

Šie lietošanas norādījumi ir piemērojami tikai šādiem reģioniem: Amerikas Savienotās Valstis, ES/EEZ, Izraēla, Moldova, Šveice, Turcija, Ukraina un Apvienotā Karaliste.

Cycle Tracking

Lietošanas norādījumi

LIETOŠANAS INDIKĀCIJAS/PAREDZĒTĀ LIETOŠANA (ASV UN ES REĢIONI)

Cycle Tracking ir tikai programmatūras lietotne, kas paredzēta, lai izsekotu un noteiktu menstruālos ciklus, tostarp ovulāciju, lai informētu lietotājas par to menstruālo veselību un veicinātu grūtniecību (nav lietojama kontracepcijai). Cycle Tracking analizē lietotājas ievadīto informāciju, tostarp cikla garumu, tipisko menstruāciju norises ilgumu, menstruāciju stiprumu un ovulācijas testa rezultātus, kopā ar apkopotu informāciju par sirdsdarbību un plaukstas locītavas temperatūru.

KONTRINDIKĀCIJAS

Cycle Tracking nav indicēta kontraceptīvai lietošanai.

CYCLE TRACKING IZMANTOŠANA Iestatīšana/pievienošānās

- Lai uzzinātu par Cycle Tracking pieejamību reģionos un ierīču saderību, lūdzu, apmeklējiet tīmekļa vietni: <https://support.apple.com/HT210407>.
- Atjauniniet Apple Watch pulksteni un iOS saderīgās ierīces uz jaunāko operētājsistēmu.
- Ar iOS saderīgās ierīcēs atveriet lietotni Health un pieskarieties cilnei Browse.
- Pārejiet uz Cycle Tracking.
- Pieskarieties Get Started un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- Pievienošānās procesu var pārtraukt jebkurā brīdī, pieskaroties Cancel.
- Tiklīdz kā pievienošānās ir pabeigta, varat sākt sekot līdzi savam ciklam.

Kā sekot līdzi ciklam

- Ar iOS saderīgās ierīcēs atveriet lietotni Health un pieskarieties cilnei Browse.
- Pieskarieties Cycle Tracking.

- Velciet, lai nonāktu līdz atbilstošajam datumam, tad pieskarieties ovālam, lai reģistrētu menstruāciju.
- Lai pievienotu papildinformāciju, ritiniet uz leju un pieskarieties kategorijai, veiciet izmaiņas un pēc tam pieskarieties Done. Jūs varat sekot līdzi simptomiem, smērēšanās reizēm, bazālajai ķermeņa temperatūrai un daudz kam citam.

Lai sekotu līdzi savam ciklam no Apple Watch pulksteņa, atveriet Cycle Tracking, velciet, lai nonāktu līdz atbilstošajam datumam, tad pieskarieties ovālam, lai reģistrētu menstruāciju.

Kā pārbaudīt gaidāmo un iepriekšējo menstruāciju datumu

- Ar iOS saderīgās ierīcēs atveriet lietotni Health un pieskarieties cilnei Browse.
- Pieskarieties Cycle Tracking.
- Ritiniet līdz Highlights, lai redzētu to, kad būtu jāsākas nākamajai menstruācijai. Ja neredzat prognozi, pieskarieties Show All blakus Highlights.
- Ritiniet līdz Summary, lai redzētu iepriekšējo menstruācijas sākuma datumu un tipisko cikla garumu.

Lai pārbaudītu datumus no Apple Watch pulksteņa, atveriet Cycle Tracking, tad ritiniet uz leju līdz Period Prediction vai Last Menstrual Period.

Kā iestatīt paziņojumus par menstruāciju un auglības izsekošanu

- Ar iOS saderīgās ierīcēs atveriet lietotni Health un pieskarieties cilnei Browse.
- Pieskarieties Cycle Tracking.
- Ritiniet uz leju un pieskarieties Options.
- Izvēlieties Period Predictions un Period Notifications. Ar šiem paziņojumiem varat uzzināt, kad būtu jāsākas menstruācijai, un saņemt jautājumu, vai tā jau ir beigusies.
- Atlasiet Cycle Deviation Detection. Šie paziņojumi var informēt jūs, kad cikla vēsture rāda ainu, kas nav klīniski gaidīta.
- Atlasiet Fertile Window Estimates un Fertility Notifications. Ar šiem paziņojumiem varat uzzināt, kad būtu jāsākas auglības periodam vai kad tas ir ticis atjaunināts, pamatojoties uz jaunu informāciju, kā arī saņemt retrospektīvu ovulācijas aprēķinu.

Menstruācijas prognozes sāksies pēc tam, kad jūs ievadīsiet Cycle Tracking informāciju par vismaz diviem menstruācijas cikliem, un to pamatā būs ievadītie dati. Ja ievadīsiet informāciju par menstruāciju pirms tās prognozētā sākuma, nesaņemsiet paziņojumu par menstruācijas prognozēto sākumu šim ciklam. Paziņojumi parādās jūsu Apple Watch pulkstenī un ar iOS saderīgās ierīcēs.

Kā izdzēst Cycle Tracking no Apple Watch pulksteņa

Jūs varat noņemt Cycle Tracking tieši no sava Apple Watch pulksteņa sākuma ekrāna:

- Apple Watch pulkstenī pārejiet uz sākuma ekrānu.
- Ja ir atvērts režģa skats, pieskarieties Cycle Tracking un nedaudz pieturiet to, līdz tā sāk vibrēt.
- Pieskarieties lietotnei un pēc tam pieskarieties ikonai “x”.
- Ja ir atvērts saraksta skats, velciet pa kreisi uz Cycle Tracking un pieskarieties atkritnes ikonai.
- Pieskarieties Delete.
- Lai pabeigtu, nospiediet Digital Crown.

DROŠĪBA UN DARBĪBA

Cycle Tracking darbība ir testēta statistiskā spēka iepriekš noteiktās analīzēs, lai prognozētu gaidāmo menstruāciju sākumu ($n = 1238$ cikli no 260 lietotājām) un aprēķinātu ovulācijas dienu ($n = 934$ cikli no 226 lietotājām). Analīžu rezultāti rāda, ka Cycle Tracking funkcija atbilst iepriekš noteiktiem klīniskiem termiņiem. Prognozētais menstruāciju sākums ir ± 3 dienu ekvivalences robežās no faktiskā menstruāciju sākuma. Papildus ovulācijas dienas aprēķini ir ± 2 dienu ekvivalences robežās no ovulācijas dienas, kas noteikta, izmantojot atsauces luteinizējošā hormona (LH) ovulācijas testu.

PROBLĒMU NOVĒRŠANA

Ja rodas problēmas ar Cycle Tracking lietošanu, skatiet tālāk atrodamo problēmu novēršanas pamācību. Piekļuve konkrētām funkcijām šajā lietotnē ir balstīta uz pieejamību reģionos un aparatūrsaderību.

Problēma. Lietotāja nesaņem prognozi par menstruācijas sākumu.

Risinājums. Cikla izsekošanas funkcijai ir nepieciešams reģistrēt vismaz divus menstruāciju ciklus, lai nodrošinātu pietiekamu datu apjomu menstruāciju sākuma prognozēm. Pārliecinieties, vai visiem Pregnancy Cycle Factors ir ievadīts beigu datums.

Problēma. Lietotāja nesaņem prognozi par auglības periodu.

Risinājums. Cikla izsekošanas funkcijai ir nepieciešams reģistrēt vismaz divus menstruāciju ciklus, lai nodrošinātu pietiekamu datu apjomu auglības perioda sākuma prognozēm. Pārskatiet lietotāja iestatījumus. Pārliecinieties, vai visiem Pregnancy vai Contraception Cycle Factors ir ievadīts beigu datums.

Problēma. Lietotāja nesaņem ovulācijas datumu aprēķinus.

Risinājums. Cikla izsekošanas funkcijai ir nepieciešami pietiekami vienas diennakts plaukstas locītavas temperatūras dati no saderīga Apple Watch pulksteņa, lai aprēķinātu ovulācijas datumu. Apple Watch pulksteni iestatiet Sleep un valkājiet to katru nakti, lai saņemtu ovulācijas datumu aprēķinus.

PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

NEIZMANTOJIET prognozēto auglības periodu vai ovulācijas aprēķinus kā dzimstības kontroles metodi.

NEIZMANTOJIET Health lietotni un Cycle Tracking datus veselības stāvokļa diagnostikai.

Trešo pušu lietotnes, kas strādā ar Health lietotni, arī var izmantot ar Cycle Tracking.

Ja šķiet, ka jums ir nepieciešama neatliekama medicīniskā palīdzība, zvaniet attiecīgajiem dienestiem.

NEVEICIET klīniskas darbības, tostarp izmaiņas medikamentu lietošanā, nekonsultējoties ar kvalificētu veselības aprūpes speciālistu.

Ar šo lietotājs un/vai pacients tiek informēts, ka par jebkuru nopietnu atgadījumu, kas noticis saistībā ar ierīci, ir jāziņo ražotājam un kompetentajai iestādei dalībvalstī, kurā atrodas lietotājs un/vai pacients.

PIESARDZĪBAS PASĀKUMI. Ja novērojat iespējamās izmaiņas veselības stāvoklī, informējiet par to savu ārstu.

DROŠĪBA: Apple iesaka pievienot piekļuves kodu (personas identifikācijas numuru [PIN]), Face ID vai Touch ID (ar pirksta nospiedumu) savās ar iOS saderīgajās ierīcēs, kā arī piekļuves kodu (personas identifikācijas numuru [PIN]) savam Apple Watch pulkstenim, lai iegūtu papildu aizsardzību. Ir svarīgi aizsargāt ar iOS saderīgās ierīces, jo jūs tajās glabāsit informāciju par savu veselības stāvokli. Lietotāji savā ierīcē saņems arī paziņojumus par papildu iOS un watchOS atjauninājumiem, un

atjauninājumi tiek piegādāti bezvadu režīmā, nodrošinot jaunāko drošības labojumu ātru ieviešanu. Skatiet “iOS un watchOS drošības pamācību”, kurā aprakstīta Apple drošības prakse. Šī pamācība ir pieejama visiem mūsu lietotājiem. Lai skatītu iOS un watchOS drošības pamācību, lūdzu, apmeklējiet šo tīmekļa vietni:
<https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

APRĪKOJUMA SIMBOLI



Ražotājs



Skatiet lietošanas norādījumus



Pilnvarotais pārstāvis Eiropā



Medicīniska ierīce

099-35727, D redakcija, 2023. gada jūlijs