

تعليمات الاستخدام

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



معلومات خاصة بسويسرا:

:CH-REP

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen
Switzerland

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 المهبلي 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.

- حددي توقعات الحيض وإشعارات الحيض. يمكن أن تخبرك هذه الإشعارات عندما توشك حيضتك أن تبدأ وتساءلك 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 بناء على معلومات جديدة.
- سبتبدأ التوقعات بعد إدخال معلومات حيضتين على الأقل في تطبيق تتبع الدورة، وتستند إلى البيانات المسجلة. وإذا سجلتي حيضة قبل الموعد المتوقع لبدايتها، فلن تحسلي 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، فالمس على 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 لإنهاء.

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: ٤, 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 في تطبيق صحتي وتطبيق تتبع الدورة لتشخيص حالات صحية.

تطبيقات الجهات الخارجية التي تعمل مع تطبيق صحتي 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 في مجال الرعاية الصحية.

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

تنبيه: ينبغي لك إبلاغ الطبيب إذا اكتشفت أي تغيرات محتملة في 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 D، أبريل 2022