

Инструкция пользователя

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



СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ШВЕЙЦАРИИ:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen
Switzerland

ПРИМЕНЕНИЕ (В ЕВРОПЕЙСКОМ СОЮЗЕ)

Приложение «Отслеживание цикла» — это полностью программная функция приложения, которое предназначено для отслеживания и прогнозирования менструальных циклов пользователя и информирования о состоянии здоровья. Приложение «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

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ «ОТСЛЕЖИВАНИЯ ЦИКЛА»

Настройка и начало работы

- Чтобы ознакомиться с информацией о доступности в регионах и об аппаратной совместимости приложения «Отслеживание 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 приложение «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 приложении «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 приложение «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 приложению «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 83,4 % 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 D, апрель 2022 г.
