba ne prima prognoze plodnih dana.

Rješenje: Za značajku praćenja ciklusa potrebno je zabilježiti barem dvije mjesečnice kako bi se pružilo dovoljno podataka za prognoziranje plodnih dana. Pregledajte korisničke postavke. Provjerite je li za čimbenike trudnoće i kontracepcije zabilježen datum završetka.

MJERE OPREZA

NEMOJTE koristiti aplikaciju Praćenje ciklusa za pospješivanje začeca.

NEMOJTE koristiti prognoze plodnih dana kao oblik kontracepcije.

NEMOJTE koristiti podatke aplikacija Zdravlje i Praćenje ciklusa za dijagnosticiranje bolesti.

Aplikacije drugih proizvođača koje rade s aplikacijom Zdravlje također se mogu koristiti s aplikacijom Praćenje ciklusa.

Ako smatrate da vaše stanje zahtijeva hitnu medicinsku pažnju, nazovite hitnu službu.

Korisnik ne bi trebao tumačiti izlazne podatke aplikacije ili poduzimati kliničke postupke na temelju njih bez konzultiranja s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom.

Ovo je obavijest za korisnika i/ili pacijenta da se bilo koja ozbiljna nezgoda do koje je došlo uslijed uporabe uređaja treba prijaviti proizvođaču i nadležnom tijelu države članice korisnika i/ili pacijenta.

OPREZ: Trebali biste se obratiti svojem liječniku ako iskusite bilo kakve promjene svog zdravstvenog stanja.

SIGURNOST: Apple preporučuje da zbog sigurnosnih razloga podesite šifru (osobni identifikacijski broj [PIN]), Face ID ili Touch ID (otisak prsta) na svom iPhoneu i šifru (osobni identifikacijski broj [PIN]) na svom Apple Watchu. Zaštita iPhonea bitna je jer ćete na njega spremati osobne podatke o zdravlju. Korisnici će također primati dodatne obavijesti o ažuriranju iOS i watchOS sustava na uređaju, a ažuriranja će se isporučivati bežično, čime se pospješuje trenutna primjena najnovijih sigurnosnih ispravaka. Pogledajte "Sigurnosne upute za iOS i watchOS" u kojima se opisuju Appleove sigurnosne prakse, a dostupan je svim našim korisnicima. Za Sigurnosne upute za iOS i watchOS posjetite <https://support.apple.com/hr-hr/guide/security/welcome/web>.

SIMBOLI NA OPREMI



Proizvođač



Pogledajte Upute za uporabu



Ovlašteni predstavnik za Europu



Medicinski proizvod

099-31002 Revizija B, kolovoz 2021.

© 2021 Apple Inc. Sva prava pridržana.

MAGYAR (HU)

Cikluskövetés

Használati útmutató



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kapcsolat: medicalcompliance@group.apple.com



RENDELTTETÉS (AZ EU TERÜLETÉN)

A Cikluskövetés egy kizárólag szoftveralapú alkalmazás, amelyet a menstruációs egészség nyomon követésére terveztek, valamint arra, hogy előrejelzéseket és információkat biztosítson arról a felhasználónak. A Cikluskövetés elemzi a felhasználó által megadott adatokat, többek közt a tipikus ciklushosszt, a menstruáció tipikus hosszát, a menstruációs vérzést és az ovulációsteszteredményeket, valamint a HealthKit nyugalmi pulzusszámainak összesítését. A felhasználók naplózhatják kézzel a következő információkat, de ezek a bevitt adatok nincsenek hatással az előrejelzésekre: pecsételő vérzés (két menstruáció közt jelentkező vérzés), tünetek, progeszteronteszt eredménye, terhességi teszt eredménye, a méhnyaknyák minősége, bazális testhőmérsékletet és szexuális tevékenység. A felhasználói adatok megadhatók kézzel, vagy importálhatók harmadik felek appjaiból. Az előrejelzések csak információs céllal jelennek meg.

ELLENJAVALLATOK

A Cikluskövetés nem használható fogamzásgátláshoz, illetve nem javallott betegségek csillapítására, kezelésére vagy megelőzésére használni.

A CIKLUSKÖVETÉS HASZNÁLATA

Beállítás és kezdeti lépések

- A területi elérhetőségről és a Cikluskövetéssel kapcsolatos értesítések eszközkompatibilitásáról további információkat a <https://support.apple.com/hu-hu/HT210407> weboldalon talál.
- Frissítse az Apple Watchot és az iPhone-t a legújabb operációs rendszerre.
- Az iPhone-ján nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés ikonra.
- Lépjen a „Cikluskövetés” lehetőséghez.
- Koppintson a „Kezdés” lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- A „Mégsem” gombra való koppintással bármikor kiléphet a kezdeti beállításból.
- A kezdeti lépések befejezése után megkezdheti a ciklusának követését.

A ciklus figyelemmel kísérése

- Az iPhone-ján nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés ikonra.
- Koppintson a Cikluskövetés elemre.
- Lapozzon a kívánt napra, majd koppintson az ovális ikonra a menstruáció naplózásához.
- További információk megadásához görgessen le, koppintson az egyik kategóriára, végezze el a kívánt módosítást, majd koppintson a Kész gombra. Nyomon követheti többek között a tüneteket, a pecsételő vérzéseket, a bazális testhőmérsékletet és egyebeket.

A ciklus Apple Watchon való követéséhez nyissa meg a Cikluskövetés appot, lapozzon a kívánt napra, majd koppintson az ovális ikonra a menstruáció naplózásához.

A következő és az előző menstruáció dátumának ellenőrzése

- Az iPhone-ján nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés ikonra.
- Koppintson a Cikluskövetés elemre.
- Az Előrejelzések szakaszhoz görgetve megtekintheti, hogy előreláthatólag mikor veszi kezdetét a következő menstruáció. Ha nem látható a becsült dátum, koppintson az Összes megtekintése elemre az Előrejelzések szó mellett.
- A Statisztikák szakaszhoz görgetve megtekintheti, hogy mikor volt a legutóbbi menstruációs időszak, valamint a ciklusok tipikus hosszát.

A dátumok Apple Watchon való megtekintéséhez nyissa meg a Cikluskövetés appot, majd görgessen le a Menstruáció előrejelzése vagy az Utolsó menstruáció szakaszhoz.

Értesítések beállítása a ciklusok és a termékeny időszakok nyomon követéséhez

- Az iPhone-ján nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés ikonra.
- Koppintson a Cikluskövetés elemre.
- Görgessen le, majd koppintson a Beállítások elemre.
- Válassza ki a Menstruáció előrejelzései vagy a Menstruációs értesítések elemet. Az értesítések figyelmeztetik, hogy a következő menstruáció előreláthatólag mikor veszi kezdetét, és megkérdezik, hogy befejeződött-e a menstruáció.
- Válassza a Termékenység előrejelzései vagy a Termékenységi értesítések elemet. Az értesítések figyelmeztetik, hogy előreláthatólag mikor esedékes a termékeny időszak.

Azután kaphat előrejelzéseket, hogy megadott legalább két menstruációt a Cikluskövetés appban, és az app a naplózott adatokat veszi alapul. Ha egy menstruációt az előrejelzés szerinti időszak előtt naplózik, akkor nem kap előrejelzést az adott ciklusról. Az értesítések az Apple Watchon és az iPhone-on jelennek meg.

A Cikluskövetés app törlése az Apple Watchon

Közvetlenül az Apple Watch Főképernyőjéről eltávolíthatja a Cikluskövetés appot:

- Az Apple Watchán lépjen a Főképernyőre.
- Ha Rácsnézetet használ, érintse meg és tartsa lenyomva a Cikluskövetés appot, amíg az rezegni nem kezd.
- Koppintson az appra, majd koppintson az „X” ikonra.
- Ha Listanézetet használ, legyintsen balra a Cikluskövetés appon, és koppintson a Kuka ikonra.
- Koppintson a Törlés lehetőségre.
- Nyomja meg a Digital Crownt a befejezéshez.

BIZTONSÁG ÉS TELJESÍTMÉNY

A Cikluskövetés következő menstruáció kezdetére és a termékenységi ablakokra vonatkozó becslési képességét egy 210 alanyt tartalmazó vizsgálat során tesztelték. A becslések egy pulzusszámalapú mélytanulási algoritmust használnak (ahol a pulzusszámadatok elérhetők) a menstruáció kezdetével és termékenységi ablakkal kapcsolatos előrejelzések biztosításához. A Cikluskövetés az esetek 80%-ban tartalmazza a menstruáció kezdetét a megjelenített előrejelzésekben. A populáció szintjén: Az előrejelzett termékenységi ablakok 83,5%-a fog tartalmazni legalább egy termékeny napot (amelynek meghatározása: az ovuláció előtti 5 napon belül vagy az ovuláció napján).

HIBAEELHÁRÍTÁS

Amennyiben a Cikluskövetés használata közben nehézségeket tapasztal, tekintse meg az alábbi hibaelhárítási útmutatót.

Probléma: A felhasználó nem kap előrejelzéseket a menstruáció kezdetével kapcsolatban.

Megoldás: A cikluskövetési funkcióhoz legalább két menstruációsnapló szükséges, hogy elegendő adatot biztosítson a menstruáció kezdetének előrejelzésehez. Győződjön meg róla, hogy az összes „Terhesség” ciklustényező befejezési dátuma naplózva van.

Probléma: A felhasználó nem kap termékenységiablak-előrejelzéseket.

Megoldás: A cikluskövetési funkcióhoz legalább két menstruációsnapló szükséges, hogy elegendő adatot biztosítson a termékenységiablak-előrejelzésekhez. Tekintse át a felhasználói beállításokat. Győződjön meg róla, hogy az összes „Terhesség” vagy „Fogamzásgátló” ciklustényező befejezési dátuma naplózva van.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

NE használja a Cikluskövetést a fogantatás elősegítéséhez.

NE használja az előrejelzett termékenységi ablakokat fogamzásgátlásra.

NE használja az Egészség és a Cikluskövetés adatait az egészségi állapotának diagnosztizálásához.

Harmadik felek Egészség appal működő appjai szintén használhatók a Cikluskövetéssel.

Ha úgy gondolja, hogy sürgősen orvosi segítségre van szükséges, hívja a segélyszolgálatokat.

Azt javasoljuk, hogy szakképzett egészségügyi szakemberrel való konzultáció nélkül ne próbálja meg értelmezni az eredményt, és ne tegyen klinikai lépéseket az app által nyújtott eredmény alapján.

Megjegyzés a felhasználó és/vagy páciens számára: Az eszközzel kapcsolatban történt súlyos eseteket jelentse a gyártónak és a megfelelő hatóságoknak abban a tagállamban, ahol tartózkodik.

VIGYÁZAT! Amennyiben az egészségi állapotában változás áll be, mindenképpen jelezze azt orvosának.

BIZTONSÁG:Az Apple azt javasolja, hogy mindenképpen állítson be egy jelkódot (PIN-kódot), Face ID-t vagy Touch ID-t (ujjlenyomatot) az iPhone-jához, illetve egy jelkódot (PIN-kódot) az Apple Watchához, hogy az eszközei egy plusz biztonsági réteggel legyenek védve. Fontos, hogy gondoskodjon az iPhone biztonságáról, mivel személyes egészségügyi információkat fog tárolni rajta. A felhasználók további iOS- és watchOS-frissítési értesítéseket is kapni fognak az eszközön, illetve a frissítések továbbítása vezeték nélkül történik, ami lehetővé teszi a legújabb biztonsági javítások gyors megvalósítását. Tekintse meg „Az iOS és a watchOS biztonsági útmutatója” című dokumentumot, amelyben megtalálja az Apple biztonsági eljárásait, és amely az összes felhasználónk számára elérhető. Az iOS és a watchOS biztonsági útmutatóját a következő címen találja: <https://support.apple.com/hu-hu/guide/security/welcome/web>.

AZ ESZKÖZÖKÖN TALÁLHATÓ SZIMBÓLUMOK



Gyártó



A használat előtt tekintse meg az útmutatót



Hivatalos európai képviselő



Orvostechikai eszköz

099-31002 B változat, 2021. augusztus

© 2021 Apple Inc. Minden jog fenntartva.

BAHASA INDONESIA (ID)

Pelacakan Siklus

Instruksi Penggunaan



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontak: medicalcompliance@group.apple.com



MAKSUD PENGGUNAAN (WILAYAH EU)

Pelacakan Siklus adalah aplikasi khusus perangkat lunak yang ditujukan untuk melacak, memprediksi, dan memberi tahu pengguna mengenai kesehatan menstruasi mereka. Pelacakan Siklus menganalisis input pengguna, meliputi durasi siklus normal, durasi datang bulan normal, pendarahan menstruasi, dan hasil tes ovulasi, beserta agregat detak jantung takgerak dari HealthKit. Pengguna juga dapat mencatat informasi berikut secara manual untuk referensi, tapi input ini tidak memengaruhi prediksi: flek (pendarahan intermenstrual), gejala, hasil tes progesteron, hasil tes kehamilan, kualitas lendir serviks, suhu tubuh basal, dan aktivitas seksual. Data input pengguna dapat dimasukkan secara manual atau dapat diimpor dari app pihak ketiga. Prediksi yang ditampilkan hanya dimaksudkan untuk penggunaan informasional.

KONTRAINDIKASI

Pelacakan Siklus tidak ditujukan untuk penggunaan kontraseptif maupun dimaksudkan untuk mengobati, meredakan, menangani, atau mencegah penyakit apa pun.

MENGGUNAKAN PELACAKAN SIKLUS

Pengaturan/Penyiapan

- Untuk ketersediaan wilayah dan kompatibilitas perangkat untuk Pelacakan Siklus, kunjungi <https://support.apple.com/id-id/HT210407>
- Perbarui Apple Watch dan iPhone ke OS versi terbaru.
- Di iPhone Anda, buka app Kesehatan dan ketuk tab Telusuri.
- Navigasi ke “Pelacakan Siklus”.
- Ketuk “Mulai” dan ikuti instruksi pada layar.
- Anda boleh keluar dari penyiapan kapan pun dengan mengetuk “Batal”.
- Setelah penyiapan selesai, Anda dapat mulai melacak siklus Anda.

Cara melacak siklus Anda

- Di iPhone Anda, buka app Kesehatan dan ketuk tab Telusuri.
- Ketuk Pelacakan Siklus.
- Gesek ke tanggal yang benar, lalu ketuk oval untuk mencatat datang bulan Anda.
- Untuk menambahkan informasi lain, gulir ke bawah dan ketuk kategori, buat perubahan, lalu ketuk Selesai. Anda dapat melacak gejala, flek, suhu tubuh basal, dan lainnya.

Untuk melacak siklus dari Apple Watch Anda, buka Pelacakan Siklus, gesek ke tanggal yang benar, lalu ketuk oval untuk mencatat datang bulan Anda.

Cara memeriksa tanggal untuk datang bulan Anda berikutnya dan yang terakhir

- Di iPhone Anda, buka app Kesehatan dan ketuk tab Telusuri.
- Ketuk Pelacakan Siklus.
- Gulir ke Prediksi untuk melihat kapan datang bulan Anda berikutnya berkemungkinan akan dimulai. Jika Anda tidak melihat perkiraan, ketuk Tampilkan Semua di samping Prediksi.
- Gulir ke Ringkasan untuk melihat tanggal berapa datang bulan terakhir Anda dimulai dan durasi siklus normal Anda.

Untuk memeriksa tanggal dari Apple Watch Anda, buka Pelacakan Siklus, lalu gulir ke bawah ke Prediksi Datang Bulan atau Datang Bulan Terakhir.

Cara mengatur pemberitahuan untuk pelacakan datang bulan dan kesuburan

- Di iPhone Anda, buka app Kesehatan dan ketuk tab Telusuri.
- Ketuk Pelacakan Siklus.
- Gulir ke bawah dan ketuk Pilihan.
- Pilih Prediksi Datang Bulan dan Pemberitahuan Datang Bulan. Pemberitahuan ini dapat memberi tahu Anda kapan datang bulan Anda akan dimulai dan menanyakan apakah datang bulan Anda telah berakhir.
- Pilih Prediksi Kesuburan dan Pemberitahuan Kesuburan. Pemberitahuan ini dapat memberi tahu Anda kapan masa subur Anda berkemungkinan akan dimulai atau jika masa subur Anda telah diperbarui berdasarkan informasi baru.

Prediksi akan dimulai setelah Anda memasukkan informasi datang bulan setidaknya dua kali di Pelacakan Siklus dan didasarkan pada data yang dicatat. Jika mencatat datang bulan sebelum diprediksi akan dimulai, Anda tidak akan mendapatkan pemberitahuan prediksi datang bulan untuk siklus tersebut. Pemberitahuan muncul di Apple Watch dan iPhone Anda.

Cara menghapus Pelacakan Siklus di Apple Watch

Anda dapat menghapus Pelacakan Siklus secara langsung dari layar Utama Apple Watch Anda:

- Di Apple Watch Anda, buka Layar Utama.
- Jika Anda menggunakan Tampilan Grid, sentuh dan tahan Pelacakan Siklus dengan lembut hingga bergoyang.
- Ketuk app, lalu ketuk ikon “x”.
- Jika Anda menggunakan Tampilan Daftar, gesek Pelacakan Siklus ke kiri dan ketuk ikon Tong Sampah.
- Ketuk Hapus.
- Tekan Digital Crown untuk menyelesaikan.

KESELAMATAN DAN KINERJA

Kemampuan Pelacakan Siklus untuk memprediksi waktu mulai datang bulan dan masa subur berikutnya telah diuji dalam kajian dengan 210 subjek. Fitur ini mengandalkan detak jantung yang didasarkan pada algoritma pembelajaran mendalam (saat data detak jantung tersedia) untuk menyediakan prediksi waktu mulai datang bulan dan masa subur. Pelacakan Siklus meliputi waktu mulai datang bulan dalam 80% prediksi yang ditampilkan. Pada level populasi: 83,5% prediksi masa subur akan memiliki setidaknya satu periode hari subur (ditetapkan sebagai jangka waktu 5 hari sebelum ovulasi atau pada hari ovulasi).

PENYELESAIAN MASALAH

Jika Anda mengalami kesulitan dalam mengoperasikan Pelacakan Siklus, lihat petunjuk penyelesaian masalah di bawah.

Masalah: Pengguna tidak menerima prediksi untuk waktu mulai datang bulan.

Solusi: Fitur pelacakan siklus memerlukan setidaknya dua catatan datang bulan untuk menyediakan cukup data bagi prediksi waktu mulai datang bulan. Pastikan bahwa tanggal berakhir bagi semua Faktor Siklus Kehamilan telah dicatat.

Masalah: Pengguna tidak menerima prediksi masa subur.

Solusi: Fitur pelacakan siklus memerlukan setidaknya dua catatan datang bulan untuk menyediakan cukup data bagi prediksi masa subur. Tinjau pengaturan pengguna. Pastikan bahwa tanggal berakhir bagi semua Faktor Siklus Kehamilan atau Kontrasepsi telah dicatat.

PERINGATAN

JANGAN gunakan Pelacakan Siklus untuk memfasilitasi konsepsi.

JANGAN gunakan prediksi masa subur sebagai bentuk kontrol kelahiran.

JANGAN gunakan data dari Kesehatan dan Pelacakan Siklus untuk mendiagnosis kondisi kesehatan.

App pihak ketiga yang kompatibel dengan app Kesehatan juga dapat digunakan dengan Pelacakan Siklus.

Jika Anda yakin bahwa Anda sedang mengalami kondisi medis darurat, hubungi layanan darurat.

Pengguna tidak dimaksudkan untuk menginterpretasi atau mengambil tindakan klinis berdasarkan output app tanpa konsultasi dengan tenaga medis profesional yang berkualifikasi.

Ini adalah pemberitahuan untuk pengguna dan/atau pasien bahwa semua insiden serius yang telah terjadi dalam kaitannya dengan perangkat harus dilaporkan ke produsen dan pihak berwenang Negara Bagian Anggota tempat pengguna dan/atau pasien berdomisili.

PERINGATAN: Anda harus memberi tahu dokter jika Anda mendeteksi kemungkinan perubahan pada kesehatan Anda.

KEAMANAN: Apple menganjurkan Anda untuk menambahkan kode sandi (nomor identifikasi pribadi [PIN]), Face ID, atau Touch ID (sidik jari) ke iPhone Anda dan kode sandi (nomor identifikasi pribadi [PIN]) ke Apple Watch Anda untuk menambahkan lapisan keamanan. iPhone penting untuk diamankan karena akan menyimpan informasi kesehatan pribadi Anda. Pengguna juga akan menerima pemberitahuan pembaruan iOS dan watchOS tambahan di perangkat dan pembaruan akan dikirim secara nirkabel agar perbaikan keamanan terbaru dapat diadopsi dengan cepat. Lihat “Petunjuk Keamanan iOS dan watchOS” yang menjelaskan praktik keamanan Apple dan tersedia bagi semua pengguna. Untuk petunjuk Keamanan iOS dan watchOS, kunjungi <https://support.apple.com/id-id/guide/security/welcome/web>.

SIMBOL PERLENGKAPAN



Produsen



Baca instruksi untuk penggunaan



Perwakilan Resmi Eropa



Perangkat Medis

099-31002 Revisi B, Agustus 2021

© 2021 Apple Inc. Semua hak cipta dilindungi undang-undang.

ÍSLENSKA (IS)

Cycle Tracking

Notkunarleiðbeiningar



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Samskiptaupplýsingar: medicalcompliance@group.apple.com



FYRIRHUGUÐ NOTKUN (INNAN ESB-SVÆÐISINS)

Cycle Tracking er forrit sem fylgir eftir, spáir fyrir um og lætur notandann vita um stöðu tíðahringsins. Cycle Tracking greinir það sem notandinn setur í forritið, eins og lengd tíðahrings, lengd blæðinga, magn blóðs og niðurstöður egglosprófs, ásamt samanlögðum hjartslætti í hvíld í HealthKit. Notendur geta einnig bætt við eftirfarandi upplýsingum til að hafa til hliðsjónar en þær upplýsingar hafa engin áhrif á spár okkar: blettablæðingar, sjúkdómseinkenni, niðurstöður úr prógesterónprófi, niðurstöður úr óléttuprófi, áferð legslíms, grunnlíkamshiti og kynlífsvirkni. Notandi getur sett gögnin inn handvirkt eða fært þau inn með öðrum öppum. Birtar upplýsingar eiga aðeins að vera leiðbeinandi og upplýsandi.

FRÁBENDINGAR

Cycle Tracking er ekki ætlað sem getnaðarvörn og ætti ekki að vera notað til að lækna, milda, meðhöndla eða koma í veg fyrir sjúkdóma.

NOTKUN Á CYCLE TRACKING

Uppsetning/Skráning

- Upplýsingar um tiltækileika Cycle Tracking eftir svæðum og samhæfi við tæki er að finna á <https://support.apple.com/en-us/HT210407>
- Uppfærðu Apple Watch-úrið og iPhone-símann í nýjasta stýrikerfið.
- Opnaðu iPhone, opnaðu Health-forritið og pikkaðu á Leita.
- Farðu á „Cycle Tracking“.
- Pikkaðu á „Byrja“ og fylgdu leiðbeiningunum á skjánum.
- Þú getur hætt við skráningu hvenær sem er með því að pikka á „hætta við“.
- Um leið og skráningunni er lokið geturðu fylgst með tíðahringnum.

Svona geturðu fylgst með tíðahringnum

- Opnaðu iPhone, opnaðu Health-forritið og pikkaðu á Leita.
- Pikkaðu á Cycle Tracking.
- Finndu réttu dagsetninguna, pikkaðu næst á eggлага táknið til að skrá blæðingarnar.
- Fyrir meiri upplýsingar skaltu skruna niður, pikka á flokk, breyta og pikka á Komið. Þú getur fylgst með einkennum, blettablæðingum, grunnhitastigi og fleiru.

Til að fylgjast með tíðahringnum í Apple Watch þarftu að opna Cycle Tracking, finna réttu dagsetninguna og pikka á eggлага táknið til að skrá blæðingarnar.

Svona athugarðu dagsetninguna fyrir næstu og síðustu blæðingar.

- Opnaðu iPhone, opnaðu Health-forritið og pikkaðu á Leita.
- Pikkaðu á Cycle Tracking.
- Skrunaðu niður í Spár til að sjá hvenær er líklegt að næstu blæðingar byrji. Ef þú sérð það ekki, pikkaðu á Sjá allt við hliðina á Spár.
- Skrunaðu niður í Samantekt til að sjá hvaða dag síðustu blæðingar byrjuðu og venjubundna lengd tíðahringsins.

Til að athuga dagsetningarnar í Apple Watch, opnaðu Cycle Tracking, skrunaðu niður í Blæðingaspá eða Síðasti tíðahringur.

Svona stillirðu tilkynningar til að fylgjast með blæðingum og egglosi.

- Opnaðu iPhone, opnaðu Health-forritið og pikkaðu á Leita.
- Pikkaðu á Cycle Tracking.
- Skrúnaðu niður og pikkaðu á Valkostir.
- Veldu Blæðingaspá og Tilkynningar. Tilkynningar geta látið þig vita hvenær blæðingar eigi að byrja og spyrja hvort blæðingum sé lokið.
- Veldu Frjósemisspá og tilkynningar. Þessar tilkynningar geta sagt þér hvenær líklegt er að frjósemissluggi hefjist eða hefur verið uppfærður samkvæmt nýjustu upplýsingum.

Spár detta inn eftir að minnsta kosti tvo tíðahringi í Cycle Tracking og eru byggðar á skráðum gögnum. Ef þú skráir inn blæðingar á undan spánni, færðu ekki tilkynningu um þær blæðingar. Tilkynningar birtast á Apple Watch og iPhone.

Svona eyðir þú Cycle Tracking á Apple Watch

Þú getur fjarlægt Cycle Tracking í heimaskjá Apple Watch:

- Farðu á heimaskjáinn í Apple Watch-úrinu.
- Í hnitayfirliti skaltu halda fingri létt á Cycle Tracking þar til það hristist.
- Pikkaðu á forritið og svo á „x“-táknid.
- Í listayfirliti skaltu strjúka til vinstri á Cycle Tracking og pikka á ruslatunnutáknið.
- Pikkaðu á „eyða“.
- Pikkaðu á Digital Crown-hnappinn til að ljúka.

ÖRYGGI OG AFKÖST

Geta Cycle Tracking til að spá fyrir um væntanlegar blæðingar og frjósemisslugga var kannaður með 210 einstaklingum. Það byggir á hjartsláttartengdu djúpalgrími (þegar hjartsláttargögn eru í boði) og spáir fyrir um byrjun blæðinga og frjósemisslugga. Cycle Tracking rekur byrjun blæðinga í birtum spám í 80% tilvika. Í þýði: 83,5% spáa um frjósemisslugga hafa að minnsta kosti einn frjósemissdag (sem skilgreindur er innan 5 daga fyrir egglos eða á degi eggloss).

ÚRRÆÐALEIT

Ef erfiðleikar koma upp við notkun Cycle Tracking getur þú nýtt þér eftirfarandi lista við úrræðaleit.

Vandamál: Notandi fær ekki spár um hvenær blæðingar byrja.

Úrlausn: Til að spá tíðahringsins virki þurfa að vera til gögn um að minnsta kosti 2 tíðahringi til að hægt sé að setja fram spá. Gakktu úr skugga um að meðgönguupplýsingar hafi endadagsetningu skráða.

Vandamál: Notandi fær ekki spár um frjósemisglugga.

Úrlausn: Til að spá tíðahringsins virki þurfa að vera til gögn um að minnsta kosti 2 frjósemisglugga til að hægt sé að setja fram spá. Farðu yfir notendastillingar. Gakktu úr skugga um að meðgöngu- og getnaðarupplýsingar hafi skráða endadagsetningu.

VARNAÐARORÐ

EKKI NOTA Cycle Tracking til að léttu fyrir getnaði.

EKKI NOTA spár um frjósemisglugga sem getnaðarvörn.

EKKI NOTA gögn frá Health og Cycle Tracking til að greina heilsufarsvandamál.

Forrit þriðju aðila sem vinna með Health-forritinu geta einnig verið notuð með Cycle Tracking.

Ef þú telur að um neyðartilvik sé að ræða skaltu hafa samband við bráðapjónustu.

Notandi á ekki að túlka niðurstöðurnar úr forritinu sjálfur né heldur bregðast við þeim á einhvern hátt án þess að ráðfæra sig við fagmenntað heilbrigðisstarfsfólk.

Þetta er tilkynning til notanda og/eða sjúklings um að öll alvarleg atvik sem upp koma í tengslum við notkun tækisins ætti að tilkynna til framleiðanda þess og lögbærra yfirvalda í aðildarríki dvalarlands notanda og/eða sjúklings.

VARÚÐ: Ef þú tekur eftir breytingum á heilsufari þínu skaltu ráðfæra þig við lækni.

ÖRYGGI: Apple mælir með að þú setjir upp aðgangskóða á iPhone-símann þinn (PIN-númer, andlitsauðkenningu eða fingrafaraauðkenningu), og aðgangskóða (PIN-númer) á Apple Watch-úrið til að auka öryggi. Mikilvægt er að tryggja öryggi iPhone-símans þar sem þú geymir persónulegar heilsufarsupplýsingar í honum. Notendur munu einnig fá tilkynningar um viðbótaruppfærslur iOS og watchOS í tækinu, og uppfærslur eru afhentar þráðlaust þar sem hvatt er til tafarlausrar notkunar nýjustu öryggislagfæringa. Sjá „Öryggisleiðbeiningar iOS og watchOS“ þar sem öryggisaðferðum Apple er lýst og eru aðgengilegar öllum notendum okkar. Öryggisleiðbeiningar fyrir iOS og watchOS má finna á <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web..>

TÁKN Á TÆKINU



Framleiðandi



Lesið notkunarleiðbeiningarnar

099-31002 Endurskoðun B, ágúst 2021

© 2021 Apple Inc. Allur réttur áskilinn.

ITALIANO (IT)

Monitoraggio ciclo

Istruzioni per l'uso



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Per contatti: medicalcompliance@group.apple.com



UTILIZZO PREVISTO (AREA UE)

“Monitoraggio ciclo” è un'applicazione a livello esclusivamente software realizzata per monitorare e predire le mestruazioni e per informare l'utente riguardo alla salute mestruale. “Monitoraggio ciclo” analizza i dati inseriti dall'utente, tra cui la durata normale del ciclo, la durata normale delle mestruazioni, il flusso mestruale e i risultati dei test di ovulazione, unitamente a un insieme di dati sulla frequenza cardiaca a riposo derivati da HealthKit. Gli utenti possono inserire manualmente anche le seguenti informazioni di riferimento, ma queste non avranno effetti sulle previsioni: spotting (sanguinamento intermestruale), sintomi, risultati dei test del progesterone, risultati dei test di gravidanza, qualità del muco cervicale, temperatura corporea basale e attività sessuale. I dati inseriti dall'utente possono essere forniti manualmente o possono essere importati da app di terze parti. Le previsioni mostrate sono fornite esclusivamente a scopo informativo.

CONTROINDICAZIONI

“Monitoraggio ciclo” non è indicato per l'uso come contraccettivo né è realizzato con lo scopo di curare, ridurre, trattare o prevenire qualsiasi patologia.

UTILIZZO DI "MONITORAGGIO CICLO"

Configurazione e primo utilizzo

- Per informazioni sulla disponibilità di "Monitoraggio ciclo" nelle diverse zone e sulla sua compatibilità con i dispositivi, visita il sito web: <https://support.apple.com/HT210407>
- Aggiorna Apple Watch e iPhone all'ultima versione del software.
- Su iPhone, apri l'app Salute e tocca il pannello Sfoglia.
- Vai a "Monitoraggio ciclo".
- Tocca Inizia e segui le istruzioni sullo schermo.
- Puoi uscire dalla configurazione iniziale in qualsiasi momento toccando Annulla.
- Una volta completata la configurazione iniziale, puoi iniziare a monitorare il ciclo.

Come monitorare il ciclo

- Su iPhone, apri l'app Salute e tocca il pannello Sfoglia.
- Tocca "Monitoraggio ciclo".
- Scorri fino alla data giusta, quindi tocca l'ovale per registrare la mestruazione.
- Per aggiungere ulteriori informazioni, scorri verso il basso e tocca una categoria, apporta una modifica, quindi tocca Fine. Puoi monitorare i sintomi, lo spotting, la temperatura basale e altro ancora.

Per monitorare il ciclo mestruale da Apple Watch, apri l'app Monitoraggio Ciclo, scorri fino alla data giusta e tocca l'ovale per registrare la mestruazione.

Come verificare la data della prossima e dell'ultima mestruazione

- Su iPhone, apri l'app Salute e tocca il pannello Sfoglia.
- Tocca "Monitoraggio ciclo".
- Scorri fino a Previsioni per visualizzare quando è probabile che inizi la mestruazione successiva. Se non vedi la data stimata, tocca "Mostra tutto" accanto a Previsioni.
- Scorri fino a Riepilogo per visualizzare la data dell'ultima mestruazione e la durata normale del ciclo mestruale.

Per verificare le date da Apple Watch, apri l'app Monitoraggio Ciclo e scorri verso il basso fino a "Previsione ciclo" o "Ultima mestruazione".

Come impostare le notifiche per il monitoraggio del ciclo mestruale e dei giorni fertili

- Su iPhone, apri l'app Salute e tocca il pannello Sfoglia.
- Tocca "Monitoraggio ciclo".
- Scorri verso il basso e tocca Opzioni.
- Seleziona "Previsioni mestruazioni" e "Notifiche mestruazioni". Queste notifiche possono avvisarti quando sta per iniziare il tuo ciclo mestruale e chiederti se è finito.
- Seleziona "Previsioni periodo fertile" e "Notifiche periodo fertile". Queste notifiche possono avvisarti quando è probabile che stia per iniziare il tuo periodo fertile o se è stato aggiornato in base a nuove informazioni.

Le previsioni iniziano dopo che hai registrato almeno due mestruazioni in "Monitoraggio ciclo" e sono basate sui dati inseriti. Se registri una mestruazione prima dell'inizio previsto, non riceverai la notifica per quel ciclo mestruale. Le notifiche appaiono su Apple Watch o su iPhone.

Come eliminare l'app Monitoraggio Ciclo da Apple Watch

Puoi rimuovere l'app Monitoraggio Ciclo direttamente dalla schermata Home di Apple Watch.

- Su Apple Watch, vai alla schermata Home.
- Se le app sono organizzate nella vista griglia, tieni premuta l'app Monitoraggio Ciclo fino a quando non inizia a muoversi.
- Tocca l'app, quindi tocca il simbolo "x".
- Se le app sono organizzate nella vista elenco, scorri verso sinistra sull'app Monitoraggio Ciclo e seleziona l'icona del cestino.
- Tocca Elimina.
- Premi la Digital Crown per terminare l'operazione.

SICUREZZA E PRESTAZIONI

La capacità di "Monitoraggio ciclo" nel prevedere l'inizio delle prossime mestruazioni e del periodo fertile è stata testata in uno studio condotto su 210 soggetti. La funzionalità fa uso di un algoritmo di apprendimento automatico basato sulla frequenza cardiaca (quando i relativi dati sono disponibili) per fornire previsioni sull'inizio delle mestruazioni e del periodo fertile. "Monitoraggio ciclo" include l'inizio delle mestruazioni nelle previsioni mostrate l'80% delle volte. A livello di popolazione: l'83,5% dei periodi fertili previsti presentano almeno un giorno fertile (definito come il periodo di 5 giorni prima dell'ovulazione o il giorno dell'ovulazione).

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se riscontri difficoltà nell'utilizzo della funzionalità "Monitoraggio ciclo", consulta la guida alla risoluzione dei problemi di seguito.

Problema: l'utente non riceve le previsioni per l'inizio delle mestruazioni.

Soluzione: la funzionalità di monitoraggio del ciclo richiede la registrazione di almeno due mestruazioni per fornire dati sufficienti a prevedere l'inizio della prossima mestruazione. Assicurati che, tra i fattori che influenzano il ciclo, eventuali dati sulla gravidanza abbiano una data di fine impostata.

Problema: l'utente non riceve le previsioni sul periodo fertile.

Soluzione: la funzionalità di monitoraggio del ciclo richiede la registrazione di almeno due mestruazioni per fornire dati sufficienti a prevedere il periodo fertile. Controlla le impostazioni dell'utente. Assicurati che, tra i fattori che influenzano il ciclo, eventuali dati sulla gravidanza o sui contraccettivi abbiano una data di fine impostata.

AVVERTENZE

NON utilizzare "Monitoraggio ciclo" per facilitare il concepimento.

NON utilizzare le previsioni del periodo fertile come metodo anticoncezionale.

NON utilizzare i dati di Salute e di "Monitoraggio ciclo" per diagnosticare problemi di salute.

La funzionalità "Monitoraggio ciclo" può essere utilizzata anche con app di terze parti compatibili con l'app Salute.

Se reputi di trovarti in un'emergenza medica, contatta i servizi di emergenza.

L'utente non deve interpretare autonomamente i dati o prendere provvedimenti clinici in base ai risultati dell'app senza prima aver consultato uno specialista.

Si avvisa l'utente e/o paziente che qualsiasi episodio di importanza rilevante verificatosi in relazione al dispositivo deve essere comunicato al produttore e all'autorità competente dello stato membro in cui l'utente e/o paziente risiede.

AVVERTENZA: Informa il tuo medico se rilevi dei cambiamenti nel tuo stato di salute.

SICUREZZA: Apple consiglia di aggiungere un codice (numero di identificazione personale o PIN), Face ID o Touch ID (impronta digitale) ad iPhone e un codice (numero di identificazione personale o PIN) ad Apple Watch per aggiungere un ulteriore livello di sicurezza. È importante proteggere iPhone, perché conterrà informazioni sanitarie personali. Gli utenti riceveranno inoltre notifiche aggiuntive per l'aggiornamento di iOS e watchOS sul dispositivo. Gli aggiornamenti vengono distribuiti in modalità wireless, così da agevolare la rapida adozione degli ultimi miglioramenti alla sicurezza. Consulta la guida di riferimento sulla sicurezza di iOS e watchOS, che descrive le pratiche di sicurezza adottate da Apple ed è disponibile per tutti gli utenti. Per consultare la guida di riferimento sulla sicurezza di iOS e watchOS, vai sul sito <https://support.apple.com/it-it/guide/security/welcome/web>.

SIMBOLI DELL'APPARECCHIATURA



Produttore



Consulta le istruzioni di utilizzo



Rappresentante europeo autorizzato



Dispositivo medico

T099-31002 Revisione B, agosto 2021

© 2021 Apple Inc. Tutti i diritti riservati.

日本語（JA）

周期記録

使用説明



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



使用目的（欧州連合地域）

周期記録は、月経の状態を追跡、予測、およびユーザに通知することを目的としたソフトウェア単体のアプリケーションです。HealthKitからの安静時の心拍数の集計と共に、通常の月経周期の長さ、通常の月経期間の長さ、月経の出血量、排卵検査結果などのユーザ入力を分析します。ユーザは、参考のために点状出血（月経中間期出血）や症状、プロゲステロン検査結果、妊娠検査結果、子宮頸管粘液の質、基礎体温、および性行為に関する情報を手動で記録することもできますが、これらの入力は予測に影響を与えません。ユーザ入力データは手動で入力することも、他社製Appから読み込むこともできます。表示される予測は、情報提供のみを目的とするものです。

禁忌

周期記録は避妊薬や避妊具の使用を示すためのものではなく、病気の緩和、治療、予防を目的としたものでもありません。

周期記録の使用

設定/オンボーディング

- 周期記録を利用できる地域および対応するデバイスについては以下のWebサイトをご覧ください:
<https://support.apple.com/ja-jp/HT210407>
- Apple WatchおよびiPhoneを最新のOSにアップデートします。
- iPhoneで「ヘルスケア」Appを開き、「ブラウズ」タブをタップします。
- 「周期記録」に移動します。
- 「はじめよう」をタップしてから、画面に表示される指示に従います。
- 「キャンセル」をタップすればいつでもオンボーディング（使用開始ガイド）を終了できます。
- オンボーディングが完了したら、周期の記録を開始できます。

周期を記録する方法

- iPhoneで「ヘルスケア」Appを開き、「ブラウズ」タブをタップします。
- 「周期記録」をタップします。
- スワイプして該当する日付を選択し、楕円をタップして月経期間を記録します。
- 情報を書き加えるには、下にスクロールしてカテゴリをタップし、変更を加えてから、「完了」をタップします。症状、点状出血、基礎体温などを記録できます。

Apple Watchから月経周期を記録するには、周期記録を開き、スワイプして該当する日付を選択し、楕円をタップして月経期間を記録します。

次回および前回の月経期間の日付を調べる方法

- iPhoneで「ヘルスケア」Appを開き、「ブラウズ」タブをタップします。
- 「周期記録」をタップします。
- 「予測」までスクロールして、次回の月経がいつ頃始まりそうかを確認します。予測日が表示されない場合は、「予測」の横にある「すべて表示」をタップしてください。
- 「概要」までスクロールして、前回の月経期間の開始日と通常の月経の長さを確認します。

Apple Watchから日付を確認するには、周期記録を開き、「月経の予想」または「前回の月経期」まで下にスクロールします。

月経や妊娠可能期間を知らせる通知の設定方法

- iPhoneで「ヘルスケア」Appを開き、「ブラウズ」タブをタップします。
- 「周期記録」をタップします。
- 下にスクロールし、「オプション」をタップします。

- 「月経の予測」と「月経の通知」を選択します。これらの通知は、次回の月経がいつ頃始まるかを知らせ、月経が終了したかどうかを確認してくれます。
- 「妊娠可能期間の予測」と「妊娠可能期間の通知」を選択します。これらの通知は、妊娠可能期間がいつ頃始まるか、または新しい情報でいつアップデートされたかを知らせてくれます。

周期記録で2回以上の月経期間を入力すると、記録したデータに基づいて予測が始まります。月経の予測開始日より前に実際の月経期間を記録した場合、その周期については、予測の通知は届きません。通知はApple WatchとiPhoneに表示されます。

Apple Watchで周期記録を削除する方法

周期記録は、Apple Watchのホーム画面から直接削除できます：

- Apple Watchでホーム画面に移動します。
- グリッド表示の場合は、アイコンが揺れ始めるまで周期記録を軽くタッチして押さえたままにします。
- Appをタップして、次に「x」アイコンをタップします。
- リスト表示の場合は、周期記録を左にスワイプして、ゴミ箱のアイコンをタップします。
- 「削除」をタップします。
- Digital Crownを押して終了します。

安全性と性能

次回の月経期間の開始と妊娠可能期間を予測する周期記録の機能は、210人の被験者を対象とした研究で検査されました。この機能では心拍数に基づく深層学習アルゴリズム（心拍数データが利用可能な場合）を使用して月経開始日と妊娠可能期間の予測を算出します。周期記録に表示された予測には実際の月経開始日の80%が含まれています。集団レベルでは、予測された妊娠可能期間の83.5%に、少なくとも1日の妊娠可能日（排卵前5日以内または排卵日として定義）が含まれます。

トラブルシューティング

周期記録の操作に問題が生じた場合には、以下のトラブルシューティングガイドを参照してください。

問題: 月経開始日の予測が受信されない。

解決策: 周期記録の機能には、少なくとも2回の月経期間を記録して月経開始日の予測に十分なデータを提供することが必要です。妊娠周期要因に終了日が記録されていることを確認してください。

問題: 妊娠可能期間の予測が受信されない。

解決策: 周期記録の機能には、少なくとも2回の月経期間を記録して妊娠可能期間の予測に十分なデータを提供することが必要です。ユーザ設定を見直してください。妊娠または避妊周期要因に終了日が記録されていることを確認してください。

警告

妊娠を促すための方法として周期記録を使用しないでください。

予測された妊娠可能期間を避妊方法の1つとして使用しないでください。

ヘルスケアと周期記録のデータを健康状態の診断に使用しないでください。

「ヘルスケア」Appで動作する他社製Appは周期記録でも使用できます。

緊急事態であると感じた場合には、救急車を呼んでください。

ユーザは、資格のある医療従事者に相談することなく、このAppからの出力に基づいて臨床行為を解釈したり受けたりしてはなりません。

これは、ユーザおよび/または患者向けの通知です。デバイスに関連する重大な事故が起きた場合は、製造元と共に、ユーザおよび/または患者が所属する加盟国の管轄当局に報告するものとします。

警告:ご自身の健康状態に異変を見つけたら医師に相談してください。

セキュリティ: iPhoneにパスコード（個人識別番号 [PIN]）、Face IDまたはTouch ID（指紋）を追加し、Apple Watchにはパスコード（個人識別番号 [PIN]）を追加して、さらなるセキュリティ対策を講じることがをおすすめします。iPhoneに個人健康情報を保存することになるため、iPhoneのセキュリティ保護は重要です。最新のセキュリティ修正を迅速に導入できるよう、iOSおよびwatchOSの追加アップデートの通知がデバイスに届き、ワイヤレスでアップデートが配信されます。Appleのセキュリティ慣行については、iOSおよびwatchOSのセキュリティガイドを参照してください。このガイドは、すべてのユーザが利用できます。iOSおよびwatchOSのセキュリティガイドについては、<https://support.apple.com/ja-jp/guide/security/welcome/web>にアクセスしてください。

機器記号



製造元



取扱説明書を参照



欧州公認代理人



医用電気機器

099-31002 リビジョンB、2021年8月

Korean (ko)

생리 주기 추적

사용 유의 사항



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



사용 용도(EU 지역)

‘생리 주기 추적’은 소프트웨어 전용 앱으로 생리 주기를 추적하거나 예측하고, 사용자의 생리 건강 관련 정보를 제공합니다. ‘생리 주기 추적’은 일반적인 주기 길이, 일반적인 생리 기간, 생리량 및 배란 테스트 결과를 비롯한 사용자 입력 내용을 HealthKit에 기록된, 활동이 없는 상태에서의 심박수 집계와 함께 분석합니다. 사용자는 또한 점상질출혈(생리간 출혈), 증상, 황체호르몬 테스트 결과, 임신 테스트 결과, 자궁경관 점액의 질, 기초 체온 및 성관계 정보를 참조용으로 수동으로 기록할 수 있습니다. 그러나 해당 정보 입력은 예측에 영향을 미치지 않습니다. 사용자 입력 데이터를 수동으로 입력하거나 타사 앱에서 불러올 수 있습니다. 표시되는 예측 정보는 참고용 정보로만 사용해야 합니다.

사용 주의 정보

‘생리 주기 추적’은 피임을 목적으로 사용할 수 없으며 질병을 완화, 치료 또는 예방하기 위한 목적으로 개발되지 않았습니다.

‘생리 주기 추적’ 사용하기

설정/온보딩

- ‘생리 주기 추적’을 사용할 수 있는 지역 및 기기 호환성에 관한 자세한 정보는 <https://support.apple.com/HT210407> 사이트에서 볼 수 있습니다.
- Apple Watch 및 iPhone을 최신 OS로 업데이트하십시오.
- iPhone에서 건강 앱을 열고 검색 탭을 탭하십시오.
- ‘생리 주기 추적’으로 이동하십시오.
- ‘시작하기’를 탭하고 화면상의 지침을 따르십시오.
- ‘취소’를 탭하면 언제든지 온보딩을 종료할 수 있습니다.
- 온보딩을 완료하면 생리 주기 추적을 시작할 수 있습니다.

생리 주기를 추적하는 방법

- iPhone에서 건강 앱을 열고 검색 탭을 탭하십시오.
- ‘생리 주기 추적’을 탭하십시오.
- 쓸어넘겨 원하는 날짜로 이동하고 타원을 탭하여 사용자의 주기를 기록하십시오.
- 더 많은 정보를 추가하려면 아래로 스크롤하여 카테고리를 탭하고 해당 정보를 입력한 다음, 완료를 탭하십시오. 증상, 점상질출혈, 기초 체온 등을 추적할 수 있습니다.

Apple Watch에서 생리 주기를 추적하려면 ‘생리 주기 추적’을 열고 쓸어넘겨 원하는 날짜로 이동한 다음, 타원을 탭하여 사용자의 주기를 기록하십시오.

다음 및 마지막 생리 날짜를 확인하는 방법

- iPhone에서 건강 앱을 열고 검색 탭을 탭하십시오.
- ‘생리 주기 추적’을 탭하십시오.
- 다음 생리가 시작될 수 있는 시점을 확인하려면 스크롤하여 ‘예측’으로 이동하십시오. 예측 내용이 보이지 않으면 ‘예측’ 옆에 있는 모두 보기를 탭하십시오.
- 마지막 생리 기간이 시작된 날짜 및 일반적인 주기 길이를 확인하려면 스크롤하여 ‘요약’으로 이동하십시오.

Apple Watch에서 해당 날짜를 확인하려면 ‘생리 주기 추적’을 열고 아래로 스크롤하여 ‘생리 예측’ 또는 ‘마지막 생리 기간’으로 이동하십시오.

생리 추적 및 가임 시기 추적 알림을 설정하는 방법

- iPhone에서 건강 앱을 열고 검색 탭을 탭하십시오.
- ‘생리 주기 추적’을 탭하십시오.
- 아래로 스크롤하고 옵션을 탭하십시오.
- ‘생리 예측’ 및 ‘생리 알림’을 선택하십시오. 해당 알림은 사용자에게 생리가 시작될 시기를 알려주고, 생리가 끝났는지 묻습니다.

- '가임 예측' 및 '가임 알림'을 선택하십시오. 가임 시기가 곧 시작되거나 새로운 정보를 기반으로 업데이트된 경우 해당 알림으로 확인할 수 있습니다.

예측은 '생리 주기 추적'에 사용자가 최소 두 번의 생리 정보를 입력한 후에 시작되며, 기록된 데이터에 기반합니다. 생리가 시작될 것으로 예상되기 전에 생리 정보를 기록하면 해당 주기에 대한 생리 예측 알림을 받지 못합니다. 알림은 사용자의 Apple Watch 및 iPhone에 나타납니다.

Apple Watch에서 '생리 주기 추적'을 삭제하는 방법

Apple Watch의 홈 화면에서 '생리 주기 추적'을 바로 제거할 수 있습니다.

- Apple Watch에서 홈 화면으로 이동하십시오.
- 격자 보기를 사용하는 경우 '생리 주기 추적'이 흔들릴 때까지 가볍고 길게 터치하십시오.
- 앱을 탭한 다음 'x' 아이콘을 탭하십시오.
- 목록 보기를 사용하는 경우 '생리 주기 추적'을 왼쪽으로 쓸어넘긴 다음 휴지통 아이콘을 탭하십시오.
- '삭제'를 탭하십시오.
- Digital Crown을 눌러서 완료하십시오.

안전 및 성능

다가올 생리 시작과 가임 시기를 예측하는 '생리 주기 추적'의 기능은 210명의 피험자를 대상으로 한 연구에서 테스트되었습니다. 해당 기능은 심박수 기반 딥러닝 알고리즘(심박수 데이터를 사용할 수 있는 경우)에 의존하여 생리 시작 및 가임 시기 예측을 제공합니다. '생리 주기 추적'은 표시된 예측 정보의 80%에 생리 시작을 포함합니다. 모집단 수준에서 예측된 가임 시기의 83.5%에는 적어도 1일의 가임일(배란 전 5일 이내 또는 배란 당일로 정의)이 있습니다

문제 해결

'생리 주기 추적'을 사용하는 데 문제가 있는 경우 다음 문제 해결 가이드를 참조하십시오.

문제: 생리 시작 예측을 받지 못했습니다.

해결책: 생리 주기 추적 기능이 생리 시작 예측에 충분한 데이터를 제공하려면 최소 두 번의 생리 기록이 있어야 합니다. 모든 임신 주기 요인에 종료 날짜가 기록되어 있는지 확인하십시오.

문제: 가임 시기 예측을 받지 못했습니다.

해결책: 생리 주기 추적 기능이 가임 시기 예측에 충분한 데이터를 제공하려면 최소 두 번의 생리 기록이 있어야 합니다. 사용자 설정을 검토하십시오. 모든 임신 주기 요인 또는 피임 주기 요인에 종료 날짜가 기록되어 있는지 확인하십시오.

주의

임신을 촉진하려는 목적으로 '생리 주기 추적'을 사용하지 마십시오.

예측된 가임 시기를 피임 수단으로 사용하지 마십시오.

건강 상태를 진단하는 데에 건강 앱 또는 '생리 주기 추적'의 데이터를 사용하지 마십시오.

건강 앱과 연동되는 타사 앱은 '생리 주기 추적'에도 사용될 수 있습니다.

응급 치료가 필요한 상황의 경우 즉시 긴급 서비스에 전화하십시오.

사용자가 의사와의 상의 없이 이 앱의 데이터를 자체적으로 해석하거나 의학적인 행동을 취하기 위한 목적으로 개발된 것이 아닙니다.

사용자 또는 환자는 해당 기기와 관련하여 발생한 모든 심각한 사고가 사용자 또는 환자가 공식적으로 거주하는 서비스 이용 가능 국가의 감독관청 및 제조사에 보고되어야 함을 인지해야 합니다.

주의:건강 상태에 변화가 있는 경우 의사에게 진찰받아야 합니다.

보안:Apple은 암호(PIN, 개인식별번호), Face ID 또는 Touch ID(지문)를 iPhone에 추가하고 암호(PIN, 개인식별번호)를 Apple Watch에 추가하여 보안을 한층 강화할 것을 권장합니다. 개인 건강 정보를 저장하기 때문에 iPhone의 보안이 중요합니다. 사용자는 또한 해당 기기에서 iOS 및 watchOS의 업데이트 알림을 받게 되며, 보안 기능이 수정된 최신 업데이트를 무선으로 전송받아 빠르게 설치할 수 있습니다. Apple의 보안 정책을 설명하는 'iOS 및 watchOS 보안 설명서'를 참조하십시오(모든 사용자에게 제공됨). iOS 및 watchOS 보안 설명서는 <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web> 사이트에서 볼 수 있습니다.

장비 기호



제조 업체



사용 전에 지침 읽기



European Authorized Representative



의료 기기

099-31002 개정 B, 2021년 8월

© 2021 Apple Inc. 모든 권리 보유.

LIETUVIŲ (LT)

Cycle Tracking

Naudojimo instrukcijos



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

El. pašto adresas: medicalcompliance@group.apple.com



NUMATYTOJI PASKIRTIS (ES REGIONAS)

„Cycle Tracking“ yra tik programinės įrangos programa, skirta menstruacijų ciklui sekti, prognozuoti ir informuoti apie su menstruacijų ciklu susijusią sveikatos būklę. „Cycle Tracking“ analizuoja naudotojo įrašus, įskaitant įprastą ciklo trukmę, įprastą mėnesinių trukmę, mėnesinių gausumą ir ovuliacijos testo rezultatus bei bendrą širdies susitraukimų dažnį ramybės būsenoje iš „HealthKit“. Taip pat naudotojai gali rankiniu būdu užfiksuoti toliau nurodytą informaciją informacijos tikslais, tačiau šie įrašai neturi įtakos prognozėms: teplojimas (kraujavimas tarp mėnesinių), simptomai, progesterono testo rezultatas, nėštumo testo rezultatas, gimdos kaklelio gleivių būklė, bazinė kūno temperatūra ir seksualinis aktyvumas. Naudotojo suvesti duomenys gali būti suvedami rankiniu būdu arba importuojami iš trečiųjų šalių programų. Prognozės rodomos tik informacijos tikslais.

KONTRAINDIKACIJA

„Cycle Tracking“ nėra skirta naudoti kontracepcijos ar bet kokių ligų gydymo, simptomų švelninimo ar profilaktikos tikslais.

NAUDOJIMASIS „CYCLE TRACKING“ PROGRAMA

Nustatymas / konfigūravimas

- Informacijos apie prieinamumą konkrečiuose regionuose ir įrenginių suderinamumą su „Cycle Tracking“ rasite puslapyje <https://support.apple.com/en-us/HT210407>
- Atnaujinkite „Apple Watch“ ir „iPhone“ operacines sistemas į naujausią versiją.
- Atidarykite „iPhone“ programą „Health“ ir bakstelėkite „Browse“.
- Atidarykite skiltį „Cycle Tracking“.
- Bakstelėkite „Get Started“ ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Konfigūravimą galite bet kada atšaukti paliesdami „Cancel“.
- Užbaigę konfigūravimą, galite pradėti sekti savo ciklą.

Kaip sekti savo ciklą

- Atidarykite „iPhone“ programą „Health“ ir bakstelėkite „Browse“.
- Bakstelėkite „Cycle Tracking“.
- Pasirinkite teisingą datą, tada bakstelėkite ovalų ženklą tam, kad užregistruotumėte savo mėnesines.
- Norėdami pridėti daugiau informacijos, slinkite žemyn ir bakstelėkite kategoriją, padarykite pakeitimą, tada bakstelėkite „Done“. Galite sekti simptomus, teplojimą, bazinę kūno temperatūrą ir kt.

Norėdami sekti savo ciklą naudodamiesi „Apple Watch“, atidarykite „Cycle Tracking“, pasirinkite teisingą datą, tada bakstelėkite ovalų ženklą tam, kad užregistruotumėte savo mėnesines.

Kaip patikrinti kitų ir paskutinių mėnesinių datą

- Atidarykite „iPhone“ programą „Health“ ir bakstelėkite „Browse“.
- Bakstelėkite „Cycle Tracking“.
- Norėdami pamatyti, kada gali prasidėti kitos jūsų mėnesinės, paslinkite į „Predictions“. Jei nematote skaičiavimo, bakstelėkite „Show All“ prie „Predictions“.
- Norėdami pamatyti paskutinio savo mėnesinių ciklo pradžios datą ir savo įprastą ciklo trukmę, slinkite į „Summary“.

Norėdami patikrinti datas naudodamiesi savo „Apple Watch“, atidarykite „Cycle Tracking“, tada slinkite žemyn į „Period Prediction“ arba „Last Menstrual Period“.

Kaip nustatyti mėnesinių sekimo ir vaisingumo sekimo pranešimus

- Atidarykite „iPhone“ programą „Health“ ir bakstelėkite „Browse“.
- Bakstelėkite „Cycle Tracking“.
- Slinkite žemyn ir bakstelėkite „Options“.
- Pasirinkite „Period Predictions“ ir „Period Notifications“. Šie pranešimai leis jums žinoti apytikrą jūsų mėnesinių pradžios datą ir jūsų bus klausiama, ar jūsų mėnesinės pasibaigė.
- Pasirinkite „Fertility Prediction“ ir „Fertility Notification“. Šie pranešimai leis jums žinoti, kada gali prasidėti jūsų vaisingas laikotarpis arba atnaujinami pagal naują informaciją.

Prognozės bus pradėtos teikti įvedus bent dviejų mėnesinių ciklų duomenis skiltyje „Cycle Tracking“ ir yra grindžiamos užfiksuotais duomenimis. Jei užfiksuosite mėnesines iki numatomos jų pradžios, negausite pranešimo apie to ciklo numatomą mėnesinių laiką. Pranešimai pasirodo jūsų „Apple Watch“ ir „iPhone“.

Kaip ištrinti „Cycle Tracking“ savo „Apple Watch“

Galite ištrinti „Cycle Tracking“ savo „Apple Watch“ įrenginio pradžios ekrane.

- „Apple Watch“ įrenginyje atidarykite pradžios ekraną.
- Jei pateikiamas tinklelio rodinys, nestipriai lieskite „Cycle Tracking“, kol ji pradės judėti.
- Palieskite programą, tada palieskite piktogramą „x“.
- Jei pateikiamas sąrašo rodinys, perbraukite „Cycle Tracking“ į kairę ir palieskite šiukšlinės piktogramą.
- Palieskite „Delete“.
- Pasirinkite „Digital Crown“, kad baigtumėte.

SAUGA IR VEIKIMAS

„Cycle Tracking“ galimybės prognozuoti būsimų mėnesinių pradžią ir vaisingą laikotarpį buvo patikrintos atlikus tyrimą, kuriame dalyvavo 210 tiriamųjų. Mėnesinių pradžios ir vaisingo laikotarpio prognozės paremtos širdies susitraukimų dažnį analizuojančiu giliojo mokymosi algoritmu (kai širdies susitraukimų dažnio duomenys yra prieinami). 80 proc. rodomų prognozių programa „Cycle Tracking“ įtraukia tikslią mėnesinių pradžios datą. 83,5 % atvejų per prognozuojamą vaisingą laikotarpį bus mažiausiai viena vaisinga diena (vaisinga diena laikoma bet kuri iš 5 dienų iki ovuliacijos arba ovuliacijos diena).

TRIKČIŲ ŠALINIMAS

Jei naudojant „Cycle Tracking“ kyla sunkumų, patikrinkite toliau pateiktą trikčių šalinimo vadovą.

Problema: Naudotojas negauna mėnesinių pradžios prognozių.

Sprendimas: Tam, kad veiktų ciklo sekimo funkcija, būtina užfiksuoti mažiausiai dviejų mėnesinių duomenis, kad būtų pakankamai duomenų mėnesinių pradžios prognozėms parengti. Užtikrinkite, kad yra nurodyta visų „Pregnancy Cycle Factors“ pabaigos data.

Problema: Naudotojas negauna vaisingo laikotarpio prognozių.

Sprendimas: Tam, kad veiktų ciklo sekimo funkcija, būtina užfiksuoti mažiausiai dviejų mėnesinių duomenis, kad būtų pakankamai duomenų vaisingo laikotarpio prognozėms parengti. Peržiūrėkite naudotojo nustatymus. Užtikrinkite, kad yra nurodyta visų „Pregnancy“ arba „Contraception Cycle Factors“ pabaigos data.

PERSPĖJIMAI

NENAUDOKITE „Cycle Tracking“ norėdami lengviau pastoti.

NENAUDOKITE prognozuojamo vaisingo laikotarpio duomenų kaip kontracepcijos priemonės.

NENAUDOKITE duomenų iš „Health“ ir „Cycle Tracking“ programų sveikatos būklėms diagnozuoti.

Trečiųjų šalių programos, kurios veikia kartu su „Health“ programa, taip pat gali būti naudojamos su „Cycle Tracking“.

Jei manote, kad jums reikia skubiosios medicininės pagalbos, skambinkite skubiosios pagalbos tarnyboms.

Naudotojas neturėtų interpretuoti programos pateiktų duomenų ar jais remdamasis imtis klinikinių veiksmų, nepasitaręs su kvalifikuotu sveikatos priežiūros specialistu.

Tai yra pranešimas naudotojui ir (arba) pacientui, nurodantis, kad apie bet koki su įrenginiu susijusį pavojingą incidentą reikia pranešti gamintojui ir kompetentingai institucijai valstybėje narėje, kurioje yra naudotojas ir (arba) pacientas.

PERSPĖJIMAS: jei sveikatos būklė pasikeitė, turėtumėte kreiptis į gydytoją.

SAUGA: „Apple“ rekomenduoja kaip papildomą saugos lygmenį „iPhone“ įrenginyje nustatyti prieigos kodą (asmens identifikavimo numerį [PIN]), „Face ID“ arba „Touch ID“ (piršto atspaudą), o „Apple Watch“ įrenginyje – prieigos kodą (asmens identifikavimo numerį [PIN]). „iPhone“ apsaugoti svarbu, nes jame laikysite asmeninę sveikatos priežiūros informaciją. Be to, įrenginiuose naudotojai gaus papildomų pranešimų apie „iOS“ ir „watchOS“ atnaujinimą, o atnaujinimas vyksta belaidžiu ryšiu, kad sparčiai būtų pritaikyti naujausi saugos patobulinimai. Peržiūrėkite „iOS“ bei „watchOS“ saugos vadovą, kuriame aprašytos „Apple“ saugos praktikos ir kuris prieinamas visiems naudotojams. „iOS“ ir „watchOS“ saugos vadovą rasite puslapyje <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

ĮRANGOS ŽENKLAI



Gamintojas



Patikrinkite naudojimo instrukcijas



Patvirtintas atstovas Europoje



Medicinos priemonė

099-31002 B peržiūra, 2021 m. rugpjūtis

© „Apple Inc.“, 2021 m. Visos teisės saugomos.

BAHASA MELAYU (MY)

Penjejakan Kitaran

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



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 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 basal 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 basal 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: 83.5% 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. Ulas 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 berkecuali.

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 terbaru. 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

099-31002 Semakan B, Ogos 2021

© 2021 Apple Inc. Hak cipta terpelihara.

NEDERLANDS (NL)

Cyclus bijhouden

Instructies voor gebruik



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



BEDOELD GEBRUIK (BINNEN DE EU)

De app Cyclus bijhouden is een volledig op software gebaseerde toepassing waarmee gebruikers hun menstruatie kunnen bijhouden en voorspellingen en informatie daarover kunnen krijgen. Cyclus bijhouden analyseert door de gebruiker ingevoerde gegevens, zoals gewoonlijke cyclusduur, gewoonlijke menstruatieduur, bloedverlies en uitslagen van ovulatietesten, in combinatie met verzamelde gegevens uit HealthKit over de hartslag bij zitten. Gebruikers kunnen ook handmatig de volgende gegevens bijhouden, maar deze gegevens worden niet gebruikt voor het doen van voorspellingen: spotting (tussentijds bloedverlies), symptomen, uitslag van een progesterontest, uitslag van een zwangerschapstest, kwaliteit van cervixslijm, basale lichaamstemperatuur en seksuele activiteit. De gebruikersgegevens kunnen handmatig worden ingevoerd of kunnen worden geïmporteerd uit apps van derden. De weergegeven voorspellingen zijn alleen bedoeld ter informatie.

CONTRA-INDICATIES

Cyclus bijhouden wordt niet aangeraden als anticonceptiemiddel en is ook niet bedoeld om ziekten te genezen, te behandelen of te voorkomen.

CYCLUS BIJHOUDEN GEBRUIKEN

Configuratie

- Ga naar <https://support.apple.com/nl-nl/HT210407> om te zien in welke regio's Cyclus bijhouden beschikbaar is en welke apparaten compatibel zijn.
- Werk je Apple Watch en iPhone bij naar de nieuwste OS-versie.
- Open de Gezondheid-app op je iPhone en tik op de tab 'Gegevens'.
- Navigeer naar 'Cyclus bijhouden'.
- Tik op 'Aan de slag' en volg de instructies op het scherm.
- Je kunt de configuratie op elk moment verlaten door op 'Annuleer' te tikken.
- Zodra de configuratie is voltooid, kun je je cyclus gaan bijhouden.

Je cyclus bijhouden

- Open de Gezondheid-app op je iPhone en tik op de tab 'Gegevens'.
- Tik op 'Cyclus bijhouden'.
- Veeg naar de juiste datum en tik vervolgens op de ovaal om je menstruatie vast te leggen.
- Om meer informatie toe te voegen, scrol je omlaag en tik je op een categorie. Breng de gewenste wijzigingen aan en tik vervolgens op 'Gereed'. Je kunt onder andere symptomen, spotting en je basale lichaamstemperatuur bijhouden.

Om je cyclus vanaf je Apple Watch bij te houden, open je 'Cyclus bijhouden', veeg je naar de juiste datum en tik je vervolgens op de ovaal om je menstruatie vast te leggen.

De datum van je volgende en laatste menstruatie controleren

- Open de Gezondheid-app op je iPhone en tik op de tab 'Gegevens'.
- Tik op 'Cyclus bijhouden'.
- Scrol naar 'Voorspellingen' om te zien wanneer je volgende menstruatie waarschijnlijk begint. Als je de geschatte datum niet ziet, tik je op 'Toon alle' naast 'Voorspellingen'.
- Scrol naar 'Overzicht' om de begindatum van je laatste menstruatie en je gewoonlijke cyclusduur te zien.

Om de datums te bekijken op je Apple Watch, open je 'Cyclus bijhouden' en scrol je vervolgens omlaag naar 'Voorspelling van menstruatie' of 'Laatste menstruatie'.

Meldingen instellen voor het bijhouden van je menstruatie en vruchtbaarheid

- Open de Gezondheid-app op je iPhone en tik op de tab 'Gegevens'.
- Tik op 'Cyclus bijhouden'.
- Scrol omlaag en tik op 'Opties'.
- Selecteer 'Voorspelling menstruatie' en 'Menstruatiemelding'. Deze meldingen kunnen je laten weten wanneer je menstruatie bijna begint en kunnen je vragen of je menstruatie is geëindigd.
- Selecteer 'Voorspelling vruchtbaarheid' en 'Vruchtbaarheidsmelding'. Deze meldingen kunnen je laten weten wanneer je vruchtbare periode waarschijnlijk begint of wanneer deze op basis van nieuwe informatie is bijgewerkt.

De voorspellingen worden gedaan zodra je in Cyclus bijhouden minimaal twee menstruaties hebt ingevoerd, en ze worden gebaseerd op de vastgelegde gegevens. Als je een menstruatie eerder dan op het voorspelde moment vastlegt, krijg je voor die cyclus geen melding met een voorspelling van je menstruatie. Meldingen worden weergegeven op je Apple Watch en je iPhone.

Cyclus bijhouden van de Apple Watch verwijderen

Je kunt Cyclus bijhouden rechtstreeks vanaf het beginscherm van je Apple Watch verwijderen:

- Ga op je Apple Watch naar het beginscherm.
- Als je je in de rasterweergave bevindt, houd je Cyclus bijhouden licht ingedrukt totdat deze begint te bewegen.
- Tik op de app en tik vervolgens op het symbool 'x'.
- Als je je in de lijstweergave bevindt, veeg je naar links over Cyclus bijhouden en tik je op het prullenmandsymbool.
- Tik op 'Verwijder'.
- Druk op de Digital Crown om te voltooien.

VEILIGHEID EN PRESTATIES

De mogelijkheid van Cyclus bijhouden om de volgende menstruatie en vruchtbare perioden te voorspellen, is getest in een onderzoek met 210 proefpersonen. Het begin van de menstruatie en de vruchtbare perioden worden met behulp van een deep-learningalgoritme voorspeld aan de hand van de hartslag (als er hartslaggegevens beschikbaar zijn). In Cyclus bijhouden wordt in 80% van de tijd het begin van de menstruatie in de weergegeven voorspellingen vermeld. Vanuit de populatie gezien: 83,5% van de voorspelde vruchtbare perioden heeft minimaal één vruchtbare dag (wat wordt gedefinieerd als binnen 5 dagen vóór de ovulatie of op de dag van de ovulatie).

OPLOSSINGEN VOOR PROBLEMEN

Als je problemen ondervindt bij het gebruik van Cyclus bijhouden, raadpleeg je de onderstaande gids.

Probleem: De gebruiker krijgt geen voorspellingen voor het begin van de menstruatie.

Oplossing: Er moeten minimaal twee menstruaties zijn vastgelegd om het begin van een menstruatie te kunnen voorspellen. Zorg ervoor dat je bij eventuele cyclusfactoren voor zwangerschap een einddatum hebt vastgelegd.

Probleem: De gebruiker krijgt geen voorspellingen voor de vruchtbare periode.

Oplossing: Er moeten minimaal twee menstruaties zijn vastgelegd om de vruchtbare periode te kunnen voorspellen. Controleer de gebruikersinstellingen. Zorg ervoor dat je bij eventuele cyclusfactoren voor zwangerschap en anticonceptie een einddatum hebt vastgelegd.

WAARSCHUWINGEN

Gebruik Cyclus bijhouden NIET ter bevordering van de bevruchting.

Gebruik de voorspelde vruchtbare periode NIET als een vorm van anticonceptie.

Gebruik gegevens van de apps Gezondheid en Cyclus bijhouden NIET om aandoeningen te diagnosticeren.

Apps van derden die compatibel zijn met de Gezondheid-app, kunnen ook met de app Cyclus bijhouden worden gebruikt.

Bel de hulpdiensten bij een medisch noodgeval.

Het is niet de bedoeling dat de gebruiker de uitvoer van de app interpreteert of klinische maatregelen neemt op basis van de uitvoer zonder een medisch deskundige te raadplegen.

Dit is een kennisgeving aan de gebruiker en/of patiënt dat elk ernstig incident dat zich met betrekking tot het apparaat heeft voorgedaan, moet worden gemeld aan de fabrikant en aan de bevoegde autoriteit van de lidstaat waarin de gebruiker en/of patiënt is gevestigd.

WAARSCHUWING: Neem contact op met je huisarts wanneer er zich mogelijk wijzigingen voordoen met betrekking tot je gezondheid.

VEILIGHEID: Apple raadt je uit het oogpunt van beveiliging aan een toegangscode (pincode), Face ID of Touch ID (vingerafdruk) aan je iPhone toe te voegen en een toegangscode (pincode) aan je Apple Watch. Het is van belang dat je de iPhone beveiligt omdat je hierop persoonlijke gezondheidsinformatie bewaart. Gebruikers ontvangen ook aanvullende meldingen over iOS- en watchOS-updates op het apparaat. De updates worden draadloos aangeleverd, zodat de nieuwste beveiligingsoplossingen snel kunnen worden toegepast. Zie de (Engelstalige) handleiding "Apple Platform Security" voor iOS en watchOS voor meer informatie over de beveiligingsprocedures van Apple. Deze handleiding is beschikbaar voor alle gebruikers. Ga hiervoor naar <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

APPARATUURSYMBOLEN



Fabrikant



Raadpleeg instructies voor gebruik



Europese Geautoriseerde Vertegenwoordiger



Medisch apparaat

099-31002 Revisie B, augustus 2021

© 2021 Apple Inc. Alle rechten voorbehouden.

NORSK (NO)

Syklus

Instruksjoner for bruk



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



BRUKSOMRÅDE (EU/EØS)

Syklus er en programvarebasert app som gir brukeren oversikt over menstruasjonshelsen med registrering, tidsanslag og informasjon. Syklus analyserer informasjon fra brukeren, inkludert typisk sykluslengde, typisk menstruasjonslengde, blødning og resultater fra egglosningstester, sammen med samlet puls tatt mens man sitter, fra HealthKit. Brukerne kan også manuelt registrere følgende informasjon, som ikke påvirker tidsanslag: mellomblødninger (blødning uten mens), symptomer, resultater fra progesterontester og graviditetstester, egglosningsslim, basaltemperatur og seksuell aktivitet. Informasjon fra brukerne kan registreres manuelt eller importeres fra apper fra tredjeparter. Tidsanslagene som vises, er kun ment som informasjon.

KONTRAINDIKASJON

Syklus skal ikke brukes som prevensjonsmiddel, og appen kan heller ikke kurere, lindre, behandle eller forebygge sykdom.

BRUKE SYKLUS

Oppsett og innføring

- Se tilgjengelighet og enhetskompatibilitet for Syklus per område på <https://support.apple.com/HT210407>
- Oppdater Apple Watch og iPhone til nyeste operativsystemversjon.
- Åpne Helse-appen på iPhone, og trykk på Naviger-fanen.
- Trykk på «Menstruasjonssyklus».
- Trykk på «Kom i gang», og følg deretter instruksjonene på skjermen.
- Du kan når som helst avbryte innføringen ved å trykke på «Avbryt».
- Når innføringen er fullført, kan du begynne å registrere menstruasjonssyklusen din.

Slik registrerer du menstruasjonssyklusen din

- Åpne Helse-appen på iPhone, og trykk på Naviger-fanen.
- Trykk på Menstruasjonssyklus.
- Sveip til riktig dato, og trykk deretter på ovalen for å loggføre menssen.
- Du kan legge til mer informasjon ved å rulle nedover og trykke på en kategori, gjøre endringer og deretter trykke på Ferdig. Du kan loggføre blant annet symptomer, mellomblødninger og basaltemperatur.

Du registrerer menstruasjonssyklusen med Apple Watch ved å åpne Syklus, sveipe til riktig dato og deretter trykke på ovalen for å loggføre menssen.

Slik sjekker du datoen for neste og forrige mens

- Åpne Helse-appen på iPhone, og trykk på Naviger-fanen.
- Trykk på Menstruasjonssyklus.
- Rull ned til Tidsanslag for å se når det er sannsynlig at neste mens starter. Hvis du ikke ser anslaget, trykker du på Vis alle ved siden av Tidsanslag.
- Bla til Statistikk for å se datoen for forrige mens og gjennomsnittlig sykluslengde.

Du kan sjekke datoene på Apple Watch ved å åpne Syklus og rulle ned til Anslått menstruasjon eller Forrige menstruasjon.

Slik oppretter du varslinger for registrering av menstruasjon og eggøsning

- Åpne Helse-appen på iPhone, og trykk på Naviger-fanen.
- Trykk på Menstruasjonsyklus.
- Rull ned, og trykk på Valg.
- Velg Anslått menstruasjon og Menstruasjonsvarslinger. Disse varslingene kan fortelle deg at mensenen er like rundt hjørnet, og spørre om mensenen er ferdig.
- Velg Anslått eggøsning og Eggøsningsvarslinger. Disse varslingene kan fortelle deg når den fruktbare perioden din er like rundt hjørnet, eller når den har blitt oppdatert basert på ny informasjon.

Tidsanslagene begynner etter at du har loggført minst to menstruasjoner i Syklus-appen, og baseres på loggførte data. Hvis du loggfører en mens før den anslåtte startdatoen, får du ikke en menstruasjonsvarsling for den syklusen. Varslinger vises på Apple Watch og iPhone.

Slik sletter du Syklus fra Apple Watch

Du kan slette Syklus fra Hjem-skjermen på Apple Watch.

- Gå til Hjem-skjermen på Apple Watch.
- Hvis du er i rutenettvisningen, trykker du og holder på Syklus-appen til den begynner å skjelve.
- Trykk på appen og deretter på x-symbolet.
- Hvis du er i listevisningen, sveiper du mot venstre på Syklus-appen og trykker på papirkurv-symbolet.
- Trykk på Slett app.
- Trykk på Digital Crown for å avslutte.

SIKKERHET OG YTELSE

Syklus-appens evne til å forutse når neste mens starter og når brukeren er mest fruktbar, ble testet i en studie med 210 deltakere. Den bruker en pulsbasert algoritme (når pulsdata er tilgjengelig) til å gi tidsanslag for når mensenen starter og når brukeren er mest fruktbar. Syklus inkluderer start for neste mens i viste tidsanslag 80 prosent av tiden. På befolkningsnivå: 83,5 prosent av de anslåtte fruktbare periodene har minst én fruktbar dag (definert som innen fem dager før eggøsning eller på dagen for eggøsning).

PROBLEMLØSING

Se løsningene nedenfor hvis du har problemer med å bruke Syklus-appen.

Problem: Brukeren får ikke tidsanslag for når mensen starter.

Løsning: Brukeren må registrere minst to menstruasjonssykluser for at funksjonen for registrering av menstruasjonssyklusen skal kunne anslå når neste menstruasjon starter. Eventuelle graviditetssyklusfaktorer må ha en registrert sluttdato.

Problem: Brukeren får ikke tidsanslag for fruktbare perioder.

Løsning: Brukeren må registrere minst to menstruasjonssykluser for at funksjonen for registrering av menstruasjonssyklusen skal kunne anslå neste fruktbare periode. Kontroller brukerinnstillinger. Eventuelle graviditets- eller prevensjonsmiddelsyklusfaktorer må ha en registrert sluttdato.

MERKNADER

Syklus skal IKKE brukes til å tilrettelegge for befruktning.

Anslåtte fruktbare perioder skal IKKE brukes som prevensjonsmiddel.

Data fra Helse og Syklus skal IKKE brukes til å diagnostisere medisinske tilstander.

Tredjepartsapper som har tilgang til Helse-appen, kan også ha tilgang til Syklus.

Ring nødnummeret hvis du tror du trenger øyeblikkelig legehjelp.

Brukeren må ikke utføre kliniske tolkninger eller handlinger basert på resultatene fra appen uten å rådføre med lege.

Dette er en merknad til brukeren og/eller pasienten om at eventuelle alvorlige hendelser som har funnet sted i forbindelse med bruk av enheten, bør rapporteres til produsenten og relevant myndighet i medlemsstaten der brukeren og/eller pasienten holder til.

MERK:Du bør kontakte lege dersom helsen din forandrer seg.

SIKKERHET:For å sikre personopplysningene dine anbefaler Apple at du legger til en kode (PIN-kode), Face ID eller Touch ID (fingeravtrykk) på iPhone og en kode (PIN-kode) på Apple Watch. Det er viktig å beskytte iPhone siden du lagrer personlig informasjon om helsen din der. Brukere vil også motta ytterligere varslinger om iOS- og watchOS-oppdateringer på enheten, og oppdateringene leveres trådløst, noe som oppfordrer til at sikkerhetshull blir lukket raskt. Se sikkerhetsveiledningen for iOS og watchOS, som beskriver Apples sikkerhetspraksis, og som er tilgjengelig for alle brukere. Du finner sikkerhetsveiledning for iOS og watchOS på <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

SYMBOLER



Produsent



Les instruksjonene før bruk



Autorisert representant i Europa



Medisinsk enhet

099-31002 Revisjon B, august 2021

© 2021 Apple Inc. Alle rettigheter forbeholdes.

POLSKI (PL)

Śledzenie cyklu

Instrukcja użycia



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



PRZEZNACZENIE (REGION UE)

Śledzenie cyklu to aplikacja oparta wyłącznie na oprogramowaniu, której celem jest śledzenie, przewidywanie i informowanie o zdrowiu menstruacyjnym. Śledzenie cyklu analizuje wprowadzane dane, w tym typową długość cyklu, typową długość miesiączki, krwawienie miesiączkowe oraz wyniki testów owulacyjnych, wraz z sumarycznym tętnem spoczynkowym z HealthKit. Można również ręcznie zapisywać następujące dane w celach informacyjnych, choć nie mają one wpływu na prognozy: plamienie (krwawienie międzymiesiączkowe), objawy, wyniki testu progesteronu, wynik testu ciążowego, jakość śluzu szyjkowego, podstawowa temperatura ciała oraz aktywność seksualna. Dane można wpisywać ręcznie lub importować z aplikacji innych firm. Pokazywane prognozy służą wyłącznie do celów informacyjnych.

PRZECIWWSKAZANIA

Śledzenie cyklu nie jest wskazane do stosowania w antykoncepcji, ani nie jest przeznaczone do stosowania jako środek łagodzący, do leczenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

UŻYWANIE ORPOGRAMOWANIA ŚLEDZENIE CYKLU

Konfigurowanie i przygotowywanie do użycia

- Aby uzyskać informacje o dostępności w regionie i zgodności urządzeń z oprogramowaniem Śledzenie cyklu, odwiedź: <https://support.apple.com/pl-pl/HT210407>.
- Uaktualnij oprogramowanie Apple Watch i iPhone'a do najnowszej wersji.
- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Przejdź do karty Śledzenie cyklu.
- Stuknij w Zaczynamy i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- Procedurę przygotowania możesz przerwać w dowolnej chwili, stukając w Anuluj.
- Po zakończeniu przygotowania możesz rozpocząć śledzenie swojego cyklu.

Jak śledzić swój cykl

- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Stuknij w Śledzenie cyklu.
- Przesuń palcem do właściwej daty, a następnie stuknij w owal, aby zapisać okres.
- Aby dodać więcej informacji, przewiń w dół i stuknij w kategorię, dokonaj zmian, a następnie stuknij w Gotowe. Możesz śledzić objawy, plamienia, podstawową temperaturę ciała i nie tylko.

Aby śledzić cykl na Apple Watch, otwórz Śledzenie cyklu, przesuń palcem do właściwej daty, a następnie stuknij w owal, aby zapisać okres.

Jak sprawdzić datę następnej i ostatniej miesiączki?

- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Stuknij w Śledzenie cyklu.
- Przewiń do opcji Przewidywania, aby sprawdzić, kiedy najprawdopodobniej rozpocznie się Twoja następna miesiączka. Jeśli nie widzisz prognozy, kliknij w Pokaż wszystko obok Przewidywania.
- Przewiń do opcji Podsumowanie, aby zobaczyć datę rozpoczęcia ostatniej miesiączki i typową długość cyklu.

Aby sprawdzić daty na Apple Watch, otwórz Śledzenie cyklu, a następnie przewiń w dół do Przewidywana miesiączka lub Ostatnia miesiączka.

Ustawienie powiadomień dotyczących śledzenia okresu oraz śledzenia płodności

- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Stuknij w Śledzenie cyklu.
- Przewiń w dół i stuknij w Opcje.
- Zaznacz Przewidywania miesiączki oraz Powiadomienia o miesiączce. Te powiadomienia poinformują Cię, kiedy miesiączka ma się rozpocząć oraz pytają, czy miesiączka się skończyła.
- Zaznacz Przewidywania płodności oraz Powiadomienia o płodności. Te powiadomienia poinformują Cię, kiedy prawdopodobnie rozpocznie się Twój okres płodny lub powiadomią o uaktualnieniu tej daty na podstawie nowych danych.

Przewidywanie rozpocznie się po wprowadzeniu co najmniej dwóch miesiączek w Śledzeniu cyklu i będzie oparte na zanotowanych danych. Jeśli zanotujesz miesiączkę przed przewidywanym jej rozpoczęciem, nie otrzymasz powiadomienia o przewidywanej miesiączce w tym cyklu. Powiadomienia wyświetlane są na Apple Watch oraz iPhone.

Usunięcie Śledzenia cyklu z Apple Watch

Możesz usunąć Śledzenie cyklu bezpośrednio na ekranie początkowym Apple Watch:

- Przejdź do ekranu początkowego na Apple Watch.
- Jeśli wyświetlany jest widok siatki, dotknij i przytrzymaj Śledzenie cyklu, aż zacznie drżeć.
- Stuknij w aplikację, a następnie stuknij w ikonę „X”.
- Jeśli wyświetlany jest widok listy, przesunij palcem w lewo po Śledzeniu cyklu i stuknij w ikonę Kosza.
- Stuknij w Usuń.
- Naciśnij Digital Crown, aby zakończyć.

BEZPIECZEŃSTWO I SKUTECZNOŚĆ

Zdolność przewidywania nadchodzących początków miesiączki i okresów płodnych przez Śledzenie cyklu została przetestowana w badaniu z udziałem 210 osób. Opiera się na algorytmie głębokiego uczenia opartym na tętnie (gdy dane tętna są dostępne), pozwalającym przewidywać początek miesiączki i okres płodny. Śledzenie cyklu wskazuje początek miesiączki w wyświetlanych prognozach w 80% przypadków. Na poziomie populacji: 83,5% przewidywanych okresów płodnych będzie miało co najmniej jeden dzień płodny (definiowany jako w ciągu 5 dni przed owulacją lub w dniu owulacji).

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

W razie problemów podczas korzystania ze Śledzenia cyklu zapoznaj się z poniższymi wskazówkami.

Problem: Brak prognoz dotyczących początku miesiączki.

Rozwiązanie: Funkcja śledzenia cyklu wymaga co najmniej dwóch zanotowanych miesiączek, aby zapewnić wystarczającą ilość danych do przewidywania początku miesiączki. Upewnij się, że wszystkie czynniki cyklu związane z ciążą mają zanotowaną datę końcową.

Problem: Brak prognoz dotyczących dni płodnych.

Rozwiązanie: Funkcja śledzenia cyklu wymaga co najmniej dwóch zanotowanych miesiączek, aby zapewnić wystarczającą ilość danych do przewidywania dni płodnych. Przejrzyj ustawień użytkownika. Upewnij się, że wszystkie czynniki cyklu związane z ciążą lub antykoncepcją mają zanotowaną datę końcową.

OSTRZEŻENIA

NIE UŻYWAJ Śledzenia cyklu do celu ułatwienia zapłodnienia.

NIE UŻYWAJ przewidywanych dni płodności jako formy kontroli urodzeń.

NIE używaj danych aplikacji Zdrowie oraz Śledzenia cyklu do diagnozowania schorzeń.

Aplikacje innych firm, które współpracują z aplikacją Zdrowie, mogą być również używane ze Śledzeniem cyklu.

Jeśli uważasz, że potrzebujesz pilnej pomocy medycznej, zadzwoń na pogotowie.

Użytkownik nie powinien interpretować tych wyników ani podejmować żadnych działań bez konsultacji z lekarzem.

To jest informacja dla użytkownika/pacjenta, że każdy poważny incydent, który wystąpił w związku z tym urządzeniem, powinien być zgłoszony producentowi i właściwemu organowi państwa członkowskiego, w którym użytkownik/pacjent ma siedzibę.

OSTRZEŻENIE: Powiadom lekarza, jeśli zauważysz możliwe zmiany swojego stanu zdrowia.

BEZPIECZEŃSTWO: Aby zwiększyć bezpieczeństwo, Apple zaleca dodanie kodu dostępu (osobistego numeru identyfikacyjnego PIN), Face ID lub Touch ID (odcisku palca) do iPhone'a oraz kodu (osobistego numeru identyfikacyjnego PIN) do Apple Watch. Zabezpieczenie iPhone'a jest ważne, ponieważ będzie on przechowywać osobiste informacje o Twoim zdrowiu. Użytkownicy otrzymają również dodatkowe powiadomienia o uaktualnieniach iOS oraz watchOS na urządzeniu. Uaktualnienia dostarczane są bezprzewodowo i umożliwiają szybkie wdrażanie najnowszych poprawek bezpieczeństwa. Zapoznaj się z Przewodnikiem bezpieczeństwa iOS oraz watchOS, który opisuje procedury bezpieczeństwa Apple i jest dostępny dla wszystkich naszych użytkowników. Przewodnik bezpieczeństwa iOS oraz watchOS znajduje się pod adresem <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>

SYMBOLE NA URZĄDZENIU



Producent



Należy zapoznać się z instrukcją użycia



Autoryzowany przedstawiciel w UE



Urządzenie medyczne

099-31002 Wersja B, sierpień 2021

© 2021 Apple Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone.

PORTUGUÊS (PT-BR)

Acompanhamento de Ciclo

Instruções de Uso



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Contato: medicalcompliance@group.apple.com



USO PRETENDIDO (REGIÃO DA UE)

O Acompanhamento de Ciclo é um aplicativo somente de software que intenciona acompanhar, prever e fornecer informações sobre a saúde menstrual da pessoa que o usa. O Acompanhamento de Ciclo analisa as entradas realizadas pela pessoa que o usa, incluindo a duração típica do ciclo, duração típica da menstruação, fluxo menstrual e resultados de teste de ovulação, além de um agregado de batimentos sedentários do HealthKit. As pessoas que o usam também podem registrar manualmente as informações a seguir para referência, mas estas entradas não influenciam nas previsões: sangramento intermenstrual, sintomas, resultado de teste de progesterona, resultado de teste de gravidez, qualidade do muco cervical, temperatura corporal basal e atividade sexual. Os dados inseridos pela pessoa podem ser digitados manualmente ou importados de apps de terceiros. As previsões exibidas servem apenas para uso informativo.

CONTRAINDICAÇÃO

O Acompanhamento de Ciclo não é indicado para uso contraceptivo nem intenciona curar, mitigar, tratar ou evitar nenhuma doença.

USO DO ACOMPANHAMENTO DE CICLO

Configuração/Ambientação

- Para obter informações sobre a disponibilidade em regiões e a compatibilidade com o Acompanhamento de Ciclo, visite <https://support.apple.com/HT210407>
- Atualize o sistema operacional do Apple Watch e iPhone para a versão mais recente.
- No iPhone, abra o app Saúde e toque na aba Explorar.
- Navegue até "Acompanhamento de Ciclo".
- Toque em "Começar" e siga as instruções na tela.
- Você pode sair da ambientação a qualquer momento ao tocar em "Cancelar".
- Uma vez concluída a ambientação, você pode iniciar o acompanhamento de ciclo.

Como acompanhar o ciclo

- No iPhone, abra o app Saúde e toque na aba Explorar.
- Toque em Acompanhamento de Ciclo.
- Passe o dedo para corrigir a data e toque na forma oval para registrar a menstruação.
- Para adicionar mais informações, role para baixo, toque em uma categoria, faça alterações e toque em OK. Você pode acompanhar sintomas, sangramento, temperatura corporal basal e outros.

Para acompanhar o ciclo a partir do Apple Watch, abra o Acompanhamento de Ciclo, passe o dedo para corrigir a data e toque na forma oval para registrar a menstruação.

Como verificar a data da próxima e da última menstruação

- No iPhone, abra o app Saúde e toque na aba Explorar.
- Toque em Acompanhamento de Ciclo.
- Role até Previsões para ver quando a próxima menstruação deve começar. Caso não veja a estimativa, toque em Mostrar Tudo ao lado de Previsões.
- Role até Resumo para ver a data de início da última menstruação e a duração típica do ciclo.

Para verificar as datas a partir do Apple Watch, abra o Acompanhamento de Ciclo e role até Previsão de Menstruação ou Última Menstruação.

Como definir notificações de acompanhamento de menstruação e acompanhamento de fertilidade

- No iPhone, abra o app Saúde e toque na aba Explorar.
- Toque em Acompanhamento de Ciclo.
- Role para baixo e toque em Opções.
- Selecione Previsão de Menstruação e Notificações. Estas notificações podem avisar quando a menstruação estiver prestes a começar e perguntar se a menstruação já terminou.
- Selecione Previsões de Fertilidade e Notificações de Fertilidade. Estas notificações podem avisar quando o período fértil deve começar ou foi atualizado com base em novas informações.

As previsões começarão depois que você tiver inserido ao menos duas menstruações no Acompanhamento de Ciclo; elas se baseiam nos dados registrados. Se você registrar uma menstruação antes do início previsto, você não receberá uma notificação de menstruação para esse ciclo. As notificações aparecem no Apple Watch e no iPhone.

Como apagar o Acompanhamento de Ciclo no Apple Watch

Você pode remover o Acompanhamento de Ciclo diretamente da Tela de início do Apple Watch:

- No Apple Watch, vá para a Tela de Início.
- Se você estiver usando a Visualização por Grade, mantenha o Acompanhamento de Ciclo levemente pressionado até que ele comece a tremer.
- Toque no app e toque no ícone “x”.
- Se você estiver usando a Visualização por Lista, passe o dedo à esquerda sobre o Acompanhamento de Ciclo e toque no ícone de Lixo.
- Toque em Apagar.
- Pressione a Digital Crown para terminar.

SEGURANÇA E DESEMPENHO

A capacidade do Acompanhamento de Ciclo de prever o início de menstruações futuras e períodos férteis foi testada em um estudo com 210 participantes. Ela depende de um algoritmo de aprendizado profundo baseado em batimentos (quando dados de batimentos estão disponíveis) para oferecer previsões de início de menstruação e período fértil. O Acompanhamento de Ciclo inclui o início da menstruação nas previsões demonstradas 80% das vezes. Em um nível populacional: 83,5% dos períodos férteis previstos terão ao menos um dia fértil (definido como dentro dos 5 dias antes da ovulação ou no dia da ovulação).

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se você tiver dificuldades para operar o app Acompanhamento de Ciclo, consulte o guia de resolução de problemas abaixo.

Problema: A pessoa não recebe previsões de início da menstruação.

Solução: O recurso de acompanhamento de ciclo requer ao menos duas menstruações registradas para fornecer dados suficientes para as previsões de início da menstruação. Certifique-se de que qualquer Fator de Ciclo de Gravidez tenha uma data final registrada.

Problema: A pessoa não recebe previsões de período fértil.

Solução: O recurso de acompanhamento de ciclo requer ao menos duas menstruações registradas para fornecer dados suficientes para as previsões de período fértil. Revise os ajustes usados. Certifique-se de que qualquer Fator de Ciclo de Gravidez ou Anticoncepcional tenha uma data final registrada.

PRECAUÇÕES

NÃO use o Acompanhamento de Ciclo para facilitar a concepção.

NÃO use os períodos férteis previstos como uma forma de anticoncepcional.

NÃO use os dados do Acompanhamento de Ciclo e de Saúde para diagnosticar problemas de saúde.

Apps de terceiros que funcionam com o app Saúde também podem ser usados com o Acompanhamento de Ciclo.

Se você acreditar que está tendo uma emergência médica, ligue para os serviços de emergência.

O usuário não deve interpretar ou adotar ações clínicas com base no resultado do app sem consultar um profissional de saúde qualificado.

Este é um aviso para o usuário e/ou paciente de que qualquer incidente sério ocorrido em relação ao dispositivo deve ser comunicado ao fabricante e à autoridade competente do Estado Membro no qual o usuário e/ou paciente está estabelecido.

ATENÇÃO: Você deve informar seu médico caso sinta alterações em sua saúde.

SEGURANÇA: A Apple recomenda que você adicione um código (número de identificação pessoal [PIN]), Face ID ou Touch ID (impressão digital) ao seu iPhone e um código (número de identificação pessoal [PIN]) ao seu Apple Watch a fim de acrescentar uma camada de segurança. É importante proteger o iPhone, pois você armazenará informações de saúde pessoais. Usuários também receberão notificações de atualização adicionais do iOS e watchOS no dispositivo; as atualizações são entregues via conexão sem fio, o que encoraja a adoção rápida das correções de segurança mais recentes. Consulte o “Manual de Segurança do iOS e watchOS”, o qual descreve as práticas de segurança da Apple e está disponível para todos os usuários. Para visualizar o manual de Segurança do iOS e watchOS, visite <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

SÍMBOLOS DO EQUIPAMENTO



Fabricante



Consulte as instruções de uso



Representante Autorizado Europeu



Dispositivo Médico

099-31002 Revisão B, agosto de 2021

© 2021 Apple Inc. Todos os direitos reservados.

PORTUGUÊS (PT)

Seguimento do ciclo

Instruções de utilização



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Contacto: medicalcompliance@group.apple.com



USO PRETENDIDO (UNIÃO EUROPEIA)

Seguimento do ciclo é uma aplicação constituída apenas por software para seguir, prever e informar a utilizadora da respetiva saúde menstrual. A aplicação Seguimento do ciclo analisa os dados introduzidos, incluindo a duração normal do ciclo, a duração normal do período, o fluxo menstrual e os resultados dos testes de ovulação, bem como um acumulado do ritmo cardíaco sedentário do HealthKit. As utilizadoras também podem registar manualmente a informação que se segue para referência, mas isso não tem impacto nas previsões: perdas de sangue (sangramento intermenstrual), sintomas, resultado do teste de progesterona, resultado do teste de gravidez, qualidade do muco cervical, temperatura corporal basal e atividade sexual. Os dados podem ser introduzidos manualmente ou importados de aplicações de terceiros. As previsões são apresentadas a título meramente informativo.

CONTRAINDICAÇÃO

A aplicação Seguimento do ciclo não é indicada para utilização como contraceptivo nem se destina a curar, mitigar, tratar ou prevenir qualquer doença.

USAR O SEGUIMENTO DO CICLO

Configuração/preparação

- Encontrará informação adicional acerca da disponibilidade e compatibilidade de dispositivos de Seguimento do ciclo em <https://support.apple.com/HT210407>
- Atualize o Apple Watch e o iPhone com a versão mais recente do SO.
- No iPhone, abra a aplicação Saúde e toque no separador "Explorar".
- Vá para "Seguimento do ciclo".
- Toque em "Começar" e siga as instruções apresentadas no ecrã.
- Pode sair deste processo de preparação em qualquer altura tocando em "Cancelar".
- Assim que o processo de preparação estiver concluído, pode começar a seguir o seu ciclo.

Como seguir o ciclo

- No iPhone, abra a aplicação Saúde e toque no separador "Explorar".
- Toque em "Seguimento do ciclo".
- Passe o dedo para a data correta e, em seguida, toque na forma oval para registar o seu período.
- Para adicionar mais informações, desloque-se para baixo e toque numa categoria, efetue uma alteração e, em seguida, toque em "OK". Pode seguir sintomas, perdas de sangue, a temperatura corporal basal e muito mais.

Para seguir o ciclo menstrual a partir do Apple Watch, abra a aplicação Seguimento do ciclo, passe o dedo para a data correta e, em seguida, toque na forma oval para registar o seu período.

Como consultar a data do próximo período e do último período

- No iPhone, abra a aplicação Saúde e toque no separador "Explorar".
- Toque em "Seguimento do ciclo".
- Desloque-se até "Previsões" para saber quando o próximo período deverá começar. Se não vir a estimativa, toque em "Mostrar tudo" junto a "Previsões".
- Desloque-se até "Resumo" para ver a data do último período menstrual e a duração normal dos ciclos menstruais.

Para consultar as datas a partir do Apple Watch, abra a aplicação Seguimento do ciclo e, em seguida, desloque-se para baixo até "Previsão de período" ou "Último período menstrual".

Como definir notificações para o seguimento do período e da fertilidade

- No iPhone, abra a aplicação Saúde e toque no separador “Explorar”.
- Toque em “Seguimento do ciclo”.
- Desloque-se para baixo e toque em “Opções”.
- Selecione “Previsões do período” e “Notificações do período”. Estas notificações podem informá-la quando o período está prestes a começar e perguntar-lhe se o período terminou.
- Selecione “Previsões de fertilidade” e “Notificações de fertilidade”. Estas notificações podem informá-la de quando o período fértil deve começar ou se foi atualizado com base em informação nova.

As previsões começam após introduzir, pelo menos, os dados de dois períodos em Seguimento do ciclo e são baseadas nos dados registados. Se registar um período antes da previsão do respetivo início, não irá receber uma notificação de previsão de período correspondente a este ciclo menstrual. As notificações aparecem no Apple Watch e no iPhone.

Como apagar a aplicação Seguimento do ciclo no Apple Watch

Pode remover a aplicação Seguimento do ciclo diretamente do ecrã principal do Apple Watch:

- No Apple Watch, navegue até ao ecrã principal.
- Na vista em grelha, toque na aplicação Seguimento do ciclo até esta começar a abanar.
- Toque na aplicação e, depois, no “x”.
- Na vista em lista, passe o dedo para a esquerda na aplicação Seguimento do ciclo e, depois, toque no ícone do Lixo.
- Toque em “Apagar”.
- Para terminar, carregue na Digital Crown.

SEGURANÇA E DESEMPENHO

A capacidade de previsão do início do período e dos períodos férteis da funcionalidade Seguimento do ciclo foi testada num estudo com 210 participantes. Baseia-se num algoritmo de aprendizagem automática que usa dados do ritmo cardíaco (quando estão disponíveis) para apresentar previsões de início do período e do período fértil. Seguimento do ciclo inclui o início do período nas previsões apresentadas em 80% do tempo. A nível da população: 83,5% dos períodos férteis previstos têm, pelo menos, um dia fértil (nos cinco dias que antecedem a ovulação ou no dia da ovulação).

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se tiver dificuldades na utilização da funcionalidade Seguimento do ciclo, consulte o guia de resolução de problemas que se segue.

Problema: a utilizadora não recebe previsões para o início do período.

Solução: a funcionalidade de seguimento do ciclo necessita de, pelo menos, dois registos de períodos para dispor de dados suficientes para fazer previsões de início do período. Assegure-se de que todos os fatores do ciclo de gravidez têm uma data de fim registada.

Problema: a utilizadora não recebe previsões de período fértil.

Solução: a funcionalidade de seguimento do ciclo necessita de, pelo menos, dois registos de períodos para dispor de dados suficientes para fazer previsões de período fértil. Reveja as definições. Assegure-se de que todos os fatores do ciclo de gravidez ou contraceção têm uma data de fim registada.

PRECAUÇÕES

NÃO use a funcionalidade Seguimento do ciclo para facilitar a conceção.

NÃO use as previsões de períodos férteis como método contraceptivo.

NÃO use dados da aplicação Saúde e de Seguimento do ciclo para efetuar diagnósticos de problemas de saúde.

As aplicações de terceiros que funcionam com a aplicação Saúde também podem ser usadas com Seguimento do ciclo.

Se achar que está perante uma emergência médica, contacte os serviços de urgência.

O utilizador não deve interpretar ou tomar medidas de carácter clínico com base nos dados produzidos pela aplicação sem antes consultar um profissional de saúde.

Adverte-se o utilizador e/ou o paciente de que qualquer incidente grave envolvendo o dispositivo deve ser comunicado ao fabricante e à autoridade competente do Estado-Membro em que o utilizador e/ou o paciente tem o seu domicílio.

ATENÇÃO: contacte o seu médico, se sentir mudanças no seu estado de saúde.

SEGURANÇA: a Apple recomenda adicionar um código (número de identificação pessoal [PIN]), Face ID ou Touch ID (impressão digital) ao seu iPhone e um código (número de identificação pessoal [PIN]) ao seu Apple Watch para reforçar a segurança. É importante proteger o iPhone, pois irá armazenar informação pessoal de saúde. Os utilizadores também receberão notificações adicionais de atualizações do iOS e watchOS no dispositivo. As atualizações são fornecidas através de rede sem fios, o que permite a rápida adoção das correções de segurança mais recentes. No “Manual de Segurança do iOS e watchOS”, que está disponível para todos os utilizadores, encontra uma descrição das práticas de segurança da Apple. Consulte o Manual de Segurança do iOS e watchOS em <https://support.apple.com/pt-pt/guide/security/welcome/web>.

SÍMBOLOS DO EQUIPAMENTO



Fabricante



Consulte as instruções de utilização



Representante europeu autorizado



Dispositivo médico

PO099-31002 Revision B, August 2021

© 2021 Apple Inc. Todos os direitos reservados.

ROMÂNĂ (RO)

Urmărire ciclu

Instrucțiuni de utilizare



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



DOMENIU DE UTILIZARE (REGIUNEA UE)

Urmărire ciclu este o aplicație bazată doar pe software, concepută pentru a urmări, a prezice și a informa utilizatorul cu privire la sănătatea menstruală. Aplicația Urmărire ciclu analizează datele introduse de utilizator, inclusiv durata tipică a ciclului, durata tipică a menstruației, fluxul menstrual și rezultatele testelor de ovulație, împreună cu date agregate legate de ritmul cardiac în repaus din HealthKit. De asemenea, utilizatorii pot adăuga manual următoarele informații pentru referință, însă informațiile acestea nu au impact asupra predicțiilor: spottingul (sângerare intermenstruală), simptome, rezultatul testului de progesteron, rezultatul testului de sarcină, calitatea mucusului cervical, temperatura corporală bazală și activitatea sexuală. Datele pot fi introduse manual de către utilizator sau pot fi importate din aplicații terțe. Predicțiile afișate sunt exclusiv pentru uz informativ.

CONTRAINDICAȚII

Aplicația Urmărire ciclu nu este indicată pentru folosirea în scop contraceptiv și nu este concepută pentru a vindeca, ameliora sau a preveni boli.

UTILIZAREA APLICAȚIEI URMĂRIRE CICLU

Configurare/Înscriere

- Pentru informații despre disponibilitatea regională și compatibilitatea dispozitivelor cu aplicația Urmărire ciclu, vizitați <https://support.apple.com/ro-ro/HT210407>
- Actualizați Apple Watch-ul și iPhone-ul la cea mai recentă versiune a sistemului de operare.
- Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate și apăsați fila Explorare.
- Navigați la "Urmărire ciclu".
- Apăsați "Începeți", apoi urmați pașii de pe ecran.
- Puteți ieși în orice moment din procesul de înscriere apăsând pe "Anulați".
- După finalizarea procesului de înscriere, puteți începe urmărirea ciclului.

Cum să vă urmăriți ciclul

- Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate și apăsați fila Explorare.
- Apăsați Urmărire ciclu.
- Glisați la ziua corectă, apoi apăsați pictograma cu oval pentru a înregistra ciclul menstrual.
- Pentru a adăuga mai multe informații, derulați în jos și apăsați o categorie, efectuați o modificare și apăsați OK. Puteți să urmăriți simptomele, spottingul, temperatura bazală și altele.

Pentru a urmări ciclul pe Apple Watch, deschideți aplicația Urmărire ciclu, glisați la data corectă, apoi apăsați pictograma cu oval pentru a înregistra menstruația.

Cum puteți verifica data următoarei menstruații și a ultimei menstruații

- Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate și apăsați fila Explorare.
- Apăsați Urmărire ciclu.
- Derulați la Predicții ca să vedeți când se estimează că va începe următoarea menstruație. Dacă predicția nu apare, apăsați opțiunea Afișați tot de lângă Predicții.
- Derulați la Rezumat pentru a vedea data începerii ultimei perioade menstruale și durata tipică a ciclului.

Pentru a verifica datele de pe Apple Watch, deschideți aplicația Urmărire ciclu, apoi derulați în jos la Predicție menstruație sau Ultima perioadă menstruală.

Cum să configurați notificările pentru urmărirea menstruației și urmărirea perioadei fertile

- Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate și apăsați fila Explorare.
- Apăsați Urmărire ciclu.
- Derulați în jos și apăsați Opțiuni.
- Selectați Predicții menstruație și Notificări pentru menstruație. Aceste notificări vă informează când urmează să înceapă menstruația și vă întreabă dacă s-a încheiat menstruația.
- Selectați Predicții fertilitate și Notificări de fertilitate. Aceste notificări vă informează când este estimată începerea perioadei fertile sau a fost actualizată pe baza noilor informații.

Predicțiile încep după ce introduceți date pentru cel puțin două menstruații în Urmărire ciclu și se bazează pe datele înregistrate. Dacă înregistrați o menstruație înaintea datei estimate pentru începerea acesteia, nu veți primi o notificare pentru menstruație în ciclul respectiv. Notificările apar pe Apple Watch și pe iPhone.

Cum să ștergeți aplicația Urmărire ciclu de pe Apple Watch

Puteți elimina aplicația Urmărire ciclu direct din ecranul principal al Apple Watch-ului:

- Pe Apple Watch, accesați ecranul principal
- Dacă sunteți în vizualizarea grilă, țineți ușor apăsat pe pictograma Urmărire ciclu până când începe să tremure.
- Atingeți pictograma aplicației, apoi apăsați pe simbolul “x”.
- Dacă sunteți în vizualizarea listă, glisați la stânga pe pictograma Urmărire ciclu și apăsați pe pictograma Coș.
- Apăsați pe Ștergeți.
- Apăsați coroana Digital Crown pentru a finaliza.

SIGURANȚĂ ȘI PERFORMANȚĂ

Capacitatea aplicației Urmărire ciclu de a prezice data când începe următoarea menstruație și perioada fertilă a fost testată într-un studiu la care au participat 210 persoane. Se bazează pe un algoritm de învățare artificială profundă bazat pe ritmul cardiac (când sunt disponibile date despre ritmul cardiac) pentru a oferi predicții referitoare la data de început a menstruației și perioadei fertile. Urmărire ciclu include începutul menstruației în predicții afișate în 80% din timp. La nivelul populației: 83,5% din perioadele fertile prevăzute vor avea cel puțin o zi fertilă (definită ca fiind în cadrul a 5 zile înainte de ovulație sau în ziua ovulației).

DEPANARE

Dacă întâmpinați dificultăți în utilizarea aplicației Urmărire ciclu, consultați ghidul de depanare de mai jos.

Problemă: Utilizatorul nu primește predicții pentru data de început a menstruației.

Soluție: Funcționalitatea de urmărire a ciclului necesită înregistrarea a cel puțin două menstruații pentru a oferi suficiente date pentru predicția datei de început a menstruației. Asigurați-vă că sunt înregistrate datele de final pentru Factorii de influență a sarcinii.

Problemă: Utilizatorul nu primește predicții pentru perioada fertilă.

Soluție: Funcționalitatea de urmărire a ciclului necesită înregistrarea a cel puțin două menstruații pentru a oferi suficiente date pentru predicția perioadei fertile. Verificați configurările utilizatorului. Asigurați-vă că sunt înregistrate datele de final pentru Factorii de influență a sarcinii sau contracepției.

ATENȚIONĂRI

NU utilizați aplicația Urmărire ciclu pentru a facilita concepția.

NU utilizați perioadele preconizate de fertilitate ca metodă anticoncepțională.

NU utilizați datele din aplicațiile Sănătate și Urmărire ciclu pentru diagnosticarea afecțiunilor medicale.

Aplicațiile terțe care funcționează cu aplicația Sănătate pot fi folosite și cu aplicația Urmărire ciclu.

Dacă sunteți de părere că prezentați o urgență medicală, apelați serviciile de urgență.

Utilizatorul nu ar trebui să interpreteze sau să întreprindă acțiuni clinice pe baza datelor afișate de aplicație fără a consulta un profesionist calificat în domeniul medical.

Aceasta este o atenționare pentru utilizatori și/sau pacienți asupra faptului că incidentele grave survenite în legătură cu dispozitivul trebuie raportate către producător și autoritatea competentă a statului membru în care este stabilit utilizatorul și/sau pacientul.

ATENȚIE: Se recomandă să vă anunțați medicul dacă observați modificări ale stării de sănătate.

SECURITATE: Apple recomandă să adăugați un cod de acces (număr de identificare personală [PIN]), Face ID sau Touch ID (amprentă) pe iPhone și un cod de acces (număr de identificare personală [PIN]) pe Apple Watch pentru un nivel suplimentar de securitate. Este important să vă securizați iPhone-ul, deoarece veți stoca informații cu caracter personal referitoare la sănătate. De asemenea, utilizatorii vor primi pe dispozitive notificări suplimentare pentru a actualiza iOS și watchOS, iar actualizările sunt livrate wireless, încurajând adoptarea rapidă a celor mai recente remedii de securitate. Consultați documentul "Ghid de securitate iOS și watchOS", care descrie practicile Apple referitoare la securitate și este disponibil tuturor utilizatorilor. Pentru ghidul de securitate iOS și watchOS, vizitați <https://support.apple.com/ro-ro/guide/security/welcome/web>.

SIMBOLURILE DE PE ECHIPAMENT



Producător



Consultați instrucțiunile de utilizare



Reprezentant autorizat în Uniunea Europeană



Dispozitiv medical

RO099-31002 Revizia B, august 2021

© 2021 Apple Inc. Toate drepturile rezervate.

РУССКИЙ (RU)

Отслеживание 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



ПРИМЕНЕНИЕ (В ЕВРОПЕЙСКОМ СОЮЗЕ)

Отслеживание цикла — это полностью программная функция приложения, которое предназначено для отслеживания и прогнозирования менструальных циклов пользователя и информирования о состоянии здоровья. Отслеживание цикла анализирует вводимые пользователем данные, в том числе обычную продолжительность цикла, обычную продолжительность менструации, обильность выделений и результаты теста на овуляцию, а также обобщенные данные о пульсе в состоянии покоя из HealthKit. Пользователи также могут вводить ручную следующую информацию для собственного ознакомления, не влияющую на выдаваемые прогнозы: наличие мажущих выделений (межменструальные кровотечения) и симптомов, результаты анализов на прогестерон и тестов на беременность, качество цервикальной слизи, базальную температуру и информацию о половой активности. Данные могут вводиться пользователем вручную или быть импортированы из сторонних приложений. Отображаемые прогнозы предназначены только для справки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ

Отслеживание цикла не заменяет использование контрацептивов и не предназначено для лечения, снятия острых состояний или профилактики заболеваний.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОТСЛЕЖИВАНИЯ ЦИКЛА

Настройка и начало работы

- Чтобы ознакомиться с информацией о доступности в регионах и об аппаратной совместимости Отслеживания цикла, посетите <https://support.apple.com/HT210407>.
- Обновите Apple Watch и iPhone до новейшей версии OS.
- На iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Перейдите в раздел «Отслеживание 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 iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Отслеживание 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 Apple Watch, откройте «Отслеживание цикла», смахните до необходимой даты, затем коснитесь овала для внесения информации о месячных.

Как просмотреть дату наступления следующих месячных и последних месячных

- На iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Отслеживание цикла».
- Прокрутите до «Прогнозы», чтобы просмотреть предполагаемую дату начала следующих месячных. Если прогнозируемая дата не отображается, коснитесь «Показать все» рядом с «Прогнозы».

- Прокрутите до «Сводка», чтобы просмотреть дату начала последнего менструального периода и Вашу обычную продолжительность цикла.

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

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

- На iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Отслеживание 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 «Прогноз дней для зачатия» и «Уведомления о днях для зачатия». Эти уведомления сообщат Вам о благоприятных для зачатия днях и предупредят, если на основании новых данных в этих датах произошли изменения.

Вы начнете получать прогнозы после ввода как минимум двух менструаций в «Отслеживание цикла»; прогнозы основываются на введенных данных. Если Вы введете информацию о месячных до их прогнозируемого начала, для этого цикла Вы не получите уведомление о месячных. Уведомления появляются на Ваших Apple Watch и iPhone.

Как удалить Отслеживание цикла на Apple Watch

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

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

БЕЗОПАСНОСТЬ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ

Функция приложения «Отслеживание цикла» по прогнозированию начала предстоящих месячных и благоприятных для зачатия дней была протестирована в исследовании, насчитывающем 210 участников. Прогнозы начала месячных и дней для зачатия строятся, основываясь на алгоритме глубокого изучения пульса (при условии наличия доступных данных о пульсе). Приложение «Отслеживание цикла» отображает точную дату начала месячных в 80% прогнозов. На более глобальном уровне, из прогнозируемых дней, благоприятных для зачатия, как минимум один день будет благоприятен для зачатия в 83,5% случаев (благоприятным для зачатия днем является день овуляции или любой из пяти дней до овуляции).

СОВЕТЫ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ

В случае проблем с использованием приложения «Отслеживание цикла» следуйте советам, изложенным далее.

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.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ приложение «Отслеживание цикла» для планирования зачатия.

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

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

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

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

Пользователь не должен анализировать результаты или назначать лечение на основе данных, полученных от приложения. Для расшифровки результатов необходимо обратиться к врачу-специалисту.

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 iPhone и код-пароль (личный идентификационный номер [PIN]) для доступа к Apple Watch в качестве дополнительной меры безопасности. Безопасность Ваших медицинских данных напрямую зависит от того, защищен ли доступ к Вашему iPhone. Кроме того, пользователи получают дополнительные уведомления о наличии обновлений iOS и watchOS, которые передаются на устройство по беспроводной сети, способствуя быстрому развертыванию 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

099-31002 версия B, август 2021 г.

© 2021 Apple Inc. Все права защищены.

SLOVENČINA (SK)

Sledovanie cyklu

Pokyny na používanie



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



ÚČEL (PLATÍ V EÚ)

Sledovanie cyklu je výhradne softvérová aplikácia určená na sledovanie a predpovedanie menštruácie a informovanie užívateľa o menštruačnom zdraví. Aplikácia Sledovanie cyklu analyzuje dáta zadané užívateľom vrátane zvyčajnej dĺžky cyklu, zvyčajnej dĺžky menštruácie, intenzity krvácania a výsledkov ovulačných testov spolu so súhrnnými dátami o srdcovej frekvencii v sede z HealthKitu. Užívatelia môžu pre referenciu manuálne zadať aj nasledujúce informácie, tieto však nemajú vplyv na predpovede: špinenie (krvácanie medzi dvoma menštruáciami), symptómy, výsledky testov na progesterón, výsledky tehotenských testov, cervikálny hlien, bazálna teplota a sexuálna aktivita. Užívateľské dáta možno zadávať manuálne alebo ich možno importovať z APIek tretích strán. Zobrazené predpovede majú výhradne informačný charakter.

KONTRAINDIKÁCIE

Aplikácia Sledovanie cyklu nemá slúžiť ako ochrana proti počatiu ani nie je určená na liečbu, prevenciu či zmiernenie akýchkoľvek ochorení.

POUŽÍVANIE APLIKÁCIE SLEDOVANIE CYKLU

Nastavenie/začatie používania

- Informácie o dostupnosti aplikácie v jednotlivých regiónoch a jej kompatibilita so zariadeniami nájdete na stránke <https://support.apple.com/HT210407>.
- Aktualizujte Apple Watch a iPhone na najnovšie verzie operačných systémov.
- Na iPhone otvorte apku Zdravie a klepnite na tab Prechádzať.
- Prejdite na Sledovanie cyklu.
- Klepnite na Začať a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Nastavovanie môžete kedykoľvek prerušiť klepnutím na Zrušiť.
- Po dokončení úvodného nastavenia môžete začať sledovať svoj cyklus.

Ako sledovať cyklus

- Na iPhone otvorte apku Zdravie a klepnite na tab Prechádzať.
- Klepnite na Sledovanie cyklu.
- Potiahnutím prejdite na správny dátum a klepnutím na ovál zadajte menštruáciu.
- Ak chcete pridať ďalšie informácie, rolujte nadol a klepnite na kategóriu, vykonajte požadovanú zmenu a klepnite na Hotovo. Môžete zaznamenať symptómy, špinenie, bazálnu teplotu a ďalšie informácie.

Ak chcete svoj cyklus sledovať na hodinkách Apple Watch, otvorte Sledovanie cyklu, potiahnutím prejdite na správny dátum a klepnutím na ovál zadajte menštruáciu.

Ako skontrolovať dátum poslednej a nadchádzajúcej menštruácie

- Na iPhone otvorte apku Zdravie a klepnite na tab Prechádzať.
- Klepnite na Sledovanie cyklu.
- Rolovaním prejdite na sekciu Predpovede, kde sa zobrazuje pravdepodobný dátum začatia ďalšej menštruácie. Ak sa odhad nezobrazuje, klepnite na Zobrazíť všetky vedľa položky Predpovede.
- Rolovaním prejdite na sekciu Zhrnutie, kde sa zobrazuje dátum začatia vašej poslednej menštruácie a zvyčajná dĺžka vášho cyklu.

Ak chcete skontrolovať dátumy na Apple Watch, otvorte Sledovanie cyklu a rolovaním prejdite na sekciu Predpoveď menštruácie alebo Posledná menštruácia.

Ako nastaviť hlásenia pre sledovanie menštruácie a plodnosti

- Na iPhone otvorte apku Zdravie a klepnite na tab Prechádzať.
- Klepnite na Sledovanie cyklu.
- Rolujte nadol a klepnite na Možnosti.
- Vyberte Predpovede menštruácie a Hlásenia o menštruácii. Tieto hlásenia vám dajú vedieť, keď sa bude blížiť vaša menštruácia, a môžu sa vás opýtať, či sa vám už menštruácia skončila.
- Vyberte Predpovede plodnosti a Hlásenia o plodnosti. Tieto hlásenia vám dajú vedieť, kedy by sa vám mali začať plodné dni, prípadne ak došlo k ich úprave na základe nových informácií.

Predpovede sa začnú zobrazovať, keď do apky Sledovanie cyklu zadáte minimálne dve menštruácie, a sú založené na zaznamenaných údajoch. Ak zaznamenate menštruáciu pred jej predpovedaným začatím, hlásenie o menštruácii sa vám pre daný cyklus už nezobrazí. Hlásenia sa zobrazujú na hodinkách Apple Watch a iPhone.

Ako vymazať apku Sledovanie cyklu z hodínok Apple Watch

Sledovanie cyklu môžete odstrániť priamo z plochy svojich Apple Watch.

- Na Apple Watch prejdite na plochu.
- Ak ste v zobrazení Mriežka, zľahka podržte prst na apke Sledovanie cyklu, až kým sa nezačne chvieť.
- Klepnite na apku a potom na ikonu „x“.
- Ak ste v zobrazení Zoznam, potiahnite na apke Sledovanie cyklu doľava a potom klepnite na ikonu koša.
- Klepnite na Vymazať.
- Stlačením korunky Digital Crown dokončíte vymazanie.

BEZPEČNOSŤ A VÝKONNOSŤ

Schopnosť apky Sledovanie cyklu predpovedať začiatok nadchádzajúcej menštruácie a plodných dní bola testovaná v štúdií s 210 subjektmi. Je postavená na algoritme učenia založeného na srdcovej frekvencii (keď sú k dispozícii údaje o srdcovej frekvencii), ktorý poskytuje predpovede začiatku menštruácie a plodných dní. Sledovanie cyklu zobrazuje predpoveď začiatku menštruácie 80 % času. Na úrovni populácie: Až v 83,5 % predikcií prípadov predpovedaných plodných dní bude aspoň jeden z uvedených dní plodný (definovaný ako maximálne 5 dní pred ovuláciou alebo deň ovulácie).

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Ak pri používaní apky Sledovanie cyklu narazíte na problém, prečítajte si nižšie uvedené pokyny na riešenie problémov.

Problém: Užívateľovi sa nezobrazujú predpovede začiatku menštruácie.

Riešenie: Funkcia sledovania cyklu vyžaduje na zobrazovanie predpovedí začiatku menštruácie aspoň dve zadané menštruácie, aby mala dostatok údajov. Overte, či majú všetky faktory cyklu ako tehotenstvo zadaný dátum ukončenia.

Problém: Užívateľovi sa nezobrazujú predpovede plodných dní.

Riešenie: Funkcia sledovania cyklu vyžaduje na zobrazovanie predpovedí plodných dní aspoň dve zadané menštruácie, aby mala dostatok údajov. Skontrolujte nastavenia užívateľa. Overte, či majú všetky faktory cyklu ako tehotenstvo alebo antikoncepcia zadaný dátum ukončenia.

UPOZORNENIA

NEPOUŽÍVAJTE apku Sledovanie cyklu ako pomôcku na počatie.

NEPOUŽÍVAJTE predpovede plodného obdobia ako formu antikoncepcie.

NEPOUŽÍVAJTE dáta z apiiek Zdravie a Sledovanie cyklu na diagnostiku svojho zdravotného stavu.

Apky tretích strán, ktoré fungujú s apkou Zdravie, možno používať aj s apkou Sledovanie cyklu.

Ak pociťujete závažné zhoršenie zdravotného stavu, kontaktujte záchrannú službu.

Užívateľ by sa nemal sám pokúšať interpretovať výsledky ani meniť spôsob liečby bez konzultácie s odborným lekárom.

Toto je upozornenie pre užívateľov a/alebo pacientov, že akýkoľvek závažný incident súvisiaci so zariadením by mal byť nahlásený jeho výrobcovi a príslušnému orgánu členského štátu, v ktorom prebýva užívateľ a/alebo pacient.

UPOZORNENIE: V prípade, že si všimnete akékoľvek zmeny svojho zdravotného stavu, kontaktujte svojho lekára.

BEZPEČNOSŤ: Spoločnosť Apple odporúča, aby ste na zvýšenie zabezpečenia svojich zariadení používali na iPhone bezpečnostný kód (PIN), Face ID alebo Touch ID (odtlačok prsta) a na Apple Watch bezpečnostný kód (PIN). Je dôležité mať iPhone zabezpečený, keďže bude uchovávať vaše osobné zdravotné informácie. K rýchlemu zavádzaniu najnovších bezpečnostných opráv prispievajú dodatočné hlásenia na aktualizáciu iOS a watchOS na zariadeniach užívateľov a možnosť vykonať aktualizáciu bezdrôtovo. Viac informácií o bezpečnostných postupoch spoločnosti Apple nájdete v prehľade zabezpečenia iOS a watchOS, ktorý je dostupný pre všetkých užívateľov. Prehľad zabezpečenia systémov iOS a watchOS nájdete na stránke <https://support.apple.com/sk-sk/guide/security/welcome/web>.

SYMBOLY ZARIADENIA



Výrobca



Prečítajte si návod na použitie



Poverený zástupca pre Európu



Zdravotný prístroj

099-31002 Revízia B, august 2021

© 2021 Apple Inc. Všetky práva vyhradené.

SLOVENŠČINA (SL)

Cycle Tracking

Navodila za uporabo



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



PREDVIDENA UPORABA (REGIJA EU)

Cycle Tracking je samo programska aplikacija, namenjena sledenju, napovedovanju in obveščanju o menstrualnem ciklu. Aplikacija Cycle Tracking analizira vnose, vključno z običajnim obdobjem trajanja cikla, običajnim obdobjem trajanja menstruacije, menstrualnim tokom in rezultati testa ovulacije, skupaj z zbranimi podatki o srčnem utripu v mirovanju iz aplikacije HealthKit. Za referenco se lahko ročno beležijo tudi naslednji podatki, vendar ti vnosi ne vplivajo na napovedi: zunaj-ciklične krvavitve (medmenstrualna krvavitve), simptomi, rezultat testa progesterona, rezultat testa nosečnosti, kakovost sluzi materničnega vratu, bazalna telesna temperatura in spolna aktivnost. Podatki se lahko vnesejo ročno ali uvozijo iz aplikacij drugih proizvajalcev. Prikazane napovedi so samo za informativno uporabo.

KONTRAINDIKACIJE

Aplikacija Cycle Tracking ni indicirana kot kontracepcijsko sredstvo niti ni namenjena ublažitvi, zdravljenju ali preprečevanju kakršne koli bolezni.

UPORABA SPREMLJANJA CIKLA

Namestitev/vpis

- Za razpoložljivost glede na regije in združljivost naprave z aplikacijo Cycle Tracking obiščite <https://support.apple.com/en-us/HT210407>
- Posodobite uro Apple Watch in iPhone na zadnjo različico operacijskega sistema.
- V iPhonu odprite aplikacijo Health in tapnite »Browse« (Brskaj).
- Odprite Cycle Tracking.
- Tapnite »Get Started« (Začni) in sledite navodilom na zaslonu.
- Vpis lahko kadarkoli prekličete tako, da tapnete »Cancel«.
- Ko je vpis zaključen, lahko začnete spremljati svoj cikel.

Kako spremljate svoj cikel?

- V iPhonu odprite aplikacijo Health in tapnite »Browse« (Brskaj).
- Tapnite Cycle Tracking.
- Povlecite do pravilnega datuma, nato tapnite oval, da zabeležite menstruacijo.
- Če želite dodati več podatkov, se pomaknite navzdol in tapnite kategorijo, spremenite, nato pa tapnite »Done« (Končano). Sledite lahko simptomom, zunaj-cikličnim krvavitvam, bazalni telesni temperaturi itd.

Če želite slediti ciklu iz ure Apple Watch, odprite aplikacijo Cycle Tracking, povlecite do pravega datuma in tapnite oval, da zabeležite svojo menstruacijo.

Kako preverite datum za naslednjo in zadnjo menstruacijo?

- V iPhonu odprite aplikacijo Health in tapnite »Browse« (Brskaj).
- Tapnite Cycle Tracking.
- Pomaknite se do »Predictions« (Napovedi), da vidite, kdaj se bo verjetno začela naslednja menstruacija. Če predvidevanja ne vidite, se dotaknite »Show All« (Pokaži vse) vse ob možnosti »Predictions« (Napovedi).

- Pomaknite se do možnosti »Summary« (Povzetek) in si oglejte datum začetka zadnje menstruacije in običajno dolžino cikla.

Če želite preveriti datume iz ure Apple Watch, odprite aplikacijo Cycle Tracking in se pomaknite navzdol do »Period Prediction« (Napoved menstruacije) ali »Last Menstrual Period« (Zadnja menstruacija).

Kako nastavite obvestila za spremljanje menstruacije in spremljanje plodnosti?

- V iPhonu odprite aplikacijo Health in tapnite »Browse« (Brskaj).
- Tapnite Cycle Tracking.
- Pomaknite se navzdol in tapnite »Options« (Možnosti).
- Izberite »Period Predictions« (Napovedi menstruacije) in »Period Notifications« (Obvestila o menstruaciji). Ta obvestila vas lahko obvestijo, kdaj se bo verjetno začelo predvideno obdobje plodnosti in ali je bilo posodobljeno na podlagi novih podatkov.
- Izberite »Fertility Prediction« (Napoved plodnosti) in »Fertility Notification« (Obvestilo o plodnosti). Ta obvestila vas lahko obvestijo, kdaj se bo verjetno začelo predvideno obdobje plodnosti ali je bilo posodobljeno na podlagi novih podatkov.

Napovedi se bodo začele, ko boste v aplikacijo Cycle Tracking vnesli vsaj dve menstruaciji, in temeljijo na zabeleženih podatkih. Če zabeležite menstruacijo pred napovedanim začetkom, ne boste prejeli obvestila o napovedi menstruacije za ta cikel. Obvestila so prikazana v uri Apple Watch in iPhonu.

Kako izbrišete aplikacijo Cycle Tracking v uri Apple Watch?

Aplikacijo Cycle Tracking lahko odstranite neposredno z začetnega zaslona ure Apple Watch:

- V uri Apple Watch odprite zaslon Home.
- Če imate nastavljen pogled mreže, se rahlo dotaknite aplikacije Cycle Tracking in jo pridržite, dokler se ne zatrese.
- Tapnite aplikacijo in nato ikono »x«.
- Če imate nastavljen pogled seznama, povlecite aplikacijo Cycle Tracking levo in tapnite ikono koša.
- Tapnite »Delete« (Izbriši).
- Pritisnite gumb Digital Crown, da končate.

VARNOST IN UČINKOVITOST

Funkcija napovedovanja prihajajoče menstruacije in obdobja plodnosti v aplikaciji Cycle Tracking je bila preizkušena v študiji z 210 osebami. Zanaša se na algoritem globokega programiranja, ki temelji na srčnem utripu (kadar so na voljo podatki o srčnem utripu), za navedbo začetka menstruacije in napovedi obdobja plodnosti. Aplikacija Cycle Tracking vključuje začetek menstruacije v 80 % prikazanih napovedi. Na ravni prebivalstva: 83,5 % napovedanih obdobjih plodnosti bo imelo vsaj en ploden dan (opredeljeno kot 5 dni pred ovulacijo ali na dan ovulacije).

ODPRAVLJANJE TEŽAV

Če se pri uporabi aplikacije Cycle Tracking pojavijo težave, si oglejte spodnja navodila za odpravljanje težav.

Težava: Uporabnik ne prejema napovedi za začetek menstruacije.

Rešitev: Funkcija spremljanja cikla potrebuje vsaj dva vpisa, ki zagotavljata dovolj podatkov za napovedi začetka menstruacije. Prepričajte se, da so zabeleženi vsi dejavniki cikla nosečnosti.

Težava: Uporabnik ne prejema napovedi obdobja plodnosti.

Rešitev: Funkcija spremljanja cikla potrebuje vsaj dva vpisa, ki zagotavljata dovolj podatkov za napovedi obdobja plodnosti. Preglejte uporabniške nastavitve. Prepričajte se, da so zabeleženi vsi dejavniki cikla nosečnosti ali kontracepcije.

OPOZORILA

NE uporabljajte aplikacije Cycle Tracking za spodbujanje zanositve.

NE uporabljajte napovedanih obdobj plodnosti kot kontracepcijo.

NE uporabljajte podatkov iz aplikacij Health in Cycle Tracking za diagnosticiranje zdravstvenih stanj.

Aplikacije tretje osebe, ki delujejo z aplikacijo Health, lahko uporabljate tudi z aplikacijo Cycle Tracking.

Če menite, da imate nujni zdravstveni primer, pokličite reševalno službo za nujno pomoč.

Uporabnik si ne sme razlagati ali izvajati kliničnih ukrepov na podlagi rezultatov aplikacije brez posvetovanja s kvalificiranim zdravstvenim delavcem.

Uporabnik in/ali bolnik mora vsak resni incident, ki se je zgodil v zvezi z napravo, prijaviti proizvajalcu in pristojnemu organu države članice, v kateri ima uporabnik in/ali bolnik sedež.

POZOR:O morebitnih zdravstvenih spremembah vedno obvestite svojega zdravnika.

VARNOST:Družba Apple priporoča, da v iPhone dodate geslo (osebna identifikacijska številka [PIN]), Face ID ali Touch ID (prstni odtis) in geslo (osebna identifikacijska številka [PIN]) v uro Apple Watch, da dodate nivo zaščite. Pomembno je, da zaščitite iPhone, saj boste vanj shranjevali osebne zdravstvene podatke. Uporabniki bodo v napravi prejeli tudi dodatna obvestila o posodobitvah operacijskega sistema iOS in sistema watchOS, posodobitve pa bodo dostavljene brezplačno, kar bo spodbudilo hitro sprejetje najnovejših varnostnih popravkov. Glejte »iOS and watchOS Security Guide«, ki opisuje varnostne prakse družbe Apple in je na voljo vsem našim uporabnikom. Za varnostna navodila za iOS in watchOS obiščite spletno mesto <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

SIMBOLI NA OPREMI



Proizvajalec



Oglejte si navodila za uporabo



Pooblaščen zastopnik za Evropo



Medicinski pripomoček

099-31002 Revizija B, avgust 2021

© 2021 Apple Inc. Vse pravice pridržane.

SVENSKA (SV)

Cykelkoll

Bruksanvisning



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



AVSEDD ANVÄNDNING (EU-REGIONEN)

Cykelkoll är en app som enbart bygger på programvara och är avsedd att hålla koll på, förutsäga och informera användaren om dess mens. Cykelkoll analyserar användarens inmatningar som omfattar typisk cykellängd, typisk menslängd, mensblödning och resultat av ägglossningstest tillsammans med sammanslagna data för puls i viloläge från HealthKit. Användare kan även manuellt logga följande information för referens, men dessa inmatningar påverkar inte förutsägelser: stänklödning (en lätt blödning som inte är en del av mensperioden), symptom, resultat av progesterontest, kvalitet på livmodersslem, basaltemperatur och sexuell aktivitet. Användarens data kan matas in manuellt eller importeras från tredjepartsappar. Förutsägelseerna som visas är endast avsedda som information.

KONTRAINDIKATION

Cykelkoll är inte avsedd för användning som preventivmedel och inte heller avsedd att bota, lindra, behandla eller förhindra några sjukdomar.

ANVÄNDA CYKELKOLL

Inställning/aktivering

- Information om tillgängliga regioner och enhetskompatibilitet för Cykelkoll hittar du på <https://support.apple.com/sv-se/HT210407>
- Uppdatera Apple Watch och iPhone till den senaste OS-versionen.
- Öppna appen Hälsa på iPhone och tryck på fliken Bläddra.
- Navigera till Cykelkoll.
- Tryck på Kom igång och följ anvisningarna på skärmen.
- Du kan avbryta aktiveringen när du vill genom att trycka på Avbryt.
- När aktiveringen är klar kan du börja hålla koll på din menscykel.

Så här håller du koll på din menscykel

- Öppna appen Hälsa på iPhone och tryck på fliken Bläddra.
- Tryck på Cykelkoll.
- Svep till rätt datum och tryck sedan på ovalen för att logga din mens.
- Lägg till mer information genom att rulla nedåt och trycka på en kategori, göra en ändring och sedan trycka på Klar. Du kan hålla koll på symptom, stänklödningar, basaltemperatur med mera.

Du håller koll på din menscykel från Apple Watch genom att öppna Cykelkoll, svepa till rätt datum och sedan trycka på ovalen för att logga din mens.

Så här kontrollerar du datum för nästa och senaste mens

- Öppna appen Hälsa på iPhone och tryck på fliken Bläddra.
- Tryck på Cykelkoll.
- Rulla till Förutsägelser för att se när nästa mens troligtvis startar. Tryck på Visa alla bredvid Förutsägelser ifall du inte ser någon uppskattning.
- Rulla till Sammanfattning om du vill se datumet när din senaste mensperiod startade och din typiska cykellängd.

Du kan kontrollera datumen på Apple Watch genom att öppna Cykelkoll och sedan rulla ned till Mensförutsägelse eller Senaste menstruationsperiod.

Så här ställer du in notiser för att hålla koll på mens och fertilitet

- Öppna appen Hälsa på iPhone och tryck på fliken Bläddra.
- Tryck på Cykelkoll.
- Rulla nedåt och tryck på Alternativ.
- Välj Mensförutsägelser och Notiser om mens. De här notiserna kan meddela dig om när nästa mens ska starta och fråga ifall din mens har slutat.
- Välj Förutsägelse om fertilitet eller Meddelande om fertilitet. De här notiserna kan meddela dig om när nästa fertilitetsperiod troligtvis startar eller har uppdaterats baserat på ny information.

Förutsägelserna påbörjas efter att du har angett minst två mensperioder i Cykelkoll och baseras på loggade data. Om du loggar en mensperiod innan den är beräknad att starta får du ingen förutsägelsevenotis om mens för den cykeln. Notiser visas på Apple Watch och iPhone.

Så här raderar du Cykelkoll på Apple Watch

Du kan ta bort Cykelkoll direkt från hemskärmen på Apple Watch:

- Gå till hemskärmen på Apple Watch.
- Om du är i rutnätsvyvyn håller du fingret lätt på Cykelkoll tills den börjar vicka.
- Tryck på appen och sedan på x-symbolen.
- Om du är i listvyvyn sveper du åt vänster på Cykelkoll och trycker på papperskorgssymbolen.
- Tryck på Radera.
- Avsluta genom att trycka på Digital Crown.

SÄKERHET OCH PRESTANDA

Cykelkolls möjlighet att förutsäga kommande mensperioder och fertilitetsperioder testades i en studie med 210 deltagare. Den förlitar sig på pulsbaserade djupa inlärningsalgoritmer (när pulsdata är tillgängliga) för att tillhandahålla förutsägelser om mensstart och fertilitetsperiod. Cykelkoll innehåller mensstart i visade förutsägelser 80 % av tiden. På en befolkningsnivå: 83,5 % av förutsagda fertilitetsperioder kommer att innehålla minst en fertil dag (definieras som inom fem dagar före ägglossning eller på ägglossningsdagen).

FELSÖKNING

Om du får problem med att använda Cykelkoll kan du läsa felsökningshandledningen nedan.

Problem: Användare får inte förutsägelser om mensstart.

Lösning: Cykelkollsfunktionen kräver att minst två mensperioder har loggats så att det finns tillräckligt mycket information för förutsägelser om mensstart. Se till att ett slutdatum är loggat gällande eventuella cykelfaktorer för graviditet.

Problem: Användare får inte förutsägelser om fertilitetsperioder.

Lösning: Cykelkollsfunktionen kräver att minst två mensperioder har loggats så att det finns tillräckligt mycket information för förutsägelser om fertilitetsperioder. Granska användarinställningar. Se till att ett slutdatum är loggat gällande eventuella cykelfaktorer för graviditet eller preventivmedel.

VARNINGAR

ANVÄND INTE Cykelkoll som ett sätt att främja befruktning.

ANVÄND INTE fönstren om fertilitetsperioder som en form av preventivmedel.

ANVÄND INTE data från Hälsa och Cykelkoll till att diagnostisera hälsoproblem eller sjukdomar.

Tredjepartsappar som fungerar med appen Hälsa kan också användas med Cykelkoll.

Om du tror att du har en medicinsk nödsituation ska du kontakta räddningstjänst.

Användaren ska inte tolka eventuella symptom eller vidta någon klinisk åtgärd baserad på appens utmatning utan att konsultera en kvalificerad medicinskt sakkunnig.

Det här är ett meddelande till användaren och/eller patienten som uppmanar denna att rapportera eventuella allvarliga incidenter som har inträffat i samband med enheten till tillverkaren och behörig myndighet i den medlemsstat där användaren och/eller patienten är bosatt.

VARNING: Du bör kontakta din läkare om du upptäcker möjliga förändringar i ditt hälsotillstånd.

SÄKERHET: Apple rekommenderar att du lägger till en lösenkod (PIN-kod), Face ID eller Touch ID (fingeravtryck) på iPhone och en lösenkod (PIN-kod) på Apple Watch som ett säkerhetslager. Det är viktigt att skydda innehållet på iPhone eftersom du kommer att lagra information om din hälsa på den. Användare får även ytterligare notiser om iOS- och watchOS-uppdateringar på enheten, och uppdateringarna levereras trådlöst, vilket bidrar till att de senaste säkerhetsfixarna snabbt får genomslag hos användarna. Se "Apple och säkerhetsteknik" som beskriver Apples säkerhetsmetoder och är tillgänglig för alla användare. Apple och säkerhetsteknik finns på <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

UTRUSTNINGSSYMBOLER



Tillverkare



Läs bruksanvisningen

EC	REP
----	-----

Europeisk auktoriserad representant

MD

Medicinteknisk produkt

099-31002 Revision B, augusti 2021

© 2021 Apple Inc. Alla rättigheter förbehålls.

ภาษาไทย (TH)

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



การใช้งานที่มุ่งหมายไว้ (เขตสหภาพยุโรป)

การติดตามรอบเดือนเป็นแอปพลิเคชันซึ่งมีให้บริการในรูปแบบซอฟต์แวร์เท่านั้นและมีจุดมุ่งหมายให้ใช้ติดตาม คาดคะเน และแจ้งผู้ใช้เกี่ยวกับสุขภาพในระหว่างมีประจำเดือน การติดตามรอบเดือนวิเคราะห์ข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อน ซึ่งรวมถึงรอบเดือนตามปกติ รอบประจำเดือนตามปกติ ปริมาณประจำเดือน และผลทดสอบการตกไข่ รวมทั้งข้อมูลรวมจาก HealthKit เกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อไม่เคลื่อนไหว ผู้ใช้ยังสามารถบันทึกข้อมูลต่อไปนี้อีกด้วยเพื่อให้อ้างอิงได้ด้วยตนเอง แต่ข้อมูลเหล่านี้จะไม่มีผลกระทบต่ออาการคาดคะเน ซึ่งได้แก่ จุดเลือด (อาการเลือดออกผิดปกติจากโพรงมดลูกระหว่างรอบประจำเดือน) อาการต่างๆ ผลการทดสอบโปรเจสเทอโรน ผลการทดสอบการตั้งครรภ์ ลักษณะมูกไข่ตก อุณหภูมิร่างกายขณะพัก และการมีเพศสัมพันธ์ คุณสามารถป้อนข้อมูลผู้ใช้ด้วยตนเองหรือนำเข้าข้อมูลมาจากแอปของบริษัทอื่นได้ การคาดคะเนที่แสดงมีไว้เพื่อให้ข้อมูลเท่านั้น

ข้อห้ามใช้

การติดตามรอบเดือนไม่ได้ระบุไว้สำหรับใช้เพื่อคุมกำเนิด และไม่มีเจตนาให้ใช้รักษา บรรเทา บำบัด หรือป้องกันโรคใดๆ

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
- ปิดไปวันเวลาที่ถูกต้อง แล้วแตะรูปไข่เพื่อบันทึกข้อมูลประจำเดือนของคุณ
- ในการเพิ่มข้อมูลเพิ่มเติม ให้เลื่อนลงมาแล้วแตะหมวดหมู่ เปลี่ยนแปลง จากนั้นแตะ เสร็จสิ้น คุณสามารถติดตามอาการ จุดเลือด อุณหภูมิร่างกายขณะพัก และอื่นๆ ได้

ในการติดตามรอบเดือนของคุณจาก Apple Watch ให้เปิด การติดตามรอบเดือน ปิดไปวันเวลาที่ถูกต้อง แล้วแตะรูปไข่เพื่อบันทึกข้อมูลประจำเดือนของคุณ

วิธีตรวจสอบวันที่สำหรับประจำเดือนครั้งถัดไปและครั้งล่าสุดของคุณ

- บน iPhone ของคุณ ให้เปิดแอปสุขภาพแล้วแตะแถบเลือกหา
- แตะการติดตามรอบเดือน
- เลื่อนไปยังการคาดคะเนเพื่อดูเวลาที่ประจำเดือนรอบถัดไปของคุณน่าจะเริ่มต้น ถ้าคุณไม่เห็นการประเมินเวลา ให้แตะแสดงทั้งหมด ที่อยู่ถัดจากการคาดคะเน
- เลื่อนไปยังสรุปเพื่อดูวันที่ที่รอบประจำเดือนล่าสุดของคุณเริ่มต้นและรอบเดือนตามปกติของคุณ

ในการตรวจสอบวันที่จาก Apple Watch ของคุณ ให้เปิดการติดตามรอบเดือน จากนั้นเลื่อนลงมายังการคาดคะเนการมีประจำเดือนหรือรอบประจำเดือนล่าสุด

วิธีตั้งค่าการแจ้งเตือนสำหรับการติดตามประจำเดือนและการติดตามการปฏิสนธิ

- บน iPhone ของคุณ ให้เปิดแอปสุขภาพแล้วแตะแถบเลือกหา
- แตะการติดตามรอบเดือน
- เลื่อนลงมาแล้วแตะตัวเลือก

- เลือกการคาดคะเนการมีประจำเดือนและการแจ้งเตือนประจำเดือน การแจ้งเตือนเหล่านี้สามารถแจ้งให้คุณทราบเกี่ยวกับเวลาที่ประจำเดือนของคุณกำลังจะเริ่มและถามว่าประจำเดือนของคุณสิ้นสุดหรือยังได้
- เลือกการคาดคะเนการปฏิสนธิและการแจ้งเตือนการปฏิสนธิ การแจ้งเตือนเหล่านี้สามารถแจ้งให้คุณทราบเกี่ยวกับเวลาที่ช่วงไข่สุกของคุณน่าจะเริ่มหรือมีการอัปเดตตามข้อมูลใหม่แล้ว

การคาดคะเนจะเริ่มหลังจากที่คุณได้ป้อนข้อมูลประจำเดือนอย่างน้อยสองรอบเดือนในการติดตามรอบเดือน และจะอ้างอิงตามข้อมูลที่บันทึกไว้ หากคุณบันทึกข้อมูลประจำเดือนก่อนที่จะคาดคะเนว่าจะเริ่มต้น คุณจะไม่ได้รับการแจ้งเตือนการคาดคะเนการมีประจำเดือนสำหรับรอบเดือนนั้น การแจ้งเตือนจะแสดงขึ้นมาบน Apple Watch และ iPhone ของคุณ

วิธีลบการติดตามรอบเดือนบน Apple Watch

คุณสามารถเอาการติดตามรอบเดือนออกจากหน้าจอโฮมของ Apple Watch ของคุณได้โดยตรง

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

ความปลอดภัยและประสิทธิภาพ

ความสามารถของแอปการติดตามรอบเดือนในการคาดคะเนวันเริ่มประจำเดือนและช่วงไข่สุกที่ใกล้จะมีขึ้นได้รับการทดสอบในการศึกษากับผู้ร่วมการวิจัย 210 คน โดยอาศัยอัลกอริทึมการเรียนรู้เชิงลึกที่อิงตามอัตราการเต้นของหัวใจ (เมื่อมีข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ) เพื่อดำเนินการคาดคะเนวันเริ่มประจำเดือนและช่วงไข่สุก การติดตามรอบเดือนรวมถึงวันเริ่มประจำเดือนในการคาดคะเนที่แสดง 80% ในช่วงเวลานั้น ในระดับประชากร: ช่วงไข่สุกที่คาดคะเน 83.5% จะมีวันไข่สุกอย่างน้อยหนึ่งวัน (กำหนดเป็นภายใน 5 วันก่อนการตกไข่หรือในวันตกไข่)

การแก้ไขปัญหา

หากคุณประสบปัญหาในการใช้การติดตามรอบเดือน ให้ดูคู่มือการแก้ไขปัญหาที่ด้านล่าง

ปัญหา: ผู้ใช้ไม่ได้รับการคาดคะเนสำหรับวันเริ่มประจำเดือน

วิธีแก้ไขปัญหา: คุณสมบัติการติดตามรอบเดือนต้องใช้นบันทึกข้อมูลประจำเดือนอย่างน้อยสองรอบเดือนเพื่อให้มีข้อมูลที่เพียงพอสำหรับการคาดคะเนวันเริ่มประจำเดือน
ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปัจจัยต่อระยะตั้งครรภ์มีการบันทึกข้อมูลวันที่สิ้นสุดแล้ว

ปัญหา: ผู้ใช้ไม่ได้รับการคาดคะเนช่วงไข่สุก

วิธีแก้ไขปัญหา: คุณสมบัตการติดตามรอบเดือนต้องใช้บันทึกข้อมูลประจำเดือนอย่างน้อยสองรอบเดือนเพื่อให้มีข้อมูลที่เพียงพอสำหรับการคาดคะเนช่วงไข่สุก ทบทวนการตั้งค่าผู้ใช้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปัจจัยต่อระยะการตั้งครรภ์หรือระยะการคุมกำเนิดมีการบันทึกข้อมูลวันที่สิ้นสุดแล้ว

ข้อควรระวัง

ห้ามใช้แอปการติดตามรอบเดือนเพื่อช่วยเหลือนด้านการตั้งครรภ์

ห้ามใช้ช่วงไข่สุกที่คาดคะเนในรูปแบบของการคุมกำเนิด

ห้ามใช้ข้อมูลจากแอปสุขภาพและการติดตามรอบเดือนในการวินิจฉัยสภาวะทางสุขภาพ

แอปของบริษัทอื่นที่ใช้งานได้กับแอปสุขภาพสามารถใช้กับการติดตามรอบเดือนได้เช่นกัน

ถ้าคุณคิดว่าคุณกำลังเผชิญกับกรณีฉุกเฉินทางการแพทย์ โปรดโทรหาบริการฉุกเฉิน

ผู้ใช้ไม่ควรตีความหรือดำเนินการทางการแพทย์ด้วยการอิงตามข้อมูลส่งออกของแอปโดยปราศจากคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพที่ได้รับการรับรอง

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 ของคุณเพื่อเพิ่มการรักษาความปลอดภัยชั้นอีกชั้นหนึ่ง การเก็บรักษา iPhone อย่างปลอดภัยจึงเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากคุณจะต้องจัดเก็บข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคลในอุปกรณ์เคสเรือนี ผู้ใช้จะได้รับการแจ้งเตือนรายการอัปเดต iOS และ watchOS เพิ่มเติมบนอุปกรณ์ และรายการอัปเดตจะถูกส่งแบบไร้สาย ซึ่งช่วยให้มีการนำการแก้ไขด้านความปลอดภัยล่าสุดมาใช้อย่างรวดเร็ว ดู “คู่มือความปลอดภัยของ iOS และ watchOS” ซึ่งอธิบายแนวทางปฏิบัติด้านความปลอดภัยของ Apple และมีให้สำหรับผู้ใช้อุปกรณ์ของเราทุกคน สำหรับคู่มือความปลอดภัยของ iOS และ watchOS โปรดไปที่ <https://support.apple.com/th-th/guide/security/welcome/web>

สัญลักษณ์อุปกรณ์

099-31002 ฉบับปรับปรุง B เดือนสิงหาคม 2564

© 2021 Apple Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ



ผู้ผลิต



อ่านคำแนะนำสำหรับการใช้งาน



ตัวแทนสหภาพยุโรปที่ได้รับอนุญาต



อุปกรณ์ทางการแพทย์

TÜRKÇE (TR)

Döngü İzleme

Kullanım Yönergeleri



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

İletişim: medicalcompliance@group.apple.com



KULLANMA AMACI (AB BÖLGESİ)

Döngü İzleme, kullanıcının âdet sağlığını izlemek, tahminlerde bulunmak ve kullanıcıyı bilgilendirmek üzere tasarlanmış, yalnızca yazılım olan bir uygulamadır. Döngü İzleme; HealthKit'ten alınan hareketsizken kalp atış hızı toplamıyla birlikte normal döngü süresi, normal âdet süresi, âdet kanaması ve yumurtlama test sonuçları da dahil olmak üzere kullanıcı girişlerini analiz eder. Kullanıcılar, referans olması açısından şu bilgileri de elle girebilir, ancak bu girişlerin tahminler üzerinde bir etkisi olmaz: lekelenme (âdet dışı kanama), belirtiler, progesteron testi sonucu, gebelik testi sonucu, rahim ağzı salgısı kalitesi, bazal vücut sıcaklığı ve cinsel etkinlik. Kullanıcı girişi verileri elle girilebilir veya üçüncü parti uygulamalardan içe aktarılabilir. Görüntülenen tahminler yalnızca bilgi amacıyla kullanılmalıdır.

KONTRENDİKASYON

Döngü İzleme, doğum kontrolü yöntemi değildir ve herhangi bir hastalığı hafifletmek, tedavi etmek veya önlemek için tasarlanmamıştır.

DÖNGÜ İZLEME'Yİ KULLANMA

Ayarlama/Başlatma

- Döngü İzleme'nin bölgeye göre kullanılabilirliği ve aygıt uyumluluğu için lütfen <https://support.apple.com/tr-tr/HT210407> adresine gidin.
- Apple Watch'unuzu ve iPhone'unuzu en son OS'e güncelleyin.
- iPhone'unuzda Sağlık uygulamasını açın ve Göz At sekmesine dokunun.
- "Döngü İzleme"ye gidin.
- "Başlat"a dokunun ve ekrandaki yönergeleri izleyin.
- "Vazgeç"e dokunarak istediğiniz zaman başlatmadan çıkabilirsiniz.
- Başlatma tamamlandıktan sonra döngünüzü takip etmeye başlayabilirsiniz.

Döngünüzü takip etme

- iPhone'unuzda Sağlık uygulamasını açın ve Göz At sekmesine dokunun.
- Döngü İzleme'ye dokunun.
- Doğru tarihe kaydırın, sonra âdetinizi kaydetmek için oval şekle dokunun.
- Daha fazla bilgi eklemek için aşağı kaydırıp bir kategoriye dokunun, değişikliğinizi yapın, sonra Bitti'ye dokunun. Belirtileri, lekelenmeyi, bazal vücut sıcaklığını ve daha fazlasını takip edebilirsiniz.

Döngünüzü Apple Watch'unuzdan takip etmek için Döngü İzleme'yi açın, doğru tarihe kaydırın, sonra âdetinizi kaydetmek için oval şekle dokunun.

Bir sonraki ve son âdetinizin tarihine bakma

- iPhone'unuzda Sağlık uygulamasını açın ve Göz At sekmesine dokunun.
- Döngü İzleme'ye dokunun.
- Bir sonraki âdetinizin muhtemel başlangıç tarihini görmek için Tahminler'e kaydırın. Tahmin görmüyorsanız Tahminler'in yanındaki Tümünü Göster'e dokunun.
- Son âdet döneminizin başlangıç tarihini ve normal döngü sürenizi görmek için Özet'e kaydırın.

Tarihlere Apple Watch'unuzdan bakmak için Döngü İzleme'yi açın, sonra Âdet Tahmini'ne veya Son Âdet Dönemi'ne doğru aşağı kaydırın.

Âdet izleme ve doğurganlık izleme bildirimlerini ayarlama

- iPhone'unuzda Sağlık uygulamasını açın ve Göz At sekmesine dokunun.

- Döngü İzleme'ye dokunun.
- Aşağı kaydırın ve Seçenekler'e dokunun.
- Âdet Tahminleri'ni ve Âdet Bildirimi'ni seçin. Bu bildirimler, âdetinizin başlamak üzere olduğunu size bildirebilir ve âdetinizin bitip bitmediğini de sorabilir.
- Doğurganlık Tahmini'ni ve Doğurganlık Bildirimi'ni seçin. Bu bildirimler, doğurgan olduğunuz dönemin muhtemel başlangıç tarihini veya bu tarihin yeni bilgilere göre güncellendiğini size bildirebilir.

Tahminler, Döngü İzleme'de en az iki âdet girildikten sonra başlar ve girilen verileri baz alır. Başlaması tahmin edilen tarihten önce bir âdet girerseniz o döngü için bir âdet tahmini bildirimi almazsınız. Bildirimler, Apple Watch'unuzda ve iPhone'unuzda görünür.

Apple Watch'ta Döngü İzleme'yi silme

Döngü İzleme'yi doğrudan Apple Watch'unuzun ana ekranından silebilirsiniz:

- Apple Watch'unuzda Ana Ekran'a gidin.
- Izgara Görüntüsü'ndeyseniz Döngü İzleme'ye basıp uygulama titreyene kadar parmağınızı basılı tutun.
- Uygulamaya dokunun, sonra "x" simgesine dokunun.
- Liste Görüntüsü'ndeyseniz Döngü İzleme üzerinde sola kaydırın ve Çöp Sepeti simgesine dokunun.
- Sil'e dokunun.
- Bitirmek için Digital Crown'a basın.

GÜVENLİK VE PERFORMANS

Döngü İzleme'nin yaklaşan âdet başlangıçlarını ve doğurganlık dönemlerini tahmin etme yeteneği, 210 kişilik bir çalışmada test edilmiştir. Âdet başlangıcı ve doğurganlık dönemi tahminlerinin sunulması için kalp atış hızına dayanan derin öğrenme algoritmalarına güvenilir. Döngü İzleme'de görüntülenen tahminlerin %80'inde âdet başlangıcı bulunur. Topluluk düzeyinde: Tahmin edilen doğurganlık dönemlerinin %83,5'inde en az bir doğurgan olunan gün (yumurtlamadan önceki 5 gün içinde veya yumurtlama gününde olarak tanımlanır) bulunur.

SORUN GİDERME

Döngü İzleme'yi çalıştırmada sorun yaşıyorsanız aşağıdaki sorun giderme kılavuzuna başvurun.

Sorun: Kullanıcı, âdet başlangıcı tahminleri almıyor.

Çözüm: Döngü İzleme özelliği, âdet başlangıcı tahminlerine yönelik yeterli veri sağlanması için en az iki âdet girişinin yapılmasını gerektirir. Gebelik Döngü Etkenlerinde bitiş tarihlerinin girildiğinden emin olun.

Sorun: Kullanıcı, doğurganlık dönemi tahminleri almıyor.

Çözüm: Döngü İzleme özelliği, doğurganlık dönemi tahminlerine yönelik yeterli veri sağlanması için en az iki âdet girişinin yapılmasını gerektirir. Kullanıcı ayarlarını gözden geçirin. Gebelik ve Doğum Kontrolü Döngü Etkenlerinde bitiş tarihlerinin girildiğinden emin olun.

UYARILAR

Döngü İzleme'yi gebe kalmayı kolaylaştırmak için KULLANMAYIN.

Tahmin edilen doğurganlık dönemlerini doğum kontrol yöntemi olarak KULLANMAYIN.

Sağlık ve Döngü İzleme verilerini sağlık sorunlarına tanı koymak için KULLANMAYIN.

Sağlık uygulamasıyla çalışan üçüncü parti uygulamalar Döngü İzleme ile de kullanılabilir.

Tıbbi bir acil durum yaşadığınızı düşünüyorsanız ambulans çağırın.

Kullanıcı, yetkin bir sağlık uzmanına danışmadan uygulama çıktısına bağlı olarak yorumda bulunup klinik işlemde bulunmamalıdır.

Bu, aygıtla ilişkin oluşan herhangi bir ciddi olayın üreticiye ve kullanıcının ve/veya hastanın yerleşik olduğu Üye Devlet mercilerine bildirilmesi gerektiğiyle ilgili kullanıcıya ve/veya hastaya bir uyarıdır.

UYARI:Sağlığınızda olası değişiklikler algıyorsanız hekiminizi bilgilendirmeniz gerekir.

GÜVENLİK:Apple, iPhone'unuza bir parola (PIN), Face ID veya Touch ID (parmak izi) ve de Apple Watch'unuza bir parola (PIN) ekleyerek güvenlik katmanını artırmanızı önerir. Kişisel sağlık bilgileri saklayacağınız için iPhone'u güvenli hale getirmeniz önemlidir. Kullanıcılar aygıtta da ek iOS ve watchOS güncelleme bildirimleri alır. En son güvenlik düzeltmelerinin hızlı bir şekilde benimsenmesine yardımcı olmak için güncellemeler kablosuz olarak gönderilir. Apple'ın güvenlik politikalarını açıklayan ve tüm kullanıcılarımızın erişebildiği "iOS ve watchOS Güvenlik Kılavuzu"na bakın. iOS ve watchOS Güvenlik Kılavuzu için lütfen <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web> adresine gidin.

EKİPMAN SEMBOLLERİ



Üretici



Kullanım yönergelerine başvurun



Avrupa Yetkili Temsilcisi



Tıbbi Cihaz

099-31002 Sürüm B, Ağustos 2021

© 2021 Apple Inc. Tüm hakları saklıdır.

УКРАЇНСЬКА (UK)

Відстеження циклів

Інструкції з використання



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Електронна пошта для зв'язку: medicalcompliance@group.apple.com



ПРИЗНАЧЕННЯ (РЕГІОН ЄС)

Відстеження циклів — це виключно прикладна програма, призначена для відстеження та прогнозування менструальних циклів, а також інформування користувача про них. Відстеження циклів аналізує введені користувачем дані, зокрема відомості про типову тривалість циклу, типову тривалість місячних, менструальний цикл і результати тесту на овуляцію, а також зведені дані про серцевий ритм у положенні «сидячи» з HealthKit. Користувачі також можуть вручну ввести наведену нижче інформацію для довідки, але ці вхідні дані не мають жодного впливу на прогнози: кров'янисті виділення (міжменструальна кровотеча), симптоми, результат тесту на прогестерон, результат тесту на вагітність, якість шийкового слизу, базальна температура тіла та сексуальна активність. Введені користувачем дані можна ввести вручну чи імпортувати зі сторонніх програм. Відображувані тут прогнози призначено виключно для довідкових цілей.

ПРОТИПОКАЗАННЯ

Відстеження циклів не призначено для використання як засобу контрацепції, а також для лікування, полегшення симптомів або профілактики будь-якої хвороби.

ВИКОРИСТАННЯ ВІДСТЕЖЕННЯ ЦИКЛІВ

Налаштування й адаптація

- Щоб переглянути відомості про доступність у регіонах і сумісність пристроїв із Відстеженням циклів, відвідайте сайт <https://support.apple.com/uk-ua/HT210407>.
- Оновіть Apple Watch та iPhone до найновіших версій ОС.
- На iPhone відкрийте програму «Здоров'я» та торкніть вкладку «Огляд».
- Перейдіть до «Відстеження циклів».
- Торкніть «Почати» та виконайте інструкції на екрані.
- Ви можете будь-коли перервати процедуру адаптації, торкнувши «Скасувати».
- Після завершення адаптації ви можете розпочати відстеження свого циклу.

Як відстежувати цикл

- На iPhone відкрийте програму «Здоров'я» та торкніть вкладку «Огляд».
- Торкніть «Відстеження циклів».
- Посуньте до правильної дати, а потім торкніть овал, щоб ввести дані про місячні.
- Щоб додати більше інформації, прокрутіть донизу та торкніть категорію, внесіть зміну, а потім торкніть «Готово». Можна відстежувати симптоми, кров'янисті виділення, базальну температуру тіла тощо.

Щоб відстежувати цикл з Apple Watch, відкрийте «Відстеження циклів», посуньте до правильної дати, а потім торкніть овал, щоб ввести дані про місячні.

Як перевірити дату для наступних і останніх місячних

- На iPhone відкрийте програму «Здоров'я» та торкніть вкладку «Огляд».
- Торкніть «Відстеження циклів».
- Прокрутіть до «Прогнози», щоб побачити, коли, ймовірно, розпочнуться наступні місячні. Якщо орієнтовні дані не відображаються, торкніть «Показати всі» біля «Прогнози».
- Прокрутіть до «Підсумок», щоб побачити дату початку останнього менструального циклу та типову тривалість циклу.

Щоб перевірити дати з Apple Watch, відкрийте «Відстеження циклів», а потім прокрутіть до «Прогнози місячних» чи «Останній менструальний цикл».

Як установити сповіщення для відстеження місячних і фертильності

- На iPhone відкрийте програму «Здоров'я» та торкніть вкладку «Огляд».
- Торкніть «Відстеження циклів».
- Прокрутіть униз і торкніть «Опції».
- Виберіть «Прогнози місячних» і «Сповіщення про місячні». Ці сповіщення повідомляють вас, коли приблизно розпочнуться місячні, і запитують, чи місячні завершилися.
- Виберіть «Прогнози фертильності» та «Сповіщення про фертильність». Ці сповіщення повідомляють вас, коли вікно фертильності розпочинається чи оновлюється на основі нової інформації.

Прогнози розпочнуться після введення принаймні даних про два цикли у Відстеженні циклів та базуватимуться на введених даних. Якщо ввести дані про місячні перед їхнім прогнозованим початком, ви не отримаєте сповіщення про місячні для цього циклу. Сповіщення з'являються на Apple Watch і iPhone.

Як видалити Відстеження циклів на Apple Watch

Відстеження циклів можна вилучити безпосередньо з початкового екрана на Apple Watch:

- На Apple Watch перейдіть на Початковий екран.
- Якщо використовується подання Сіткою, злегка торкніть і утримуйте Відстеження циклів, доки іконка не затремтить.
- Торкніть програму, а потім — «х».
- Якщо використовується подання Списком, посуньте вліво до Відстеження циклів й торкніть іконку Смітника.
- Торкніть «Видалити».
- Натисніть коронку Digital Crown, щоб завершити.

БЕЗПЕКА Й ЕФЕКТИВНІСТЬ

Здатність Відстеження циклів прогнозувати початок наступних місячних і вікон фертильності було протестовано в дослідженні з 210 об'єктами. Робота програми залежить від серцевого ритму на основі алгоритму глибокого навчання (коли доступні дані про серцевий ритм), щоб надавати прогнози щодо початку місячних і вікон фертильності. Прогнози про початок місячних, отримані від функції «Відстеження циклів», містять дату початку циклу у 80% випадків. На рівні популяції: 83,5% прогнозованих вікон фертильності включатимуть принаймні один фертильний день (визначається як день протягом 5 днів перед овуляцією чи в день овуляції).

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Якщо під час користування Відстеженням циклів у вас виникають труднощі, скористайтесь наведеними нижче порадами для вирішення проблем.

Проблема: користувач не отримує прогнози про початок місячних.

Рішення: для функції відстеження циклів потрібно принаймні два введені набори даних про місячні, щоб надавати достатньо даних для прогнозів початку місячних. Переконайтеся, що у фактори циклу вагітності введено дату завершення.

Проблема: користувач не отримує прогнози щодо вікон фертильності.

Рішення: для функції відстеження циклів потрібно принаймні два введені набори даних про місячні, щоб надавати достатньо даних для прогнозів щодо вікон фертильності. Перевірте параметри користувача. Переконайтеся, що у фактори циклу вагітності чи контрацепції введено дату завершення.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

НЕ використовуйте Відстеження циклів для сприяння заплідненню.

НЕ використовуйте прогнозовані вікна фертильності як форму запобігання вагітності.

НЕ використовуйте дані зі Здоров'я та Відстеження циклів для діагностики проблем зі здоров'ям.

Сторонні програми, що працюють з програмою «Здоров'я», також можна використовувати з Відстеженням циклів.

Якщо ви вважаєте, що потребуєте невідкладної медичної допомоги, викликайте екстрені служби.

Користувач не повинен намагатися інтерпретувати отримані дані чи вживати на їх основі клінічних заходів без попередньої консультації з кваліфікованим лікарем.

Це сповіщення для користувача та/або пацієнта про те, що про будь-який серйозний інцидент, який стався у зв'язку з пристроєм, слід повідомляти виробнику та компетентному органу держави-члена, у якій перебуває користувач та/або пацієнт.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: Ви маєте сповістити свого терапевта, якщо помічаєте будь-які зміни у своєму здоров'ї.

БЕЗПЕКА: Apple рекомендує налаштувати код допуску (персональний ідентифікаційний номер, або PIN), Face ID або Touch ID (відбиток пальця) для iPhone і код допуску (персональний ідентифікаційний номер, або PIN) для Apple Watch, щоб забезпечити належний рівень захисту ваших даних. Безпека iPhone є важливою з огляду на те, що ви зберігатимете на ньому свою персональну медичну інформацію. Користувачі також отримуватимуть додаткові сповіщення про оновлення iOS та watchOS на пристрої, а оновлення забезпечуються за допомогою бездротового зв'язку, спонукаючи до швидкого прийняття останніх виправлень безпеки. Див. «Посібник із безпеки iOS та watchOS», у якому описано методи безпеки Apple і який доступний для всіх користувачів. Щоб переглянути «Посібник із безпеки iOS та watchOS», перейдіть за адресою <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

СИМВОЛИ МАРКУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ



Виробник



Див. інструкції з використання



Уповноважений представник ЄС



Медичний пристрій

099-31002 Версія В, серпень 2021 р.

© 2021 Apple Inc. Усі права захищено.

TIẾNG VIỆT (VI)

Theo dõi chu kỳ

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



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 (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, 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: 83,5% 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 tránh 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 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.

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

099-31002 Bản sửa đổi B, 8/2021

© 2021 Apple Inc. Mọi quyền được bảo lưu.

简体中文 (zh-cn)

经期跟踪

使用说明



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

联系方式: medicalcompliance@group.apple.com



预期用途（欧盟地区）

“经期跟踪”是一款纯软件应用程序，旨在跟踪、预测和告知用户其月经健康状况。“经期跟踪”会分析用户输入（包括一般月经周期长度、一般经期长度、月经量和排卵测试结果）以及来自 HealthKit 的久坐心率汇总。用户还可以手动记录以下信息以供参考，但这些输入不会影响预测：点滴出血（经间期出血）、症状、黄体酮测试结果、妊娠测试结果、宫颈粘液质量、基础体温和性行为。您可以手动输入或从第三方 App 导入用户输入数据。显示的预测仅供参考。

禁忌症

“经期跟踪”不可用于避孕，也无法治愈、缓解、治疗或预防任何疾病。

使用“经期跟踪”

设置/引导

- 若要检查“经期跟踪”在某地区是否可用及其设备兼容性，请访问 <https://support.apple.com/HT210407>

- 将 Apple Watch 和 iPhone 更新至最新 OS 版本。
- 在 iPhone 上，打开“健康”App 并轻点“浏览”标签页。
- 导航到“经期跟踪”。
- 轻点“开始使用”，然后按照屏幕指示操作。
- 您随时可以轻点“取消”来退出引导过程。
- 引导过程完成后，您可以开始跟踪您的经期。

如何跟踪您的经期

- 在 iPhone 上，打开“健康”App 并轻点“浏览”标签页。
- 轻点“经期跟踪”。
- 轻扫至正确的日期，然后轻点椭圆形以记录您的经期。
- 若要添加更多信息，请向下滚动并轻点一个类别，做出更改，然后轻点“完成”。您可以跟踪症状、点滴出血、基础体温等。

若要用 Apple Watch 跟踪经期，请打开“经期跟踪”，轻扫至正确的日期，然后轻点椭圆形以记录您的经期。

如何查看下个和上个经期的具体日期

- 在 iPhone 上，打开“健康”App 并轻点“浏览”标签页。
- 轻点“经期跟踪”。
- 滚动至“预测”，看看您的下个经期可能会从什么时候开始。如果您没有看到预估日期，请轻点“预测”旁边的“全部显示”。
- 滚动至“摘要”，看看您上个经期的具体开始日期以及您的一般月经周期长度。

若要用 Apple Watch 查看日期，请打开“经期跟踪”，然后向下滚动至“经期预测”或“上个月经周期”。

如何设置经期跟踪和受孕跟踪的通知

- 在 iPhone 上，打开“健康”App 并轻点“浏览”标签页。
- 轻点“经期跟踪”。
- 向下滚动并轻点“选项”。
- 选择“月经预测”和“月经通知”。这些通知可以告知您经期会从何时开始，还会询问您经期是否已结束。

- 选择“受孕预测”和“受孕通知”。这些通知可以告知您受孕窗口可能会从何时开始，或者已根据新信息进行更新。

当您在“经期跟踪”中输入至少两个经期后，系统就会基于记录的数据开始进行预测。如果您在预测的经期开始日之前就记录了经期，便不会再收到这个周期的经期预测通知。通知会显示在您的 Apple Watch 和 iPhone 上。

如何在 Apple Watch 上删除“经期跟踪”

您可以直接从 Apple Watch 的主屏幕中移除“经期跟踪”：

- 在 Apple Watch 上前往主屏幕。
- 如果使用网格视图，请轻轻按住“经期跟踪”直至其抖动。
- 轻点该 App，然后轻点“x”图标。
- 如果使用列表视图，请向左轻扫“经期跟踪”并轻点“废纸篓”图标。
- 轻点“删除”。
- 按下数码表冠来完成删除。

安全性和性能

针对“经期跟踪”预测即将开始的经期和受孕窗口功能，我们对 210 名测试对象进行了测试。这一功能依赖基于心率的深度学习算法（当心率数据可用时），从而提供经期开始和受孕窗口预测。“经期跟踪”显示的预测结果有 80% 的几率包括了实际的经期开始时间。在人群层面：83.5% 的预测受孕窗口中包含至少一个受孕日（定义为排卵前 5 天或排卵日）。

故障排除

如果在使用“经期跟踪”的过程中遇到了困难，请参阅下述故障排除指南。

问题：用户未收到经期开始的预测。

解决方法：经期跟踪功能需要至少两条经期记录才能为经期开始预测提供足够的数据。确保任何“怀孕”月经周期因素已记录结束日期。

问题：用户未收到受孕窗口预测。

解决方法：经期跟踪功能需要至少两条经期记录才能为受孕窗口预测提供足够的数据。检查用户设置。确保任何“怀孕”或“避孕”月经周期因素已记录结束日期。

警告

切勿使用“经期跟踪”来促进怀孕。

切勿使用预测的受孕窗口来避孕。

切勿将来自“健康”和“经期跟踪”的数据用于诊断健康状况。

可与“健康”App 搭配使用的第三方 App 也可与“经期跟踪”配合使用。

如果认为自己的身体出现紧急状况，请联系紧急服务。

在未咨询合格的医护专业人员之前，用户不应基于本 App 的输出结果自行解读或采取临床措施。

用户和/或患者请注意，如发生任何与该设备相关的严重意外，都应当向生产企业以及创建用户和/或患者时在成员国家/地区的主管部门报告。

警告：如果健康状况出现任何变化，您应当通知您的医师。

安全性：为提高安全性，Apple 建议您为 iPhone 设定密码（个人识别号码 [PIN]）、面容 ID 或触控 ID（指纹），以及为 Apple Watch 设定密码（个人识别号码 [PIN]）。确保 iPhone 的安全十分重要，因为您将在其中储存个人健康信息。用户的设备上还会收到额外的 iOS 和 watchOS 更新通知，更新通过无线方式推送，以促进最新安全性修复的快速应用。请参阅“iOS 和 watchOS 安全性指南”，其中描述了 Apple 的安全性实践，向所有用户提供。若要查看 iOS 和 watchOS 安全性指南，请访问 <https://support.apple.com/zh-cn/guide/security/welcome/web>。

设备符号



生产企业



请参阅使用说明



欧洲授权代表



医疗设备

099-31002 修订版 B，2021 年 8 月

© 2021 Apple Inc. 保留一切权利。

繁體中文（香港）(zh-hk)

經期追蹤

使用說明



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

聯絡方法：medicalcompliance@group.apple.com



適用範圍（歐盟地區）

「經期追蹤」是一個只限軟件的應用程式，旨在追蹤、預測和通知用戶他們的月經健康情況。「經期追蹤」會分析用戶輸入的一般週期長度、一般經期長度、月經流量和排卵測試結果，以及來自 HealthKit 的靜態心率彙集。用戶也可以手動記錄以下資料以作參考，但這些輸入項目不會影響預測：點狀出血（經期之間出血）、症狀、黃體激素測試結果、懷孕測試結果、宮頸粘液質素、基礎體溫 and 性行為。用戶可透過手動輸入或從第三方 App 輸入資料。顯示的預測僅供參考。

禁忌

「經期追蹤」並不適用於避孕，也非旨在用於治愈、紓緩、治療或預防任何疾病。

使用「經期追蹤」

設定/開始使用

- 有關「經期追蹤」的地區可用性和裝置相容性資料，請瀏覽 <https://support.apple.com/HT210407>

- 將 Apple Watch 和 iPhone 更新到最新的作業系統。
- 在 iPhone 上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 導覽「經期追蹤」。
- 點一下「開始使用」並依照螢幕上的指示操作。
- 你可以隨時點一下「取消」以退出開始使用程序。
- 開始使用程序完成後，就可以開始追蹤你的週期。

如何追蹤週期

- 在 iPhone 上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 輕掃到正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄你的月經。
- 如要加入更多資料，請向下捲動並點一下類別，進行更改，然後點一下「完成」。你可以追蹤症狀、點狀出血、基礎體溫和其他項目。

如要從 Apple Watch 追蹤你的週期，請開啟「經期追蹤」，輕掃到正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄你的月經。

如何檢查下次和上次經期的日期

- 在 iPhone 上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 捲動到「預測」來查看下次經期可能會在什麼時候開始。如你看不到預測，請在「預測」旁點一下「顯示全部」。
- 捲動到「摘要」來查看你上次月經週期的開始日期和你的一般月經週期長度。

如要從 Apple Watch 檢查日期，請開啟「經期追蹤」，然後向下捲動到「經期預測」或「上次月經週期」。

如何為經期追蹤和受孕追蹤設定通知

- 在 iPhone 上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 向下捲動並點一下「選項」。
- 選擇「經期預測」和「經期通知」。這些通知可讓你知道經期可能會在什麼時候開始，並詢問你的經期是否已經結束。

- 選擇「受孕預測」和「受孕通知」。這些通知可讓你知道受孕窗口可能會在什麼時候開始，或已根據新的資料進行更新。

系統會在你在「經期追蹤」中輸入最少兩次經期後，根據已記錄的資料開始進行預測。如你在經期預測開始的日期前記錄經期，你不會收到該週期的經期預測通知。通知會在你的 Apple Watch 和 iPhone 上顯示。

如何在 Apple Watch 上刪除「經期追蹤」

你可以直接從 Apple Watch 的主畫面上移除「經期追蹤」：

- 在 Apple Watch 上前往主畫面。
- 如使用「格狀顯示方式」，請輕按住「經期追蹤」直至其開始震動。
- 點一下 App，然後點一下「x」圖像。
- 如使用「列表顯示方式」，請在「經期追蹤」上向左掃，並點一下「垃圾桶」圖像。
- 點一下「刪除」。
- 按下「數碼錶冠」以完成刪除。

安全和效能

「經期追蹤」預測下次經期開始的日期和預測受孕窗口的功能，已在一項有 210 名參加者的研究中測試。其依賴根據心率的深度學習演算法（當有可用的心率資料時）提供經期開始時間和受孕窗口的預測。「經期追蹤」顯示的預測結果有 80% 的機率包括月經開始時間。在大眾層面：83.5% 預測的受孕窗口會包含最少一個受精日（定義為排卵前 5 日內或排卵日當日）。

疑難排解

如你在操作「經期追蹤」時遇到困難，請參閱以下的疑難排解指示。

問題：用戶未有收到經期開始日期的預測。

解決方法：經期追蹤功能需要最少兩次經期記錄，才有足夠資料預測經期開始日期。請確定已記錄任何「懷孕週期因素」的結束日期。

問題：用戶未有收到受孕窗口預測。

解決方法：經期追蹤功能需要最少兩次經期記錄，才有足夠資料預測受孕窗口。檢視用戶設定。請確定已記錄任何「懷孕或避孕週期因素」的結束日期。

注意事項

請勿將「經期追蹤」用於促進受孕。

請勿將預測的受孕窗口用作避孕方式。

請勿將來自「健康」和「經期追蹤」的資料用於診斷健康狀況。

可配搭「健康」App 使用的第三方 App 也可配搭「經期追蹤」使用。

如有緊急醫療需要，請致電緊急服務。

用戶需諮詢合資格的專業醫護人員才可解讀裝置輸出的資料或根據這些資料採取臨床措施。

這是向用戶和（或）病人作出的通知，如有發生任何與裝置相關的嚴重事件，應向生產商以及於用戶和（或）病人身處的成員國所建立之主管機關報告。

注意事項：當你察覺健康狀況可能發生變化時，應該通知你的醫生。

保安：Apple 建議你在 iPhone 中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）、Face ID 或 Touch ID（指紋），並在 Apple Watch 中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）以增強保安。保護 iPhone 的安全十分重要，因為你會在裝置中儲存個人健康數據。用戶亦會在裝置上收到其他 iOS 和 watchOS 的更新通知，且更新項目會以無線方式傳送，以鼓勵用戶迅速套用最新的保安修正。請參閱描述 Apple 保安慣例的「iOS 和 watchOS 保安指南」，所有用戶皆可取用該指南。有關 iOS 和 watchOS 保安指南，請瀏覽：<https://support.apple.com/zh-hk/guide/security/welcome/web>。

設備符號



生產商



查閱使用說明



歐洲授權代表



醫療儀器

099-31002 修訂版 B，2021 年 8 月

© 2021 Apple Inc. 保留一切權利。

繁體中文 (zh-tw)

經期追蹤

使用說明



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

聯絡：medicalcompliance@group.apple.com



用途（歐盟地區）

「經期追蹤」是一個只限軟體使用的應用程式，可追蹤、預測並通知使用者其月經健康狀況。「經期追蹤」會分析使用者輸入的資料，包含一般週期天數、一般月經天數、月經量和排卵測試結果，並包含來自 HealthKit 的久坐心率匯總資料。使用者也可以手動記錄以下資訊以供參考，但這些輸入資料不會影響預測：點狀出血（月經間期出血）、症狀、黃體素測試結果、驗孕測試結果、子宮頸黏液品質、基礎體溫和性行為。使用者輸入的資料可以手動輸入，也可以從第三方 App 輸入。顯示的預測資料僅供參考。

禁忌

經期追蹤不適用於避孕用途，也不適用於任何疾病的治療、緩解、醫療或預防。

使用經期追蹤

設定/開始使用

- 如需「經期追蹤」所支援的區域和裝置相容性，請參訪 <https://support.apple.com/HT210407>

- 將 Apple Watch 和 iPhone 更新到最新的作業系統。
- 在 iPhone 上，打開「健康」App 並點一下「瀏覽」標籤頁。
- 導覽至「經期追蹤」。
- 點一下「開始使用」，然後依照螢幕上的指示操作。
- 您可以隨時點一下「取消」來退出開始使用的程序。
- 完成開始使用的程序後，您便可以開始追蹤您的經期。

如何追蹤您的經期

- 在 iPhone 上，打開「健康」App 並點一下「瀏覽」標籤頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 滑動至正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄您的月經。
- 若要加入更多資訊，請向下捲動並點一下類別，進行更改，然後點一下「完成」。您可以追蹤症狀、點狀出血、基礎體溫等等。

若要從 Apple Watch 追蹤您的經期，請打開「經期追蹤」，滑動至正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄您的月經。

如何查看下一次和上一次月經的日期

- 在 iPhone 上，打開「健康」App 並點一下「瀏覽」標籤頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 捲動至「預測」來查看您下一次月經可能會開始的日期。如果您沒有看見估計資料，請點一下「預測」旁邊的「顯示全部」。
- 捲動至「摘要」來查看上次月經週期的開始日期以及您的一般週期天數。

若要從 Apple Watch 查看日期，請打開「經期追蹤」，然後向下捲動至「月經預測」或「上次月經週期」。

如何設定月經追蹤和受孕追蹤的通知

- 在 iPhone 上，打開「健康」App 並點一下「瀏覽」標籤頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 向下捲動並點一下「選項」。
- 選取「月經預測」和「月經通知」。這些通知可以讓您知道月經即將開始的日期，並詢問您的月經是否已結束。

- 選取「受孕預測」和「受孕通知」。這些通知可以讓您知道受孕窗口可能會開始的日期，或是已根據新資訊更新。

當您在「經期追蹤」輸入至少兩次經期時，預測便會根據記錄的資料開始。如果您在預測的開始日期前就記錄月經，則不會收到當次經期的經期追蹤通知。通知會顯示在 Apple Watch 和 iPhone 上。

如何在 Apple Watch 上刪除「經期追蹤」

您可以直接從 Apple Watch 的主畫面移除「經期追蹤」：

- 在 Apple Watch 上前往主畫面。
- 若您在「格狀顯示方式」中，請觸碰並輕按「經期追蹤」直到圖像開始抖動。
- 點一下 App，然後點一下「x」圖像。
- 若您在「列表顯示方式」中，請向左滑動「經期追蹤」並點一下「垃圾桶」圖像。
- 點一下「刪除」。
- 按下數位錶冠來完成。

安全性與效能

「經期追蹤」預測下一次月經開始日期和受孕窗口的功能，已在一項有 210 名受試者的研究中經過測試。此功能仰賴以心率為基礎的深度學習演算法（在提供心率資料的情況下），以提供月經開始和受孕窗口預測。在 80% 的時間裡，「經期追蹤」在顯示的預測中包含月經開始時間。從人口層面來看：83.5% 的預測受孕窗口會至少包含一天受孕日（定義為排卵期前 5 天內或排卵日）。

疑難排解

若您在操作「經期追蹤」時遭遇到困難，請參閱下方的疑難排解指示。

問題：使用者沒有收到月經開始的預測。

解決方法：經期追蹤功能需要至少兩次經期記錄，才能為月經開始預測提供足夠的資料。請確定任何「懷孕」的「週期因素」都已記錄結束日期。

問題：使用者沒有收到受孕窗口預測。

解決方法：經期追蹤功能需要至少兩次經期記錄，才能為受孕窗口預測提供足夠的資料。檢視使用者設定。請確定任何「懷孕」或「避孕」的「週期因素」都已記錄結束日期。

注意事項

請勿使用「經期追蹤」來促進受孕。

請勿使用預測的受孕窗口作為生育控制。

請勿使用「健康」和「經期追蹤」提供的資料來診斷健康狀況。

可搭配「健康」App 使用的第三方 App 也可以搭配「經期追蹤」使用。

若您認為自己正遭逢緊急的醫療狀況，請撥打緊急服務電話。

使用者需諮詢合格的醫療專業人士才可根據 App 輸出的資訊來解讀或採取臨床措施。

此通知係針對使用者和/或患者，任何與裝置有關的嚴重事件應呈報給製造商以及使用者和/或患者所在成員國的主管機關。

注意事項：當您察覺健康狀況可能發生變化時，應該聯繫您的醫師。

安全性：Apple 建議您在 iPhone 中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）、Face ID 或 Touch ID（指紋），並且在 Apple Watch 中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）以增強安全性。保護 iPhone 的安全十分重要，因為您將在其中儲存個人健康資訊。使用者也會收到在裝置上收到其他 iOS 和 watchOS 更新通知，更新項目會以無線方式傳送，有助於快速採用最新的安全性修正。請參閱「iOS 和 watchOS 安全性指南」，其中詳述 Apple 的安全措施，所有使用者皆可取得。如需「iOS 和 watchOS 安全性指南」，請參訪 <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>。

設備符號



製造商



查閱使用說明



歐盟授權代表



醫療裝置

099-31002 修訂版 B，2021 年 8 月

© 2021 Apple Inc. 保留一切權利。