

## Natural Cycles - Cycle Tracking

### Lámhleabhar Úsáideora / Treoracha le húsáid

Léigh an lámhleabhar seo le do thoil sula dtosaíonn tú ag úsáid an Rianú Timthrialla.

### Tásca le haghaidh Úsáide

Is feidhmchlár bogearraí soghluaiste thar an gcuntar (margadh thar an gcuntar) amháin é an Rianú Timthriallai Samsung Health a bheartaítear a úsáid le haghaidh rianú tréimhse agus timthriallta.

### Spricdhaonra Beartaithe

Is mná d'aois atáirgthe an spricghrúpa atá beartaithe. Tá an daonra péidiatraiceach <18 mbliana d'aois eisiata ón spricghrúpa. Beidh an t-úsáideoir in ann an doiciméad IFU a léamh agus feidhmchlár Samsung Health a oibriú.

### Timpeallacht Úsáide Beartaithe

Tá an gléas beartaithe le húsáid i suíomhanna neamhleighis.

### Friththásca

Níl an Rianú Timthrialla beartaithe le húsáid le haghaidh frithghiniúna.

### Fo-éifeachtaí

Níl aon fo-iarmhairtí díreacha ar eolas ag an táirge ar chorp an duine.

### Rabhaidh

- △ Ná húsáid an fhaisnéis torthúlachta a thugtar san bhfeidhmchlár mar chineál rialaithe breithe.
- △ Ná húsáid sonraí ón Rianú Timthrialla chun riochtaí sláinte a dhiagnóiseadh, lena n-áirítear úsáid a bhaint as sonraí teocht an chraiceann chun fiabhras a dhiagnóiseadh.
- △ Níor cheart d'úsáideoirí léirmhíniú a dhéanamh ná gníomhaíocht chliniciúil a dhéanamh bunaithe ar na réamh-mheastacháin a dhéantar gan dul i gcomhairle le gairmí cúraim sláinte cáilithe.

### Réamhchúraimí

- Má tá tú ag glacadh rialú breithe hormónach faoi láthair nó ag fáil cóireála hormónach a chuireann bac ar ubhsceitheadh, ní bheidh an tseirbhís seo úsáideach chun ubhsceitheadh a rianú.

# Seicliosta

Chun tús a chur leis an Rianú Timthrialla, beidh na rudaí seo a leanas uait:

## 1. Fón cliste Android (Android O (8.0) nó níos deanaí) leis an bhfeidhmchlár Samsung Health is déanaí

Is féidir leat rochtain a fháil ar Rianú Timthrialla trí fheidhmchlár Samsung Health ar fón cliste Android. Is féidir an fheidhmchlár Samsung Health a íoslódáil tríd an Google Play Store nó Samsung Galaxy Store. Chun Samsung Health a úsáid, tá Samsung account ag teastáil.

## 2. Samsung Galaxy Watch5 (roghnach)

Tá an Rianú Timthrialla ar fáil ar Galaxy Watch5 agus os a chionn chun teocht an chraiceann a thomhas.

# Cur síos ar an ardán

Rianú Timthrialla Leagán 1.0.0.002 agus os a chionn

Gléasanna is féidir a úsáid chun rochtain a fháil ar an Rianú Timthrialla trí Fheidhmchlár Samsung Health (leagán 6.23.5 agus os a chionn):

- Fón Chliste Android: Android Leagán OS 8.0 agus os a chionn, 250 kbps nó idirlíon níos tapúla
  - Samsung Galaxy Watch 5: Wear OS 3.5 agus os a chionn

# Ag baint úsáide as Rianú Timthrialla

## Ar bordáil

1. Roghnaigh Samsung Health feidhmchlár.
2. Roghnaigh Rianú Timthrialla ón gcluaisín baile.
3. Iontráil na sonraí riachtanacha (dáta na tréimhse deiridh, meánfhad na tréimhse, meánfhad an timthrialla).

## Seiceáil do stádas timthrialla

1. Is féidir leat do stádas rothaíochta agus do thuar a sheiceáil ar fhón cliste agus ar uaireadóir araon.
2. Is féidir leat faisnéis a bhaineann le timthriall a lontráil de láimh trí fhóin chliste agus uaireadóir araon.
3. Is féidir leat do shonraí a bhaineann le timthriall a scríosadh trí fhón cliste amháin.

## Tomhas teocht an chraiceann

1. Bí cinnte go bhfuil d'Uaireadóir ceangailte le do smartphone.
2. Cas ar fheidhm teocht an chraiceann ón Rianú Timthrialla.
3. Caith an t-uaireadóir thar oíche.
  - Treoir caitheamh molta:
    - 4 uair an chloig le linn codlata
    - 5 huair in aghaidh na seachtaine

## Sábháilteacht agus Feidhmíocht

Rinneadh measúnú ar an gcumas ubhsceitheadh a bhrath agus an tréimhse atá le teacht leis an Uaireadóir Samsung a thuar i staidéar cliniciúil ina raibh 56 ábhar ag taifeadadh 98 timthriall. Tugadh treoir d'ábhair staidéir an Uaireadóir Samsung a chaitheamh i rith na hoíche, a dteocht a thomhas ó bhéal le teirmiméadar ar maidin agus tástálacha ubhsceitheadh fual-bhunaithe (HL) a dhéanamh roimh an lá ubhsceitheadh tuartha. Cuireadh an lá ubhsceitheadh arna chinneadh ag na sonraí Uaireadóir i gcomparáid leis an lá ag an tástáil HL. Léirigh sé go raibh an meándifríocht laistigh de 3 lá. Fuarthas amach go raibh an meándifríocht idir na réamh-mheastacháin maidir le tús na tréimhse agus tús na tréimhse iarbhrí níos lú ná 3 lá.

## Fadhbanna/Fabhtcheartú

Má bhíonn deacrachtaí agat an Rianú Timthrialla a oibriú, féach ar an treoir fabhtcheartaithe thíos.

**Fadhb:** Níl féidir leat fheidhm 'teocht an chraicinn le linn codlata' a fháil san fheidhmchlár Rianú Timthrialla ar Galaxy Watch.

**Réiteach :** Seiceáil gur samhail Galaxy Watch5 é do Galaxy Watch a thacaíonn le teocht an chraicinn le linn codlata. Más samhail Watch5 é do Galaxy Watch, déan cinnte go bhfuil sé uasghrádaithe chuig an Scaoileadh Cothabhála is déanaí ag baint úsáide as an bhfeidhmchlár Galaxy Wearable. Cinntigh freisin gurb é an feidhmchlár Samsung Health an leagan is déanaí.

**Fadhb:** Tá tú ag caitheamh an uaireadóir san oíche ach ní fheiceann tú tomhas teocht an chraicinn san fheidhmchlár.

**Réiteach:** Bí cinnte go n-oireann d'uaireadóir go gasta ar do chaol na láimhe ionas go bhfanann sé i dteagmháil le do chraiceann agus tú i do chodladh. Cinntigh freisin go ngearrtar do cheallraí sula gcodlaíonn tú, agus coinnigh d'uaireadóir ar siúl ar feadh 3 huaire ar a laghad. Bí cinnte go n-oireann d'uaireadóir go gasta ar do chaol na láimhe agus tú i do chodladh. Cinntigh freisin go ngearrtar do cheallraí sula gcodlaíonn tú, agus coinnigh d'uaireadóir ar siúl ar feadh 4 huaire ar a laghad.

**Fadhb:** Tá tú ag tomhas de réir na dtreoracha ach níor deimhníodh d'ubhsceitheadh

**Réiteach:** Ubhsceitheadh bunaithe ar do shonraí teochta. Má athraíonn do theocht go suntasach feadh an timthrialla, bíonn sé níos deacra ubhsceitheadh a bhrath. Bí cinnte go gcaitheann tú an Uaireadóir i gceart agus tomhais de réir ár dtreoirí. Is féidir le fachtóirí cosúil le tinneas, taisteal, cógais agus cur isteach ar do ghnáthamh laethúil cur isteach ar theocht.

**Fadhb:** Ní aontaíonn do dhátaí ubhsceitheadh tuartha agus deimhnithe..

**Réiteach:** Tá an réamh-mheastachán do lá ubhsceitheadh atá le teacht bunaithe ar do shonraí stairiúla, mar shampla cathain a tharlaíonn d'ubhsceitheadh de ghnáth agus cé mhéid a athraíonn

sé seo ó thimthriall go timthriall. Ós rud é go bhfuil gach timthriall uathúil, féadfaidh ubhsceitheadh a tharlú ar lá atá difriúil leis an ceann tuartha. Nuair a bheidh an ubhsceitheadh tar éis tarlú i ndáiríre, cinnfear do lá ovulation is dóichí bunaithe ar do shonraí teochta. Le haghaidh fadhbanna agus ceisteanna eile, déan teagmháil le foireann Tacaíochta do Chustaiméirí Samsung agus cabhróidh ár ngníomhairí tacaíochta oilte leat.

## Rochtain a fháil ar na Treoracha le húsáid

Is féidir na Treoracha Úsáide a fháil laistigh den Rianú Timthrialla faoin leathanach 'Eolas faoi Rianú Timthrialla nó ar an líne ar bun Gréasáin na Rianú timthrialla.

Más mian leat cóip pháipéir de na Treoracha le húsáid seolfaimid ceann chugat gan aon chostas. Déan teagmháil le tacaíocht do chustaiméirí leis an iarratas.

## Slándáil

Moltar go láidir duit pasfhocal láidir a roghnú do d'fhón chun do chuntas a chosaint ó úsáid neamhúdairithe. Cé nach moltar é, má roghnaíonn tú do logáil isteach a chomhroinnt le duine, déanann tú é sin ar do phriacal féin. Coinnigh i gcuimhne gur féidir leat rochtain a chúlghairm i gcónaí trí phasfhocal do chuntas a athrú.

Más mian leat do chuntas a scriosadh, déan teagmháil le tacaíocht do chustaiméirí Samsung ag <https://help.content.samsung.com/>.

Féach le do thoil do Beartas Príobháide Samsung le haghaidh faisnéis bhreise ar shlándáil agus príobháideacht sonraí.

## Faisnéis Ghinearálta

### Míniú ar siombailí



Monaróir



Marc CE



Aire



Lámhleabhar Úsáideora/Treoracha le húsáid



Gléas Leighis

## **Dearbhú Comhréireachta CE**

**Ainm an Déantóra:**

NaturalCycles Nordach AB

**Seoladh an Monaróra:**

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm

An tSualainn

**Tacaíocht do chustaiméirí:**

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

**Ainm an ghléis:**

Rianú Timthrialla

Dearbhaímid go gcomhlíonann an táirge seo ceanglais infheidhme uile Rialachán (AE) 2017/745 maidir le feistí leighis (MDR) agus go bhfuil an marc CE air.

**Dáta foilsithe:**

2023-02-20

**Leagan doiciméid:**

v1.1