

Ziklo naturalak - Zikloaren Jarraipena

Erabiltzailearen

esku-liburua/erabilera-argibideak

Irakurri esku-liburu hau Zikloaren Jarraipena erabiltzen hasi baino lehen.

Erabilera-argibideak

Samsung Health-en Zikloaren Jarraipena (OTC) mugikorrentzako soilik den software-aplikazio bat da, aldia eta zikloen jarraipena egiteko erabil daitekeena.

Biztanle jomuga

Helburuko taldea emakumeak dira, ugaltzeko adinean. 18 urte baino gutxiagoko taldea baztertuta dago helburuko taldetik. Erabiltzaileak IFU agiria irakurtzeko eta Samsung Health aplikazioa erabiltzeko gaitasuna izan behar du.

Erabilera-ingurunea

Gailua ingurune ez-medikoetan erabiltzeko da.

Kontraindikazioak

Zikloaren Jarraipena ez da kontrazepziorako erabiliko.

Albo-ondorioak

Produktuak ez dakar albo-ondorio zuzenik giza gorputzean.

Abisuak

-  Ez erabili aplikazioan emandako ugalkortasun-informazioa jaiotza-kontrol gisa.
-  Ez erabili Zikloaren Jarraipenaren datuak osasun-egoera diagnostikatzeko, ezta azaleko tenperaturaren datuak sukarra diagnostikatzeko.
-  Erabiltzaileek ezin dituzte, aplikazioan oinarrituta, datuak interpretatu edo, osasun-profesional kualifikatu batekin kontsultatu gabe, ekintza medikorik gauzatu.

Neurriak

- Gaur egun antisorgailu hormonalak hartzen ari bazara edo obulazioa eragozten duen tratamendu hormonal bat egiten ari bazara, produktu hau ez da baliagarria izango obulazioaren jarraipena egiteko.

Kontrol-zerrenda

Zikloaren Jarraipenarekin hasteko, ondokoa behar izango duzu:

1. Android smartphone bat (Android 10 edo berriagoa) Samsung Health aplikazio berriena duena

Zikloaren Jarraipenera sar zaitezke Samsung Health aplikazioaren bidez, Android smartphone-ren bidez. Samsung Health aplikazioa deskargatu ahal da Google Play Store-ren edo Samsung Galaxy Store-ren bidez. Samsung Health erabiltzeko, nahitaezkoa da Samsung account bat izatea.

2. Samsung Galaxy Watch5 edo Galaxy Eraztuna (aukerakoa)

Galaxy Watch5-ek eta berriagoek edo Galaxy Eraztunak onartzen duten larruazaleko tenperaturaren neurketa erabiliz, "Aurreikusi hilekoa azalaren tenperaturarekin" funtzioa erabil dezakezu.

Plataformaren deskribapena

Zikloaren Jarraipenera sartzeko erabil daitezkeen gailuak, Samsung Health aplikazioaren bidez:

- Android smartphone: Android sistema eragilearen 10 bertsioa eta berriagoak, 250 kbps edo azkarragoa den Internet konexioarekin
- Samsung Galaxy Watch5 eta berriagoak: Wear OS 4.0 eta berriagoak
- Samsung Galaxy Eraztuna: Zephyr RTOS 2.4.2 eta berriagoak

Nola erabili Zikloaren Jarraipena

Abiaraztea

1. Aukeratu Samsung Health aplikazioa.
2. Aukeratu Zikloaren Jarraipena fitxa nagusian.
3. Sartu beharrezko datuak (azken hilekoaren data, hilekoaren batez besteko iraupena, zikloaren batez besteko iraupena).

Zikloaren egoera egiaztatzea

1. Zure zikloaren egoera eta iragarpenak egiaztatu ditzakezu telefonoan zein erlojuan.
2. Zikloari lotutako informazioa eskuz sar dezakezu, telefonoaren zein erlojuaren bidez.
3. Zikloari lotutako datuak ezabatu ditzakezu telefonoaren bidez soilik.

Azaleko tenperatura neurtzea

1. Ziurtatu erlojua edo eraztuna zure telefonoarekin konektatuta dagoela.
2. Piztu azaleko tenperaturaren funtzioa Zikloaren Jarraipenean.
 - Zure telefonoa erlojuarekin eta eraztunarekin konektatuta badago, aukeratu azalaren tenperatura neurtzeko erabili nahi duzun gailua.
3. Jantzi erlojua edo eraztuna gauez.
 - Jantzeko iradokitako gida:
 - 4 orduz lo egin bitartean
 - astean 5 aldiz

Azaleko tenperatura

1. Tenperatura baztertzea aukerakoa da
2. Tenperatura baztertzeko aukera egin ahal duzu baldin eta:
 - Ajea daukazu
 - Gaixorik zaude
3. Tenperatura baztertu ahal duzu bietan, telefonoan eta erlojuan
4. Baztertutako tenperatura berrezar dezakezu bietan, telefonoan eta erlojuan

Eguneroko erregistroa grabatzea

Zure sintomak eta zure aldartea graba ditzakezu hilekoaren zikloan zehar.

- Emari-maila, sintomak, aldartea, obulazio testa, etab.

Segurtasuna eta errendimendua

Samsung Galaxy Watch-ekin obulazioa hautemateko eta hurrengo aldia iragartzeko gaitasuna 98 ziklo grabatu zituzten 56 subjektuen azterketa kliniko batean ebaluatu zen. Ikerketako subjektuei gauean Samsung Watch-a jantzea, goizean termometro batekin tenperatura ahoz neurtzea eta gernuan oinarritutako obulazio-probak egitea (LH) agindu zitzaientzen, iragarritako obulazioaren eguna baino lehen. Watch-en datuek zehaztutako obulazioaren eguna LH-ren probaren egunarekin alderatu zen. Batez besteko diferentzia absolutua 3 eguneko epearen barruan zegoela erakutsi zuen. Hilekoaren hasierako iragarpenen eta benetako epearen hasieraren arteko batez besteko diferentzia absolutua 3 egun baino txikiagoa zela ageri zen.

Samsung Galaxy Eraztunarekin obulazioa hautemateko eta hurrengo aldia iragartzeko gaitasuna 209 ziklo grabatu zituzten 53 subjektuen azterketa kliniko batean ebaluatu zen. Ikerketako subjektuei gauean Samsung Watch-a jantzea, goizean termometro batekin tenperatura ahoz

neurtzea eta gernuan oinarritutako obulazio-probak egitea (LH) agindu zitzairen, iragarritako obulazioaren eguna baino lehen. Watch-en datuek zehaztutako obulazioaren eguna LH-ren probaren egunarekin alderatu zen. Batez besteko diferentzia absolutua 2 eguneko epearen barruan zegoela erakutsi zuen. Hilekoaren hasierako iragarpenen eta benetako epearen hasieraren arteko batez besteko diferentzia absolutua 2 egun baino txikiagoa zela ageri zen.

Arazoak/konponbideak

Zikloaren Jarraipenaren funtzionamenduarekin zailtasunak aurkitzen badituzu, ikusi behean arazoak konpontzeko gida.

Arazoa: Ezin duzu aurkitu 'aurreikusi hilekoa azaleko tenperaturarekin' funtzioa Zikloaren Jarraipena aplikazioan.

Konponbidea: Egiaztatu janzten ari zaren gailua 'aurreikusi hilekoa azalaren tenperaturarekin' funtzioa onartzen duen modeloa dela. Zure gailua azalaren tenperatura neurtzen duen modeloa bada, ziurtatu azken mantentze-bertsiora berrituta dagoela, Galaxy Wearable aplikazioa erabiliz. Era berean, egiaztatu Samsung Health aplikazioaren bertsiorik berriena dela.

Arazoa: Erlojua edo eraztuna gauez janzten duzu, baina aplikazioan ez duzu azaleko tenperaturaren neurketa ikusten.

Konponbidea: Neurtutako tenperaturaren datuen kalitatea baxuegia bada, edo 4 ordu baino gutxiagoko datuak soilik erabilgarri badira, datuak baztertu egingo dira, eta ez dira ikusgai egongo aplikazioan. Ziurtatu erlojua edo eraztuna ondo jantzita dagoela, lo egiten duzun bitartean. Era berean, ziurtatu lo egin aurretik bateria kargatuta dagoela, eta eduki erlojua edo eraztuna gutxienez 4 orduz piztuta.

Arazoa: Jarraibidearen arabera janzten ari zara erlojua edo eraztuna, baina zure obulazioa ez da baieztatu.

Konponbidea: Obulazioa zure azalaren tenperaturaren datuetan oinarrituta hautematen da, lo bitartean. Zure tenperaturak nabarmen aldatzen badira zikloan zehar, zailagoa izango da obulazioa hautematea. Ziurtatu erlojua edo eraztuna behar bezala janzten duzula, eta neurtu gure jarraibideen arabera. Tenperaturari gaixotasunak, bidaiak, botikak eta eguneroko bizitzako etenak bezalako faktoreek ere eragin diezaizkete.

Arazoa: Iragarritako eta baieztatutako obulazio datak ez datoz bat.

Konponbidea: Datorren obulazio-eguneko aurreikuspena zure datu historikoetan oinarritzen da, esate baterako, noiz gertatzen den normalean obulazioa eta zenbat aldatzen den ziklo batetik bestera. Ziklo bakoitza bakarra denez, aurreikusiakoarekin bat ez datorren egun batean obulatu dezakezu. Obulazioa benetan gertatutakoan, zure obulazio-egunik seguruenak zure tenperaturaren datuen arabera zehaztuko da.

Beste arazo eta galdera batzuetarako, jar zaitez harremanetan Samsung-eko bezeroarentzako laguntza-taldearekin, eta gure laguntza-agente trebatuek lagunduko dizute.

Erabilera-argibideetara sartzea

Erabilera-argibideak Zikloaren Jarraipenaren barruan aurki daitezke 'Zikloaren jarraipenari buruz' orrialdean edo sarean Ziklo naturalen webgunean.

Erabilera-argibideen paperezko kopia bat nahi baduzu, kosturik gabe bidaliko dizugu. Jar zaitez harremanetan bezeroarentzako laguntza-zerbitzuarekin zure eskaerarekin.

Segurtasuna

Gomendagarria da zure telefonorako pasahitz sendo bat aukeratzea, zure kontua baimenik gabeko erabileratik babesteko. Gomendagarria ez den arren, zure erabiltzaile izena norbaitekin partekatzea erabakitzen baduzu, zeure erantzukizuna izango da. Gogoan izan beti baliogabetu dezakezula sarbidea zure kontuko pasahitza aldatuta.

Zure kontua ezabatu nahi baduzu, jar zaitez harremanetan Samsung-eko bezeroarentzako laguntza-zerbitzuarekin hemen: <https://help.content.samsung.com/>

Ikusi Samsung-eko Pribatutasun politika, segurtasunari eta datuen pribatutasunari buruzko informazio gehiago lortzeko.

Informazio orokorra

Sinboloen azalpena



Fabrikatzailea



CE marka



Kontuz



Erabiltzailearen esku-liburua/erabilera-argibideak



Gailu medikoa

CE adostasun adierazpena

Fabrikatzailearen izena:

NaturalCycles Nordic AB

Fabrikatzailearen helbidea:

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm

Suedia

Bezeroarentzako laguntza-zerbitzua:

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

Gailuaren izena:

Zikloaren Jarraipena

Produktu honek gailu medikoetarako (MDR) 2017/745 Araudiaren (EB) baldintza aplikagarri guztiak betetzen dituela eta CE marka duela adierazten dugu.

Argitaratze data:

2025-01

Agiriaren bertsioa:

V1.4