

# Natural Cycles – Urmărire ciclu

## Manual de utilizare/Instrucțiuni de utilizare

Citiți acest manual înainte de a începe să utilizați aplicația Urmărire Ciclu.

## Indicații de utilizare

Urmărire Ciclu din Samsung Health este o aplicație pentru mobil ce nu implică o prescripție medicală (OTC), destinată a fi utilizată pentru urmărirea ciclului și a menstruației.

## Segmentul de populație vizat

Grupul țintă vizat include femeile aflate la vârsta reproductivă. Populația pediatrică <18 ani este exclusă din grupul țintă. Utilizatorul trebuie să fie capabil să citească documentul IFU și să utilizeze aplicația Samsung Health.

## Mediu de utilizare avut în vedere

Dispozitivul este destinat utilizării în medii nemedicale.

## Contraindicații

Aplicația Urmărire Ciclu nu este destinată utilizării ca mijloc de contracepție.

## Efecte secundare

Nu se cunosc efecte secundare directe asupra organismului uman.

## Avertizări

- ⚠ Nu utilizați informațiile despre fertilitate oferite în aplicație ca formă de contracepție.
- ⚠ Nu utilizați datele din Urmărire Ciclu pentru diagnosticarea afecțiunilor de sănătate și nu utilizați datele privind temperatura pielii pentru a diagnostica febra.
- ⚠ Utilizatorul nu trebuie să interpreteze sau să ia măsuri clinice pe baza rezultatelor aplicației, fără consultarea unui cadru medical.

## Precauții

- Dacă în prezent luați pilule contraceptive hormonale sau urmați un tratament hormonal care inhibă ovulația, acest produs nu va fi util pentru monitorizarea ovulației.

## Lista de verificare

Pentru a începe să utilizați Urmărire Ciclu, aveți nevoie de următoarele:

## **1. Un smartphone (Android O (8.0) sau o versiune mai recentă) cu cea mai recentă aplicație Samsung Health**

Puteți accesa Urmărire Ciclu prin intermediul aplicației Samsung Health de pe smartphone-ul Android. Aplicația Samsung Health poate fi descărcată din Magazin Google Play sau Samsung Galaxy Store. Pentru a utiliza Samsung Health, este nevoie de un Samsung account.

## **2. Samsung Galaxy Watch5 și o versiune mai nouă sau Galaxy Ring (opțional)**

Folosind măsurarea temperaturii pielii acceptată de Galaxy Watch5 și versiuni ulterioare sau de Galaxy Ring, puteți utiliza funcția „Prezicerea ciclului pe baza temperaturii pielii”.

## **Descrierea platformei**

Dispozitivele care pot fi utilizate pentru a accesa Urmărire Ciclu prin intermediul aplicației Samsung Health:

- smartphone-uri cu Android: Versiunea sistemului de operare Android 8.0 și mai recentă, cu o viteză a internetului de 250 kbps sau mai rapidă
  - Samsung Galaxy Watch 5 și mai recent: Wear OS 4.0 și mai recent
  - Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 și mai recent

## **Cum să utilizați Urmărire Ciclu**

### **Pornire**

1. Selectați aplicația Samsung Health.
2. Selectați Urmărire Ciclu din fila principală.
3. Completați datele necesare (data ultimei menstruații, durata ultimei menstruații, durata medie a ciclului).

### **Verificarea stării ciclului**

1. Puteți verifica starea ciclului și anticipările atât pe un smartphone, cât și pe Ceas.
2. Puteți completa manual informații privind ciclul atât prin intermediul unui smartphone, cât și al Ceasului.
3. Puteți șterge datele privind ciclul numai prin intermediul smartphone-ului.

### **Măsurarea temperaturii pielii**

1. Asigurați-vă că Ceasul sau Inelul este conectat la smartphone.
2. Porniți funcția temperatura pielii în cadrul Urmărire Ciclu.
  - Dacă smartphone-ul dvs. este conectat atât la Ceas, cât și la Inel, selectați dispozitivul pe care doriți să îl utilizați pentru a măsura temperatura pielii.
3. Purtați Ceasul sau Inelul peste noapte.
  - Îndrumări pentru purtare:
    - 4 ore în timpul somnului

- de 5 ori pe săptămână

## Excluderea unei temperaturi la nivelul pielii

1. Excluderea temperaturilor este opțională
2. Puteți alege să excludeți o temperatură dacă:
  - Vă simțiți mahmur(ă)
  - Vă simțiți rău
3. Puteți exclude o temperatură atât pe un smartphone, cât și pe Ceas
4. Puteți restabili o temperatură exclusă atât pe un smartphone, cât și pe Ceas

## Înregistrarea unui jurnal zilnic

- Puteți înregistra simptomele și starea din timpul ciclului menstrual.
- Nivelul debitului, simptomele, starea, testul de ovulație etc.

## Siguranță și performanță

Capacitatea de a detecta ovulația și de a anticipa menstruația următoare cu ajutorul Ceasului Samsung Galaxy a fost evaluată într-un studiu clinic la care au participat 56 de subiecți care au înregistrat 98 de cicluri. Subiecții studiului au fost instruiți să poarte Ceasul Samsung în timpul nopții, să își măsoare temperatura pe cale orală cu un termometru dimineața și să efectueze teste de ovulație pe bază de urină (LH) înainte de ziua de ovulație anticipată. Ziua ovulației stabilită de datele furnizate de Ceas a fost comparată cu cea furnizată de testul LH. S-a constatat că diferența medie absolută a fost de 3 zile. S-a constatat că diferența medie absolută între anticipările privind începutul menstruației și începutul real al acesteia a fost mai mică de 3 zile.

Capacitatea de a detecta ovulația și de a prezice menstruațiile următoare cu Inelul Samsung Galaxy a fost evaluată într-un studiu clinic cu participarea a 53 de subiecți care au înregistrat 209 cicluri. Subiecții studiului au fost instruiți să poarte Inelul Samsung în timpul nopții, să-și măsoare temperatura orală cu un termometru dimineața și să facă teste de ovulație pe bază de urină (LH) înainte de ziua estimată a ovulației. Ziua de ovulație determinată de datele Inelului a fost comparată cu cea prezisă de testul LH. Diferența medie absolută a fost de 2 zile. S-a constatat că diferența medie absolută dintre previziunile privind începutul ciclului și începutul real al ciclului a fost mai mică de 2 zile.

## Probleme/depanare

Dacă întâmpinați dificultăți la utilizarea Urmărire Ciclu, consultați ghidul de depanare de mai jos.

**Problemă:** nu reușiți să găsiți funcția „Prezicere ciclu pe baza temperaturii” în cadrul Urmărire Ciclu.

**Soluție :** verificați dacă dispozitivul dvs. portabil acceptă măsurarea temperaturii pielii în timpul somnului. Dacă dispozitivul dvs. portabil acceptă măsurarea temperaturii pielii, asigurați-vă că este actualizat la ultima versiune de întreținere lansată, utilizând aplicația Galaxy Wearable. De

asemenea, asigurați-vă că aplicația Samsung Health este actualizată la cea mai recentă versiune.

**Problemă:** purtați un Ceas sau un Inel noaptea, dar nu puteți vedea datele măsurate privind temperatura pielii în aplicație.

**Soluție:** în cazul în care calitatea datelor măsurate privind temperatura pielii este prea scăzută sau există mai puțin de 4 ore de date disponibile, datele vor fi eliminate și nu vor fi vizibile în aplicație. Asigurați-vă că Ceasul sau Inelul sunt purtate corect în timp ce dormiți. De asemenea, asigurați-vă că bateria de pe dispozitivul portabil este încărcată înainte de a dormi și mențineți Ceasul sau Inelul pornit timp de cel puțin 4 ore.

**Problemă:** purtați Ceasul sau Inelul conform instrucțiunilor, dar ovulația nu a fost

**Soluție:** ovulația este detectată pe baza temperaturii dvs. în timpul somnului. Dacă temperatura dvs. fluctuează mult pe parcursul ciclului, ovulația se detectează cu mai multă dificultate. Asigurați-vă că purtați Ceasul sau Inelul dvs. corect și că efectuați măsurarea conform îndrumărilor oferite de noi. Temperatura poate fi influențată și de factori precum o afecțiune medicală, deplasări, medicamente și perturbări ale rutinei zilnice.

**Problemă:** datele de ovulație anticipate și confirmate nu se potrivesc.

**Soluție:** anticiparea zilei de ovulație următoare se bazează pe datele din trecut, cum ar fi data la care apare de obicei ovulația și cât de mult variază de la un ciclu la altul. Deoarece fiecare ciclu este unic, puteți ovula în altă zi decât cea anticipată. După ce ovulația a avut loc, cea mai probabilă zi de ovulație va fi determinată pe baza datelor despre temperatură.

Pentru alte probleme și întrebări, contactați echipa Asistență pentru clienți Samsung și veți beneficia de ajutorul agenților noștri specializați.

## Accesarea Instrucțiunilor de utilizare

Instrucțiunile de utilizare se regăsesc în Urmărire Ciclu, la pagina „Despre urmărirea ciclului” sau online, pe site-ul Natural Cycles.

Dacă doriți Instrucțiunile de utilizare pe suport de hârtie, vă vom trimite un exemplar gratuit. Contactați Serviciul de asistență pentru clienți cu această solicitare.

## Securitate

Vă recomandăm insistent să alegeți o parolă puternică pentru telefon, în scopul de a vă proteja contul împotriva utilizării neautorizate. Deși nu este recomandat, dacă alegeți să comunicați datele de conectare altor persoane, o faceți pe propriul risc. Rețineți că puteți revoca oricând accesul, schimbând parola contului dvs.

Dacă doriți să vă ștergeți contul, contactați Serviciul de asistență pentru clienți Samsung la adresa: <https://help.content.samsung.com/>.

Consultați Politica de confidențialitate Samsung pentru informații suplimentare privind securitatea și confidențialitatea datelor.

## Informații generale

### Explicația simbolurilor



Producător



Marcajul CE



Atenție



Manual de utilizare/Instrucțiuni de utilizare



Dispozitiv medical

### Declarație de conformitate CE

#### Denumirea producătorului:

NaturalCycles Nordic AB

#### Adresa producătorului:

St Eriksgatan 63b  
112 34 Stockholm  
Suedia

#### Asistență pentru clienți:

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

#### Nume dispozitiv:

Urmărire Ciclu

Declarăm că acest produs îndeplinește toate cerințele aplicabile din Regulamentul (UE) 2017/745 privind dispozitivele medicale (MDR) și poartă marcajul CE.

CE 0123

#### Data publicării:

2024-05

#### Versiune document:

V1.3