

คำแนะนำการใช้งาน

ภาษาไทย (TH)

การติดตามรอบเดือน

คำแนะนำการใช้งาน



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com

EC REP

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

Contact: medicalcompliance@group.apple.com



ข้อมูลเฉพาะสำหรับประเทศสวิตเซอร์แลนด์:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH

Bahnhofweg 17

5610 Wohlen

Switzerland

การใช้งานที่มุ่งหมายไว้ (เขตสหภาพยุโรป)

การติดตามรอบเดือนเป็นแอปพลิเคชันซึ่งมีให้บริการในรูปแบบซอฟต์แวร์เท่านั้นและมีจุดมุ่งหมายให้ใช้ติดตาม คาดคะเน และแจ้งผู้ใช้เกี่ยวกับสุขภาพในระหว่างมีประจำเดือน การติดตามรอบเดือนวิเคราะห์ข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อน ซึ่งรวมถึงรอบเดือนตามปกติ รอบประจำเดือนตามปกติ ปริมาณประจำเดือน และผลทดสอบการตกไข่ รวมทั้งข้อมูลรวมจาก HealthKit เกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อไม่เคลื่อนไหว ผู้ใช้ยังสามารถบันทึกข้อมูลต่อไปนี้อีกด้วยเพื่อให้สามารถอ้างอิงได้ด้วยตนเอง แต่ข้อมูลเหล่านี้จะไม่มีผลกระทบต่อการคาดคะเน ซึ่งได้แก่ จุดเลือด (อาการเลือดออกผิดปกติจากโพรงมดลูกระหว่างรอบประจำเดือน) อาการต่างๆ ผลการทดสอบโพรงมดลูก 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
- ปิดไปวันที่วันที่ถูกต้อง แล้วแตะรูปไข่เพื่อบันทึกข้อมูลประจำเดือนของคุณ
- ในการเพิ่มข้อมูลเพิ่มเติม ให้เลื่อนลงมาแล้วแตะหมวดหมู่ เปลี่ยนแปลง จากนั้นแตะ เสร็จสิ้น คุณสามารถติดตามอาการ จุดเลือด อุณหภูมิร่างกายขณะพัก และอื่นๆ ได้

ในการติดตามรอบเดือนของคุณจาก Apple Watch ให้เปิด การติดตามรอบเดือน ปิดไปวันที่วันที่ถูกต้อง 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 83.4% จะมีวันไข่สุกอย่างน้อยหนึ่งวัน (กำหนดเป็นภายใน 5 วันก่อนการตกไข่หรือในวันตกไข่)

การแก้ไขปัญหา

ถ้าคุณประสบปัญหาในการใช้การติดตามรอบเดือน ให้ดูคู่มือการแก้ไขปัญหาที่ด้านล่าง

ปัญหา: ผู้ใช้ไม่ได้รับการคาดคะเนสำหรับวันเริ่มประจำเดือน

วิธีแก้ไขปัญหา: คุณสมบัตการติดตามรอบเดือนต้องใช้นบันทึกข้อมูลประจำเดือนอย่างน้อยสองรอบเดือนเพื่อให้มีข้อมูลที่เพียงพอสำหรับการคาดคะเนวันเริ่มประจำเดือน
ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปัจจัยต่อระยะตั้งครรภ์มีการบันทึกข้อมูลวันที่สิ้นสุดแล้ว

ปัญหา: ผู้ใช้ไม่ได้รับการคาดคะเนช่วงไข่สุก

วิธีแก้ไขปัญหา:

คุณสมบัตการติดตามรอบเดือนต้องใช้นบันทึกข้อมูลประจำเดือนอย่างน้อยสองรอบเดือนเพื่อให้มีข้อมูลที่เพียงพอสำหรับการคาดคะเนช่วงไข่สุก 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 ของคุณเพื่อเพิ่มการรักษาความปลอดภัยขั้นอีกชั้นหนึ่ง การเก็บรักษา iPhone

อย่างปลอดภัยจึงเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากคุณจะต้องจัดเก็บข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคลในอุปกรณ์เครื่องนี้ ผู้ใช้จะได้รับการแจ้งเตือนรายการอัปเดต iOS และ watchOS เพิ่มเติมบนอุปกรณ์ และรายการอัปเดตจะถูกส่งแบบไร้สาย ซึ่งช่วยให้มีการนำการแก้ไขด้านความปลอดภัยล่าสุดมาใช้อย่างรวดเร็ว ดู “คู่มือความปลอดภัยของ iOS และ watchOS” ซึ่งอธิบายแนวทางปฏิบัติด้านความปลอดภัยของ Apple และมีให้สำหรับผู้ใช้อของเราทุกคน สำหรับคู่มือความปลอดภัยของ iOS และ watch OS โปรดไปที่ <https://support.apple.com/th-th/guide/security/welcome/web>

สัญลักษณ์อุปกรณ์

	ผู้ผลิต
	อ่านคำแนะนำสำหรับการใช้งาน
	ตัวแทนสหภาพยุโรปที่ได้รับอนุญาต
	อุปกรณ์ทางการแพทย์

099-31002 ฉบับปรับปรุง D เดือนเมษายน 2565