

הוראות שימוש

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

מידע ספציפי למשתמשים בשווייץ:

:CH-REP

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
Wohlen 5610
Switzerland

שימוש נכון (באיחוד האירופי)

"מעקב אחר המחזור" הוא יישום תוכנה המיועד למעקב, חיזוי ומתן מידע בנוגע לבריאות הקשורה למחזורי הווסת החדשיים. "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

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-Apple 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-Apple 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 את לא 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-Apple 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 "בריאות" והקשי על הכרטיסיה "עיון".
- הקשי על "מעקב אחר המחזור".
- גללי מטה והקשי על "אפשרויות".
- בחרי "חזוי הווסת" ו"עדכוני וסת". העדכונים האלו מיידעים אותך מתי הווסת שלך אמורה להתחיל והם גם ישאלו אותך אם הווסת שלך הסתיימה.
- בחרי "חזוי 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 חזוי וסת עבור אותה מחזור. העדכונים מופיעים ב-iPhone ו Apple Watch.

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

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

- יש לעבור למסך הבית ב-Apple Watch.
- בתצוגת רשת, יש לגעת קלות ביישום "מעקב אחר המחזור" ולהחזיק עד שהאייקון יתחיל לרעוד.
- לאחר מכן להקיש על היישום ואז על האייקון "א".
- 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-83.4% מחלונות הפוריות החזויות יהיה לפחות יום פוריות אחד (המוגדר ככזה שחל 5 ימים לפני הביוך או ביום הביוך 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. עלייך 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. עלייך 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 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

099-31002 מהדורה D, אפריל 2022
