

उपयोग करने केलिए निर्देश

हिंदी (HI)

साइकल ट्रैकिंग

उपयोग 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



स्विट्ज़रलैंड देश-विशिष्ट जानकारी :

CH-REP:

QUNIQUE GmbH

Bahnhofweg 17

5610 Wohlen

Switzerland

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 नेविगेट 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 स्क्रॉल 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 स्क्रॉल 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 करते 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 की जाँच एक अध्ययन में 210 सहभागियों को लेकर की गई थी। पीरियड शुरू होने और फ़र्टिलिटी विंडो के पूर्वानुमान प्रदान करने के लिए यह ऐप हृदय गति आधारित एक डीप लर्निंग ऐल्गोरिथ्म (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 : 83.4% 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 फ्रीचर 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 फर्टिलिटी विंडो पूर्वानुमान नहीं मिल रहे हैं।

समाधान : साइकल ट्रैकिंग फ्रीचर को फर्टिलिटी 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 फर्टिलिटी 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 सूचनाएं 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 जाएं।

डिवाइस चिह्न

	निर्माता
	उपयोग करने के लिए निर्देशों का ध्यान रखें
	यूरोपीय अधिकृत प्रतिनिधि
	मेडिकल डिवाइस

099-31002 संशोधन D, अप्रैल 2022