

ภาษาไทย (TH)

คำแนะนำการใช้งานนี้เป็นไปตามภูมิภาคต่อไปนี้เท่านั้น: สหรัฐอเมริกา, EU/EEA, อิสราเอล, มอลโดวา, สวิตเซอร์แลนด์, ตุรกี, ยูเครน และสหราชอาณาจักร

การติดตามรอบเดือน

คำแนะนำการใช้งาน

### **ข้อบ่งชี้สำหรับการใช้งาน/การใช้งานที่มุ่งหมายไว้ (ภูมิภาคของสหรัฐฯ และสหภาพยุโรป)**

การติดตามรอบเดือนเป็นแอปพลิเคชันซึ่งมีให้บริการในรูปแบบซอฟต์แวร์เท่านั้นและมีจุดมุ่งหมายให้ใช้ติดตามและคาดการณ์รอบการมีประจำเดือนรวมถึงการตกไข่เพื่อแจ้งผู้ใช้เกี่ยวกับสุขภาพในระหว่างมีประจำเดือนและเพื่อช่วยเหลือด้านการตั้งครรภ์ (ห้ามใช้สำหรับการคุมกำเนิด) การติดตามรอบเดือนวิเคราะห์ข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อน ซึ่งรวมถึงรอบเดือนตามปกติ รอบประจำเดือนตามปกติ ปริมาณประจำเดือน และผลทดสอบการตกไข่ รวมทั้งข้อมูลโดยรวมจากอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อไม่เคลื่อนไหวและอุณหภูมิข้อมือ

### **ข้อห้ามใช้**

การติดตามรอบเดือนไม่ได้ระบุไว้สำหรับใช้เพื่อคุมกำเนิด

### **การใช้งานการติดตามรอบเดือน**

#### **การตั้งค่า/วิธีใช้**

- หากต้องการตรวจสอบภูมิภาคและอุปกรณ์ที่สามารถใช้งานการติดตามรอบเดือน โปรดไปที่ <https://support.apple.com/th-th/HT210407>
- อัปเดต Apple Watch และอุปกรณ์ที่สามารถใช้งานร่วมกับ iOS ได้เป็น OS เวอร์ชันล่าสุด
- บนอุปกรณ์ที่สามารถใช้งานร่วมกับ iOS ได้ของคุณ ให้เปิดแอปสุขภาพแล้วแตะแถบเลือกหา
- ไปที่ “การติดตามรอบเดือน”
- แตะ “เริ่มต้นกัน” และทำตามขั้นตอนบนหน้าจอ
- คุณสามารถออกจาก การตั้งค่า ได้ตลอดเวลาโดยแตะ “ยกเลิก”

- เมื่อตั้งค่าเสร็จสมบูรณ์แล้ว คุณสามารถเริ่มติดตามรอบเดือนของคุณได้

### **วิธีติดตามรอบเดือนของคุณ**

- บนอุปกรณ์ที่สามารถใช้งานร่วมกับ iOS ได้ของคุณ ให้เปิดแอปสุขภาพแล้วแตะแถบเลือกหา
- แตะการติดตามรอบเดือน
- ปิดไปวันที่ที่ถูกต้อง แล้วแตะรูปไข่เพื่อบันทึกข้อมูลประจำเดือนของคุณ
- ในการเพิ่มข้อมูลเพิ่มเติม ให้เลื่อนลงมาแล้วแตะหมวดหมู่ เปลี่ยนแปลง จากนั้นแตะ เสร็จสิ้น คุณสามารถติดตามอาการ จุดเลือด อุณหภูมิร่างกายขณะพัก และอื่นๆ ได้

ในการติดตามรอบเดือนของคุณจาก Apple Watch ให้เปิด การติดตามรอบเดือน ปิดไปวันที่ที่ถูกต้อง แล้วแตะรูปไข่เพื่อบันทึกข้อมูลประจำเดือนของคุณ

### **วิธีตรวจสอบวันที่สำหรับประจำเดือนครั้งสุดท้ายและครั้งสุดท้ายของคุณ**

- บนอุปกรณ์ที่สามารถใช้งานร่วมกับ iOS ได้ของคุณ ให้เปิดแอปสุขภาพแล้วแตะแถบเลือกหา
- แตะการติดตามรอบเดือน
- เลื่อนไปยังไอโซลท์เพื่อดูเวลาที่ประจำเดือนรอบถัดไปของคุณน่าจะเริ่มต้น ถ้าคุณไม่เห็นการประเมินเวลา ให้แตะ แสดงทั้งหมด ที่อยู่ถัดจากไอโซลท์
- เลื่อนไปยังสรุปเพื่อดูวันที่ที่รอบประจำเดือนล่าสุดของคุณเริ่มต้นและรอบเดือนตามปกติของคุณ

ในการตรวจสอบวันที่จาก Apple Watch ของคุณ ให้เปิดการติดตามรอบเดือน จากนั้นเลื่อนลงมายังการคาดคะเนการมีประจำเดือนหรือรอบประจำเดือนล่าสุด

### **วิธีตั้งค่าการแจ้งเตือนสำหรับการติดตามประจำเดือนและการติดตามการปฏิสนธิ**

- บนอุปกรณ์ที่สามารถใช้งานร่วมกับ iOS ได้ของคุณ ให้เปิดแอปสุขภาพแล้วแตะแถบเลือกหา
- แตะการติดตามรอบเดือน
- เลื่อนลงมาแล้วแตะตัวเลือก

- เลือกการคาดคะเนการมีประจำเดือนและการแจ้งเตือนประจำเดือน การแจ้งเตือนเหล่านี้สามารถแจ้งให้คุณทราบเกี่ยวกับเวลาที่ประจำเดือนของคุณกำลังจะเริ่มและถามว่าประจำเดือนของคุณสิ้นสุดหรือยังได้
- เลือก ตรวจสอบความคลาดเคลื่อนของรอบเดือน การแจ้งเตือนเหล่านี้สามารถช่วยแจ้งให้คุณทราบได้เมื่อประวัติรอบเดือนของคุณแสดงรูปแบบที่ไม่เป็นไปตามที่คาดการณ์ทางคลินิก
- เลือก การประเมินช่วงไข่สุก และ การแจ้งเตือนการปฏิสนธิ การแจ้งเตือนเหล่านี้สามารถแจ้งให้คุณทราบเกี่ยวกับเวลาที่ช่วงไข่สุกของคุณน่าจะเริ่มหรือมีการอัปเดตตามข้อมูลใหม่แล้ว รวมถึงให้ข้อมูลการประเมินย้อนหลังเมื่อคุณตกไข่ด้วย

การคาดคะเนการมีประจำเดือนสามารถเริ่มต้นหลังจากที่คุณได้ป้อนข้อมูลประจำเดือนอย่างน้อยสองรอบเดือนในการติดตามรอบเดือน และจะอ้างอิงตามข้อมูลที่บันทึกไว้ หากคุณบันทึกข้อมูลประจำเดือนก่อนที่จะคาดคะเนว่าจะเริ่มต้น คุณจะไม่ได้รับการแจ้งเตือนว่าประจำเดือนของคุณกำลังจะเริ่มสำหรับรอบเดือนนั้น การแจ้งเตือนจะแสดงขึ้นบน Apple Watch และอุปกรณ์ที่สามารถใช้งานร่วมกับ iOS ได้

## วิธีการติดตามรอบเดือนบน Apple Watch

คุณสามารถเอาการติดตามรอบเดือนออกจากหน้าจอสองของ Apple Watch ของคุณได้โดยตรง

- บน Apple Watch ของคุณ ให้ไปที่หน้าจอสอง
- หากคุณอยู่ในมุมมองตาราง ให้แตะเบาๆ ที่การติดตามรอบเดือนค้างไว้จนกระทั่งแอปสั่น
- แตะบนแอปแล้วแตะไอคอน “x”
- หากคุณอยู่ในมุมมองรายการ ให้ปิดไปทางซ้ายบนการติดตามรอบเดือนแล้วแตะไอคอนถึงขยะ
- แตะลบ
- กด Digital Crown เพื่อลบให้เสร็จ

## ความปลอดภัยและประสิทธิภาพ

ประสิทธิภาพของการติดตามรอบเดือนได้รับการทดสอบในการวิเคราะห์ที่กำหนดไว้ล่วงหน้าที่ขับเคลื่อนด้วยสถิติเพื่อคาดการณ์การเริ่มต้นการมีประจำเดือนที่กำลังจะมาถึง ( $n$  = รอบเดือน 1,238 ครั้งจากผู้ใช้งาน 260 คน) และประเมินวันตกไข่ ( $n$  = รอบเดือน 934 ครั้งจากผู้ใช้งาน 226 คน) ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าคุณสมบัติการติดตามรอบเดือนตรงตามปลายทางด้านคลินิกที่กำหนดไว้ล่วงหน้า การคาดการณ์การเริ่มต้นการมีประจำเดือนอยู่ภายในการจำกัดของขอบเขตเทียบเท่า  $\pm 3$  วันนับจากการเริ่มต้นการมีประจำเดือนจริง นอกจากนี้ การประเมินวันตกไข่อยู่ภายในการจำกัดของขอบเขตเทียบเท่า  $\pm 2$  วันนับจากวันตกไข่ที่กำหนดผ่านข้อมูลอ้างอิงจากการทดสอบฮอร์โมนกระตุ้นการตกไข่ (LH)

## การแก้ไขปัญหา

ถ้าคุณประสบปัญหาในการใช้การติดตามรอบเดือน ให้ดูคู่มือการแก้ไขปัญหาที่ด้านล่าง การเข้าถึงฟังก์ชันการทำงานภายในแอปพลิเคชันนี้จะขึ้นอยู่กับความพร้อมใช้งานในภูมิภาคและการใช้งานร่วมกันได้กับฮาร์ดแวร์

ปัญหา: ผู้ใช้งานไม่ได้รับการคาดการณ์สำหรับวันเริ่มประจำเดือน

วิธีแก้ไขปัญหา: คุณสมบัตการติดตามรอบเดือนต้องใช้บันทึกข้อมูลประจำเดือนอย่างน้อยสองรอบเดือนเพื่อให้มีข้อมูลที่เพียงพอสำหรับการคาดการณ์วันเริ่มประจำเดือน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปัจจัยต่อระยะตั้งครรภ์มีการบันทึกข้อมูลวันที่สิ้นสุดแล้ว

ปัญหา: ผู้ใช้งานไม่ได้รับการคาดการณ์ช่วงไข่สุก

วิธีแก้ไขปัญหา: คุณสมบัตการติดตามรอบเดือนต้องใช้บันทึกข้อมูลประจำเดือนอย่างน้อยสองรอบเดือนเพื่อให้มีข้อมูลที่เพียงพอสำหรับการคาดการณ์ช่วงไข่สุก ทบทวนการตั้งค่าผู้ใช้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปัจจัยต่อระยะการตั้งครรภ์หรือระยะการคุมกำเนิดมีการบันทึกข้อมูลวันที่สิ้นสุดแล้ว

ปัญหา: ผู้ใช้งานไม่ได้รับการประเมินวันที่ตกไข่

วิธีแก้ไขปัญหา: คุณสมบัตการติดตามรอบเดือนต้องใช้ข้อมูลอุณหภูมิข้อมือตลอดคืนอย่างเพียงพอจาก Apple Watch ที่สามารถใช้งานร่วมกันได้เพื่อประเมินวันที่ตกไข่ ตั้งค่าการนอนหลับบน Apple Watch และสวมใส่ Apple Watch ของคุณเข้านอนทุกคืนเพื่อรับการประเมินวันที่ตกไข่หลังจากที่เกิดการตกไข่

## ข้อควรระวัง

ห้ามใช้ช่วงไข่มุกที่คาดคะเนหรือการประเมินการตกไข่ในรูปแบบของการคุมกำเนิด

ห้ามใช้ข้อมูลจากแอปสุขภาพและการติดตามรอบเดือนในการวินิจฉัยสภาวะทางสุขภาพ

แอปของบริษัทอื่นที่ใช้งานได้กับแอปสุขภาพสามารถใช้กับการติดตามรอบเดือนได้เช่นกัน

ถ้าคุณคิดว่าคุณกำลังเผชิญกับกรณีฉุกเฉินทางการแพทย์ โปรดโทรหาบริการฉุกเฉิน

ห้ามใช้การดำเนินการทางการแพทย์รวมถึงความเปลี่ยนแปลงในการทานยาของคุณโดยปราศจากคำปรึกษาของผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพที่ได้รับการรับรอง

นี่เป็นการแจ้งเพื่อให้ผู้ใช้และ/หรือผู้ป่วยทราบล่วงหน้าว่าควรแจ้งเหตุการณ์ร้ายแรงใดๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งเกี่ยวข้องกับอุปกรณ์ไปยังผู้ผลิตและหน่วยงานที่มีอำนาจของรัฐบาลที่รับรองผู้ใช้และ/หรือผู้ป่วยดังกล่าว

**ข้อควรระวัง:** คุณควรแจ้งให้แพทย์ของคุณทราบหากคุณตรวจพบการเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของคุณ

**ความปลอดภัย:** Apple ขอแนะนำให้คุณเพิ่มรหัส (เลขประจำตัว [PIN]), Face ID หรือ Touch ID (ลายนิ้วมือ) ไปยังอุปกรณ์ที่สามารถใช้งานร่วมกับ iOS ได้ของคุณและรหัส (เลขประจำตัว [PIN]) ไปยัง Apple Watch ของคุณเพื่อเพิ่มการรักษาความปลอดภัยขึ้นอีกชั้นหนึ่ง การเก็บรักษาอุปกรณ์ที่สามารถใช้งานร่วมกับ iOS ได้อย่างปลอดภัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากคุณจะต้องจัดเก็บข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคลในอุปกรณ์เครื่องนี้ ผู้ใช้จะได้รับการแจ้งเตือน รายการอัปเดต iOS และ watchOS เพิ่มเติมบนอุปกรณ์ และรายการอัปเดตจะถูกส่งแบบไร้สาย ซึ่งช่วยให้มีการนำการแก้ไขด้านความปลอดภัยล่าสุดมาใช้อย่างรวดเร็ว ดู “คู่มือความปลอดภัยของ iOS และ watchOS” ซึ่งอธิบายแนวทางปฏิบัติด้านความปลอดภัยของ Apple และมีให้สำหรับผู้ใช้งานของเราทุกคน สำหรับคู่มือความปลอดภัยของ iOS และ watchOS โปรดไปที่ <https://support.apple.com/th-th/guide/security/welcome/web>

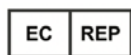
## สัญลักษณ์อุปกรณ์



ผู้ผลิต



อ่านคำแนะนำการใช้งาน



ตัวแทนสหภาพยุโรปที่ได้รับอนุญาต



อุปกรณ์ทางการแพทย์

---

099-35727 ฉบับปรับปรุง D เดือนกรกฎาคม 2566