

تتطلب تعليمات الاستخدام هذه فقط على المناطق التالية: الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي/المنطقة الاقتصادية الأوروبية وإسرائيل ومولدوفا وسويسرا وتركيا وأوكرانيا والمملكة المتحدة.

تتبع الدورة

تعليمات الاستخدام

دواعي الاستعمال/الاستخدام المستهدف (مناطق الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي)

تتبع الدورة هو تطبيق برمجي فقط يهدف إلى تتبع صحة الدورة الشهرية وتوقعها، بما في ذلك الإباضة، وذلك لإعلام المستخدمين بصحة الدورة الشهرية وتسهيل الحمل (لا يستخدم لمنع الحمل). 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 ودرجة حرارة المعصم.

موانع الاستعمال

لا يستخدم تطبيق تتبع الدورة كوسيلة لمنع الحمل.

استخدام تتبع الدورة الإعداد/التجهيز

- للتحقق من المناطق التي يتوفر فيها تطبيق تتبع الدورة ومن توافق الأجهزة معه، تفضل زيارة: <https://support.apple.com/ar-ae/HT210407>
- يجب تحديث الأجهزة المتوافقة مع Apple Watch و iOS إلى أحدث إصدار من نظام التشغيل.
- على أجهزة iOS المتوافقة، 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 أجهزة iOS المتوافقة، 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 المهبل 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 أجهزة iOS المتوافقة، افتحي تطبيق صحتي واضغطي على علامة تبويب "تصفح".
 - اضغطي على تتبع الدورة.
 - مرري إلى "التميزات" لعرض الموعد المتوقع لبداية حيضتك القادمة. وإذا لم يظهر لك التقدير، فاضغطي على "إظهار الكل" بجوار "التميزات".
 - 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 أجهزة iOS المتوافقة، 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 وتساأك عما إذا كانت حيضتك قد انتهت.
- حددي "اكتشاف انحراف الدورة الشهرية". يمكن أن تخبرك هذه الإشعارات إذا كان نمط دورتك الشهرية غير منتظم إكلينيكيًا.
- حددي تقديرات فترة الخصوبة وإشعارات الخصوبة. يمكن أن تخبرك هذه الإشعارات بالموعد المحتمل لبداية فترة الخصوبة لديك أو بأن هذه الفترة قد تم تحديثها بناءً على معلومات جديدة، بالإضافة إلى تقديم تقدير بأثر رجعي لوقت التبويض.

يمكن أن تبدأ توقعات الحيض بعد إدخال معلومات حيضتين على الأقل في تطبيق تتبع الدورة، وتستند إلى البيانات المسجلة. وإذا سجلتي حيضة قبل الموعد المتوقع لبدايتها، فلن تحصلي على إشعار بأن دورتك الشهرية على وشك أن تبدأ خلال هذه الدورة. تظهر الإشعارات على Apple Watch وأجهزة iOS المتوافقة.

كيفية حذف تتبع الدورة على Apple Watch

يمكنك إزالة تطبيق تتبع الدورة من الشاشة الرئيسية لـ Apple Watch مباشرة:

- على Apple Watch، انتقل إلى الشاشة الرئيسية.
- إذا كنت في عرض المربعات، فالمسي مطولاً تطبيق تتبع الدورة حتى يهتز.

- اضغطي على التطبيق، ثم اضغطي على أيقونة "x".
- إذا كنت في عرض القائمة، فاسحبي إلى اليمين على تطبيق تتبع الدورة واضغطي على أيقونة سلة المهملات.
- اضغطي على حذف.
- اضغطي على التاج الرقمي للإلغاء.

الأمان والأداء

تم اختبار أداء تتبع الدورة في تحليلات محددة مسبقاً مدعومة إحصائياً لتوقع بدء الفترة القادمة (العدد = 1238 دورة من 260 مستخدمة) وتقدير يوم التبويض (العدد = 934 دورة من 226 مستخدمة). تظهر نتائج التحليل أن ميزة تتبع الدورة تفي بنقاط النهاية الإكلينيكية المحددة مسبقاً. وتقع توقعات بداية الدورة الشهرية ضمن حدود تكافؤ ± 3 أيام من بداية الدورة الفعلية. بالإضافة إلى ذلك، فإن تقديرات يوم التبويض تقع في حدود تكافؤ ± 1 يومين من يوم التبويض والتي تم تحديدها من خلال اختبار التبويض المرجعي لهرمون اللوتين (LH).

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

إذا كنت تواجهين صعوبات في تشغيل تتبع الدورة، فراجعى دليل استكشاف الأخطاء وإصلاحها أدناه. يعتمد الوصول إلى وظائف معينة داخل هذا التطبيق على التوافر الإقليمي وتوافق الأجهزة.

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. راجعى إعدادات المستخدمة. تأكدي من تسجيل تاريخ الانتهاء لأي من عوامل الدورة المتعلقة بالحمل أو منع الحمل.

المشكلة: المستخدمة لا تتلقى تقديرات تاريخ التبويض.

الحل: تتطلب ميزة تتبع الدورة بيانات كافية لدرجة حرارة المعصم أثناء الليل من ساعة Apple Watch متوافقة لتقدير تاريخ التبويض. يجب إعداد "النوم" على الساعة وارتداء Apple Watch أثناء النوم كل ليلة لتلقي تقديرات موعد التبويض بعد حدوثها.

تنبيهات

لا تستخدمى فترات الخصوبة المتوقعة أو تقديرات التبويض 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 أيضاً.

إذا كنت تعتقد أنك تمرّ بمشكلة طبية طارئة، فاتصل بخدمات الطوارئ.

لا تتخذي أي إجراء إكلينيكي بما في ذلك إجراء تغييرات على أديبتك دون استشارة أخصائي رعاية صحية مؤهل.

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 تغييرات محتملة في حالتك الصحية.

الأمن: ننصح Apple بإضافة رمز دخول (رقم تعريف شخصي [PIN]) أو بصمة وجه أو بصمة إصبع إلى أجهزة iOS المتوافقة ورمز دخول (رقم تعريف شخصي [PIN]) إلى Apple Watch لإضافة طبقة من الأمن. من الضروري تأمين أجهزة iOS المتوافقة لأنك ستخزن معلوماتك الصحية الشخصية عليها. 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



جهاز طبي



099-35727 المراجعة D، يوليو 2023