

हिंदी (HI)

उपयोग के लिए ये निर्देश केवल निम्नलिखित क्षेत्रों पर लागू होते हैं : संयुक्त राज्य अमेरिका, EU/EEA, इज़राइल, मॉल्डोवा, स्विट्ज़रलैंड, तुर्किये, यूक्रेन और यूनाइटेड किंगडम।

साइकल ट्रेकिंग

उपयोग करने के लिए संकेत

उपयोग/वांछित उपयोग के लिए संकेत (अमेरिका और यूरोपियन यूनियन के क्षेत्र)

साइकल ट्रेकिंग एक केवल-सॉफ्टवेयर ऐप्लिकेशन है, जिसका उद्देश्य ओव्यूलेशन सहित मासिक धर्म चक्रों को ट्रैक करना और पूर्वानुमान करना है, ताकि यूजर को उनके मासिक धर्म से जुड़ी सेहत के बारे में जानकारी दी जा सके और गर्भाधान से जुड़े फैसले करने में मदद की जा सके (गर्भनिरोधक के लिए उपयोग नहीं किया जाना है)। साइकल ट्रेकिंग की मदद से यूजर के इनपुट का विश्लेषण किया जाता है जिसमें सामान्य साइकल अवधि, सामान्य पीरियड अवधि, माहवारी फ़्लो और ऑव्यूलेशन जाँच परिणाम शामिल होते हैं। इसके साथ, इसमें आराम की स्थिति में हृदय गति और कलाई के तापमान का योग भी शामिल होते हैं।

प्रतिकूल संकेत

गर्भनिरोधक के रूप में उपयोग के लिए साइकल ट्रेकिंग का संकेत नहीं दिया गया है।

साइकल ट्रेकिंग का उपयोग करना

सेट-अप/ऑन बोर्डिंग

- साइकल ट्रेकिंग की क्षेत्रीय उपलब्धता और डिवाइस संगतता के बारे में जानने के लिए कृपया <https://support.apple.com/en-us/HT210407> पर जाएँ
- Apple Watch और iOS संगत डिवाइस को नवीनतम OS पर अपडेट करें।
- अपने iOS संगत डिवाइस पर, सेहत ऐप खोलें और ब्राउज़ करें टैब पर टैप करें।
- “साइकल ट्रेकिंग” पर नैविगेट 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 सकते हैं।

- ऑनबोर्डिंग पूरी होने पर आप अपने साइकल को ट्रैक करना शुरू कर सकते हैं।

अपने साइकल को ट्रैक कैसे करें

- अपने iOS संगत डिवाइस 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 स्क्रोल करें और किसी श्रेणी पर टैप करें, कोई परिवर्तन करें, फिर पूर्ण पर टैप करें। आप लक्षणों, स्पोर्टिंग, शरीर के बेसल तापमान आदि को ट्रैक कर सकते 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 iOS संगत डिवाइस पर, सेहत ऐप खोलें और ब्राउज़ करें टैब पर टैप करें।
- साइकल ट्रैकिंग पर टैप करें।
- यह देखने के लिए स्क्रोल करके हाइलाइट पर जाएँ कि आपके अगले पीरियड के शुरू होने की संभावना कब है। यदि आपको अनुमान नहीं होता है, तो हाइलाइट के आगे “सभी दिखाएँ” पर टैप करें।
- आपके अंतिम माहवारी पीरियड के शुरू 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 सेटअप करें

- अपने iOS संगत डिवाइस 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।
- साइकल विचलन का पता लगाएँ चुनें। ये सूचनाएँ आपको बता सकती हैं कि जब आपकी साइकल हिस्ट्री एक ऐसा पैटर्न दिखाती है जो क्लिकल रूप से अपेक्षित नहीं है।
- फ़र्टिलिटी विंडो अनुमान और फ़र्टिलिटी सूचनाएँ। इन सूचनाओं से आपको ज्ञात हो सकता है कि आपकी फ़र्टिलिटी विंडो कब शुरू होने वाली है या नई जानकारी के आधार पर इसे अपडेट किया जा चुका है। साथ ही साथ, आपके ऑव्यूलेशन का पूर्वव्यापी अनुमान इनसे मिल सकता है।

पीरियड पूर्वानुमान तब शुरू हो सकता है, 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 के शुरू होने के पूर्वानुमान से पहले लॉग करते हैं, तो आपको उस साइकल के लिए आपके पीरियड के शुरू होने की सूचना नहीं मिलेगी। आपकी Apple Watch और iOS संगत डिवाइस 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 सकते हैं :

- अपनी Apple Watch पर होम स्क्रीन पर जाएँ।
- यदि आप ग्रिड दृश्य में हैं, तो साइकल ट्रैकिंग को हल्के से 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

आने वाले पीरियड (260 यूजर से $n = 1,238$ साइकल) और अनुमानित ऑव्यूलेशन दिन (226 यूजर से $n = 934$ साइकल) के पूर्वानुमान करने के लिए साइकल ट्रैकिंग के प्रदर्शन का परीक्षण सांख्यिकीय रूप से संचालित पूर्व-निर्दिष्ट विश्लेषण किया गया था। विश्लेषण के परिणाम प्रदर्शित करते हैं कि साइकल ट्रैकिंग के फ़ीचर पूर्व-निर्दिष्ट क्लिनिकल समापन बिंदुओं को पूरा करते हैं। पीरियड शुरू होने का पूर्वानुमान वास्तविक पीरियड शुरू होने से ± 3 दिनों की तुल्यता सीमा के भीतर होता है। इसके अलावा, ऑव्यूलेशन के दिन का अनुमान ऑव्यूलेशन के दिन से ± 2 दिनों की तुल्यता सीमा के भीतर होता है, जो संदर्भ ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (एलएच) ऑव्यूलेशन जाँच के ज़रिए निर्धारित किया जाता है।

समस्या निवारण

यदि आपको अपने साइकल ट्रैकिंग ऐप को चलाने में मुश्किल हो रही है, तो नीचे दी गई समस्या निवारण गाइड देखें। इस ऐप्लिकेशन के भीतर कुछ फ़ंक्शनलिटी तक एक्सेस पाना क्षेत्रीय उपलब्धता और हार्डवेयर संगतता पर आधारित होता है।

समस्या : यूजर को पीरियड शुरू होने के पूर्वानुमान नहीं मिल रहे हैं।

समाधान : साइकल ट्रैकिंग फ़ीचर 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 फ़र्टिलिटी विंडो पूर्वानुमान नहीं मिल रहे हैं।

समाधान : साइकल ट्रैकिंग फ़ीचर को फ़र्टिलिटी 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।

समस्या : यूजर को ऑव्यूलेशन की तिथि का अनुमान नहीं हो रहा है।

समाधान : साइकल ट्रैकिंग के फ़ीचर को ऑव्यूलेशन तिथि का अनुमान लगाने के लिए संगत Apple Watch से कलाई के रात भर के पर्याप्त तापमान डेटा की आवश्यकता होती है। स्लीप ऑन वॉच सेट करें और हर रात सोते समय अपनी Apple Watch पहनें, ताकि ऑव्यूलेशन होने के बाद इसकी अगली तिथि का अनुमान लगाया जा सके।

सावधानियाँ

पूर्वानुमानित फ़र्टिलिटी विंडो या ऑव्यूलेशन अनुमान 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।

किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के परामर्श के बिना अपनी दवा में बदलाव न करें और न ही कोई क्लिनिकल कार्रवाई करें।

यूजर और/या मरीज़ 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 अथॉरिटी को देनी चाहिए जिसमें यूजर और/या मरीज़ 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 iOS संगत डिवाइस में पासकोड (व्यक्तिगत पहचान संख्या [PIN]), Face ID या Touch ID (फ़िंगरप्रिंट) और Apple Watch में पासकोड (व्यक्तिगत पहचान संख्या [PIN]) जोड़ें जिससे सुरक्षा की एक और लेयर जुड़े। iOS संगत डिवाइस को सुरक्षित करना जरूरी है क्योंकि आप इसमें निजी स्वास्थ्य की जानकारी संग्रहित करेंगे। यूजर को डिवाइस पर अतिरिक्त iOS और watchOS अपडेट सूचनाएँ भी प्राप्त होंगी और अपडेट वायरलेस तरीके से वितरित किए जाते हैं, जिससे नवीनतम सुरक्षा सुधार को तेज़ी 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/en-in/guide/security/welcome/web> पर जाएँ।

उपकरण चिह्न



निर्माता



उपयोग करने के निर्देशों को देखें



यूरोपीय अधिकृत प्रतिनिधि



मेडिकल डिवाइस

099-35727 संशोधन D, जुलाई 2023