

Arahan Penggunaan ini digunakan hanya di rantau berikut: Amerika Syarikat, EU/EEA, Israel, Moldova, Switzerland, Turkiye, Ukraine, dan United Kingdom.

Penjejakan Kitaran

Arahan Penggunaan

PETUNJUK PENGGUNAAN/TUJUAN PENGGUNAAN (RANTAU AS & EU)

Penjejakan Kitaran ialah aplikasi perisian sahaja yang bertujuan untuk menjejak dan meramalkan kitaran haid, termasuk ovulasi, untuk memaklumkan pengguna tentang kesihatan kitaran haid mereka dan untuk memudahkan penghamilan (bukan untuk digunakan bagi kontrasepsi). Penjejakan Kitaran menganalisis input pengguna termasuk tempoh kitaran lazim, tempoh haid lazim, aliran haid dan keputusan ujian ovulasi, bersama dengan agregat kadar jantung sedentari dan suhu pergelangan tangan.

PERCANGGAHAN

Penjejakan Kitaran bukan untuk penggunaan kontraseptif.

MENGGUNAKAN PENJEJAKAN KITARAN

Persediaan/Orientasi

- Untuk ketersediaan rantau dan keserasian peranti bagi Penjejakan Kitaran, sila lawati <https://support.apple.com/en-my/HT210407>
- Kemas kini Apple Watch dan peranti yang serasi dengan iOS kepada OS terkini.
- Pada peranti anda yang serasi dengan iOS, buka app Kesihatan dan ketik tab Layari.
- Navigasi ke “Penjejakan Kitaran”.
- Ketik “Bermula” dan ikuti arahan atas skrin.
- Anda boleh keluar daripada orientasi pada bila-bila masa dengan mengetik “Batal”.
- Apabila orientasi diselesaikan, anda boleh mula menjejak kitaran anda.

Cara menjejak kitaran anda

- Pada peranti anda yang serasi dengan iOS, buka app Kesihatan dan ketik tab Layari.

- Ketik Penjejakan Kitaran.
- Leret ke tarikh yang betul, kemudian ketik bujur untuk melog haid anda.
- Untuk menambahkan lebih banyak maklumat, skrol ke bawah dan ketik kategori, buat perubahan, kemudian ketik Selesai. Anda boleh menjejak simptom, tompokan, suhu badan asal dan banyak lagi.

Untuk menjejak kitaran anda daripada Apple Watch anda, buka Penjejakan Kitaran, leret ke tarikh yang betul, kemudian ketik bujur untuk melog haid anda.

Cara menyemak tarikh untuk haid seterusnya dan terakhir anda

- Pada peranti anda yang serasi dengan iOS, buka app Kesihatan dan ketik tab Layari.
- Ketik Penjejakan Kitaran.
- Skrol ke Sorotan untuk melihat tarikh haid anda seterusnya mungkin bermula. Jika anda tidak melihat anggaran, ketik Tunjukkan Semua bersebelahan Sorotan.
- Skrol ke Ringkasan untuk melihat tarikh haid terakhir anda bermula dan tempoh kitaran lazim.

Untuk menyemak tarikh daripada Apple Watch anda, buka Penjejakan Kitaran, kemudian skrol ke bawah ke Ramalan Haid atau Haid Terakhir.

Cara menyediakan pemberitahuan untuk penjejakan haid dan penjejakan kesuburan

- Pada peranti anda yang serasi dengan iOS, buka app Kesihatan dan ketik tab Layari.
- Ketik Penjejakan Kitaran.
- Skrol ke bawah dan ketik Pilihan.
- Pilih Ramalan Haid dan Pemberitahuan Haid. Pemberitahuan ini boleh memberitahu anda apabila haid anda akan bermula dan bertanya jika haid anda telah tamat.
- Pilih Pengesanan Sisihan Kitaran. Pemberitahuan ini membolehkan anda tahu apabila sejarah kitaran anda menunjukkan corak yang tidak dijangka secara klinikal.
- Pilih Anggaran Tempoh Kesuburan dan Pemberitahuan Kesuburan. Pemberitahuan ini boleh memberitahu anda apabila tempoh kesuburan anda

kemungkinan bermula atau telah dikemas kini berdasarkan maklumat baharu, serta menyediakan anggaran retrospektif masa anda dalam tempoh ovulasi.

Ramalan haid boleh bermula selepas anda memasukkan sekurang-kurangnya dua haid dalam Penjejakan Kitaran dan ialah berdasarkan data yang dilog. Jika anda melog haid sebelum ia diramal bermula, anda tidak akan mendapat pemberitahuan bahawa haid anda akan bermula bagi kitaran tersebut. Pemberitahuan kelihatan pada Apple Watch dan peranti anda yang serasi dengan iOS.

Cara memadamkan Penjejakan Kitaran pada Apple Watch

Anda boleh mengeluarkan Penjejakan Kitaran terus daripada skrin Utama Apple Watch anda:

- Pada Apple Watch anda, pergi ke Skrin Utama.
- Jika anda dalam Paparan Grid, sentuh dan tahan Penjejakan Kitaran dengan lembut sehingga ia bergoyang.
- Ketik pada app, kemudian ketik ikon “x”.
- Jika anda dalam Paparan Senarai, leret ke kiri pada Penjejakan Kitaran dan ketik ikon Sampah.
- Ketik Padam.
- Tekan Digital Crown untuk menyelesaikan.

KESELAMATAN DAN PRESTASI

Prestasi Penjejakan Kitaran diuji dalam analisis dipratentukan berkuasa secara statistik untuk meramalkan permulaan haid akan datang ($n = 1,238$ kitaran daripada 260 pengguna) dan meramalkan hari ovulasi ($n = 934$ kitaran daripada 226 pengguna). Keputusan analisis menunjukkan bahawa ciri Penjejakan Kitaran memenuhi titik hujung klinikal yang dipratentukan. Ramalan permulaan haid berada dalam had batasan persamaan ± 3 hari dari permulaan haid sebenar. Tambahan lagi, Anggaran Hari Ovulasi berada dalam had batasan persamaan ± 2 hari dari hari ovulasi yang ditentukan melalui ujian rujukan ovulasi hormon peluteinan (LH).

PENYELESAIAN MASALAH

Jika anda mengalami kesukaran untuk mengendalikan Penjejakan Kitaran, rujuk panduan penyelesaian masalah di bawah. Akses kepada fungsi tertentu dalam aplikasi ini adalah berdasarkan ketersediaan rantau dan keserasian perkakasan.

Masalah: Pengguna tidak menerima ramalan untuk permulaan haid.

Penyelesaian: Ciri penjejakan kitaran memerlukan sekurang-kurangnya dua log haid untuk memberikan data yang mencukupi bagi ramalan permulaan haid. Pastikan sebarang Faktor Kitaran Kehamilan mempunyai tarikh tamat dilogkan.

Masalah: Pengguna tidak menerima ramalan tempoh kesuburan.

Penyelesaian: Ciri penjejakan kitaran memerlukan sekurang-kurangnya dua log haid untuk memberikan data yang mencukupi bagi ramalan tempoh kesuburan. Semak seting pengguna. Pastikan sebarang Faktor Kitaran Kehamilan atau Kontraseptif mempunyai tarikh tamat dilogkan.

Masalah: Pengguna tidak menerima anggaran tarikh ovulasi.

Penyelesaian: Ciri penjejakan kitaran memerlukan data suhu pergelangan tangan semalaman yang mencukupi daripada Apple Watch yang serasi untuk menganggar tarikh ovulasi. Sediakan Tidur pada Watch dan pakai Apple Watch anda semasa tidur setiap malam untuk menerima anggaran data ovulasi selepas ia berlaku.

AWAS

JANGAN gunakan ramalan tempoh kesuburan atau anggaran ovulasi sebagai satu bentuk kawalan kelahiran.

JANGAN gunakan data daripada app Kesihatan dan Penjejakan Kitaran untuk mendiagnosis keadaan kesihatan.

App pihak ketiga yang berfungsi dengan app Kesihatan juga boleh digunakan dengan Penjejakan Kitaran.

Jika anda percaya anda mengalami kecemasan perubatan, panggil perkhidmatan kecemasan.

JANGAN ambil tindakan klinikal termasuk membuat perubahan kepada perubatan anda tanpa berunding dengan ahli penjagaan kesihatan profesional yang berkecualan.

Ini ialah notis kepada pengguna dan/atau pesakit bahawa sebarang kejadian serius yang berlaku berhubungan peranti sepatutnya dilaporkan kepada pengeluar dan pihak berkuasa kompeten Negara Anggota yang pengguna dan/atau pesakit diwujudkan.

AMARAN: Anda patut memberitahu doktor anda jika anda mengesan kemungkinan perubahan dalam kesihatan anda.

KESELAMATAN: Apple mengesyorkan supaya anda menambah kod laluan (nombor pengenalan peribadi [PIN]), Face ID atau Touch ID (cap jari) pada peranti yang serasi dengan iOS anda dan kod laluan (nombor pengenalan peribadi [PIN]) pada Apple Watch

anda untuk menambah lapisan keselamatan. Perkara yang penting ialah untuk memastikan peranti yang serasi dengan iOS selamat kerana anda akan menyimpan maklumat kesihatan peribadi. Pengguna juga akan menerima pemberitahuan kemas kini iOS dan watchOS tambahan pada peranti, serta kemas kini dihantar secara wayarles, menggalakkan penyesuaian pantas pembetulan keselamatan terkini. Lihat “Panduan Keselamatan iOS dan watchOS” yang menerangkan amalan keselamatan Apple dan tersedia kepada semua pengguna kami. Untuk mendapatkan panduan Keselamatan iOS dan watchOS, sila lawati <https://support.apple.com/ms-my/guide/security/welcome/web>.

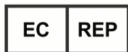
SIMBOL KELENGKAPAN



Pengeluar



Rujuk arahan penggunaan



Wakil Sah Eropah



Peranti Perubatan

099-35727 Semakan D, Julai 2023