

Natural Cycles - Cycle Tracking

Használati útmutató / Használati utasítás

A Cikluskövetés alkalmazás használata előtt kérjük, olvassa el ezt az útmutatót.

A használatra vonatkozó javallatok

A Cikluskövetés a Samsung Health-ben egy szabadon hozzáférhető csak szoftveres mobilalkalmazás, amely a menstruáció és a ciklus követésére szolgál.

Kijelölt célcsoport

A kijelölt célcsoportba a fogamzóképes korú nők tartoznak. A 18 év alatti kiskorúak nem tartoznak a célcsoportba. A felhasználónak képesnek kell lennie a használati utasítás elolvasására és a Samsung Health alkalmazás használatára.

Tervezett használati környezet

Az eszköz nem orvosi környezetben történő használatra készült.

Ellenjavallatok

A Cikluskövetés nem alkalmas fogamzásgátlásra.

Mellékhatások

A terméknek nincsenek ismert közvetlen mellékhatásai az emberi testre.

Figyelmeztetések

- ⚠ Az alkalmazásból szerzett termékenységi információkat ne használja fogamzásgátlási célra.
- ⚠ Ne használja a Cikluskövetés adatait egészségügyi problémák diagnosztizálására, beleértve a bőr hőmérsékleti adatainak felhasználását láz megállapítására.
- ⚠ Nem ajánljuk, hogy a felhasználó az alkalmazás nyújtotta adatokból következtetéseket vonjon le, vagy klinikai beavatkozásra szánja el magát szakképzett egészségügyi szakemberrel való konzultáció nélkül.

Óvintézkedések

- Ha Ön jelenleg hormonális fogamzásgátlót szed, vagy olyan hormonális kezelés alatt áll, amely gátolja az ovulációt, ez a termék nem használható hatékonyan az ovuláció nyomon követésére.

Ellenőrzőlista

A Cikluskövetés használatának megkezdéséhez az alábbiakra lesz szüksége:

1. Android-okostelefon (Android O (8.0) vagy annál újabb), a legfrissebb Samsung Health alkalmazással

A Cikluskövetés elérhető Android-okostelefonon a Samsung Health alkalmazásból. A Samsung Health alkalmazás letölthető a Google Play Áruház vagy a Samsung Galaxy Store felületéről. A Samsung Health használatához Samsung account szükséges.

2. Samsung Galaxy Watch5 (nem kötelező)

A Cikluskövetés elérhető Galaxy Watch5 készülékre a bőr hőmérsékletének méréséhez.

A platform leírása

Cikluskövetés verziója: 1.0.0.002 és annál újabb

Készülékek, amelyeken a Samsung Health alkalmazáson (6.23.5 vagy újabb) keresztül a Cikluskövetés elérhető:

- Android okostelefonok: Android OS 8.0-ás és annál újabb verzió, 250 kb/s vagy annál nagyobb sebességű internet
 - Samsung Galaxy Watch 5: Wear OS 3.5 és annál újabb

A Cikluskövetés használata

Belépés

1. Válassza ki a Samsung Health alkalmazást.
2. Válassza ki a Cikluskövetés pontot a kezdőlapon.
3. Adja meg a szükséges adatokat (az utolsó menstruáció dátuma, a menstruáció átlagos időtartama, a ciklus átlagos hossza).

Ellenőrizze a ciklusa állapotát

1. Ciklusa állapotát és az előrejelzéseket okostelefonján és óráján is megtekintheti.
2. A ciklusával kapcsolatos információkat manuálisan is megadhatja okostelefonján és óráján is.
3. A ciklusával kapcsolatos információkat csak okostelefonján keresztül törölheti.

A bőr hőmérsékletének mérése

1. Ellenőrizze, hogy órája csatlakozik-e az okostelefonjához.
2. Kapcsolja be a bőrhőmérséklet funkciót a Cikluskövetés felületén.
3. Viselje az órát éjszaka.
 - Óraviselési javaslat:
 - 4 óráig alvás közben
 - Heti 5 alkalommal

Biztonság és teljesítmény

Az ovuláció érzékelésének és a közelgő menstruáció előrejelzésének képességét a Samsung Watch segítségével egy 56 alany bevonásával végzett klinikai vizsgálat során értékelték, 98 ciklus rögzítésével. A vizsgálati alanyokat arra kérték, hogy viseljék éjszaka a Samsung Watch-ot, reggel mérjék meg a testhőmérsékletüket szájon át lázmérővel, és az ovuláció előre jelzett napja előtt végezzenek ovulációs tesztek (LH) vizelettel. Ezután az ovuláció óra által kiszámított napját összehasonlították azzal, amit az LH teszt jelzett. A vizsgálat alapján az átlagos abszolút különbség 3 napon belül volt. A menstruáció kezdetére vonatkozó előrejelzések és a menstruáció tényleges kezdete közötti átlagos abszolút különbség 3 napnál kevesebb volt.

Problémák/hibaelhárítás

Ha a Cikluskövetés használata során nehézségek merülnek fel, tekintse meg az alábbi hibaelhárítási útmutatót.

Probléma: Nem találja a „bőrhőmérséklet alvás közben funkciót a Cikluskövetés alkalmazásban a Galaxy Watch-on.

Megoldás : Ellenőrizze, hogy Galaxy Watch órája olyan Galaxy Watch5 modell-e, amely támogatja a bőrhőmérséklet mérését alvás közben. Ha a Galaxy Watch egy Watch5 modell, győződjön meg arról, hogy azt frissítette-e a legújabb karbantartási kiadásra a Galaxy Wearable alkalmazás segítségével.

Probléma: Viseli az órát éjjel, de nem látja a bőr hőmérsékletének mérését az alkalmazásban.

Megoldás: Ha a mért hőmérsékleti adatok minősége túl gyenge, vagy kevesebb mint 3 órányi adat áll rendelkezésre, az adatokat a rendszer nem veszi figyelembe és nem jeleníti meg az alkalmazásban. Győződjön meg róla, hogy az órája rásimul a csuklójára alvás közben. Elalvás előtt ellenőrizze azt is, hogy az akkumulátor fel van-e töltve, és tartsa az órát legalább 4 órán át bekapcsolva.

Probléma: A mérést az utasításoknak megfelelően végzi, de az ovulációja nem állapítható meg

Megoldás: Az ovuláció érzékelése a hőmérsékleti adatok alapján történik. Ha a testhőmérséklete a ciklus során jelentősen ingadozik, az ovuláció érzékelése nehezebb lesz. Ügyeljen arra, hogy az órát helyesen viselje, a mérést pedig az utasításaink szerint végezze. A testhőmérsékletet olyan tényezők is befolyásolhatják, mint a betegségek, az utazások, a gyógyszerek és a napi rutin felborulása.

Probléma: Az ovuláció előre jelzett és tényleges dátuma nem egyezik.

Megoldás: A közelgő ovuláció napjának előrejelzése az Ön korábbi adatain alapul, például azon, hogy az ovuláció általában mikor szokott bekövetkezni, és hogy ez ciklusonként mennyire változik. Mivel minden ciklus egyedi, előfordulhat, hogy az ovulációja az előre jelzettől eltérő

napon következik be. Ha az ovuláció ténylegesen bekövetkezett, az ovuláció legvalószínűbb idejének meghatározása az Ön testhőmérsékleti adatai alapján történik.

Ha egyéb problémái vagy kérdései vannak, forduljon a Samsung ügyfélszolgálatához, és képzett ügyfélszolgálati munkatársaink segíteni fognak Önnek.

A használati utasítás hozzáférése

A használati utasítás megtalálható a Cikluskövetés felületén „A cikluskövetésről” oldalon, vagy online a Natural Cycles weboldalán.

Ha a használati utasítás papíralapú példányára van szüksége, akkor azt ingyenesen elküldjük Önnek. Kérésével forduljon az ügyfélszolgálathoz.

Biztonság

Erősen ajánlott, hogy telefonjához erős jelszót válasszon, hogy megvédje fiókját az illetéktelen használattól. Bár nem ajánlott, de ha mégis meg szeretné osztani bejelentkezési adatait valakivel, azt saját felelősségére teszi. Ne feledje, hogy a hozzáférést bármikor visszavonhatja a fiókjához tartozó jelszó megváltoztatásával.

Ha törölni szeretné fiókját, forduljon a Samsung ügyfélszolgálatához a <https://help.content.samsung.com/> címen.

A biztonsággal és az adatvédelemmel kapcsolatos további információkért olvassa el a Samsung adatvédelmi szabályzatát.

Általános információk

A szimbólumok magyarázata



Gyártó



CE-jelölés



Figyelem



Használati útmutató/Használati utasítás



Orvosi eszköz

EK-megfelelőségi nyilatkozat

Gyártó neve:

NaturalCycles Nordic AB

Gyártó címe:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Svédország

Ügyfélszolgálat:

<https://help.content.samsung.com/>

Eszköz neve:

Cikluskövetés

Kijelentjük, hogy a termék megfelel az orvostechnikai eszközökre vonatkozó (EU) 2017/745 rendelet minden alkalmazandó követelményének, és CE-jelöléssel rendelkezik.

A közzététel dátuma:

2023. 02. 20.

A dokumentum verziója:

v1.1