



MY OVU

Instrukcja obsługi termometru owulacyjnego MY OVU

Co to jest termometr owulacyjny MY OVU i z czego jest wykonany?

Jest to elastyczny krążek wykonany z silikonu medycznego. Jest to produkt skierowany dla kobiet obserwujących cykl miesięczkowy i planujących ciążę. Umieszcza się go w pochwie przed snem aby automatycznie zmierzyć podstawową temperaturę ciała (PTC) osiąganą podczas nocnego spoczynku. Odczyt temperatury ma rozdzielczość 0.01°C. Regularne używanie urządzenia MY OVU zgodnie z instrukcją pozwala na monitorowanie cyklu owulacyjnego i rozpoznanie dnia owulacji. Korzystanie z MY OVU nie jest metodą antykoncepcji.

Termometr owulacyjny MY OVU jest wyrobem medycznym, dostępnym bez recepty.

Wskazania do stosowania MY OVU

- Przewidywanie i monitorowanie owulacji;
- Określenie okresu płodnego w cyklu;
- Wspomaganie procedur diagnostycznych w celu określenia przyczyn zaburzeń owulacji.

Stosowanie

Aby uzyskać najlepszą informację na temat swojego cyklu, używaj termometru podczas snu, codziennie od końca okresu do co najmniej 4 dni po zaobserwowanej owulacji. MY OVU przez całą noc automatycznie monitoruje temperaturę ciała. Nie wymaga wykonywania nocnych lub porannych czynności pomiarowych jak termometry klasyczne. W razie przebudzenia lub aktywności nocnej nie ma konieczności wyjmowania krążka w celu przerwania pomiarów. Aby uzyskać optymalne efekty, pamiętaj o zgrzywaniu danych do aplikacji codziennie, po wyjęciu termometru z pochwy. MY OVU wyposażone jest w wewnętrzną pamięć pozwalającą na przechowanie pomiarów z 5 nocy wstecz, w razie niemożności zgrania danych do aplikacji.

Możliwy czas stosowania wyrobu wynosi nie dłużej niż 18 miesięcy od pierwszego uruchomienia, z zachowaniem zaleceń określonych przez producenta. Zalecany czas korzystania z wyrobu wynosi 12 miesięcy. Po upływie tego okresu producent zaleca wymianę krążka na nowy.

Dowiedz się więcej na <http://my-ovu.com/recycling>



Uwaga! Nie gotuj urządzenia MY OVU we wrzaku – grozi to jego uszkodzeniem. Do dezynfekcji używaj mydła i ciepłej wody lub dedykowanego płynu. Nacinanie, miażdżenie lub gryzienie grozi uszkodzeniem silikonowego krążka i rozszczelnieniem. Przechowuj urządzenie w plastikowym, dołączonym do opakowania pudełeczku, w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt domowych. Pudełeczko myj regularnie ciepłą wodą z mydłem lub płynem antyseptycznym.

Konfiguracja

Pierwsze uruchomienie urządzenia

Poprawna praca urządzenia wymaga zainstalowania kompatybilnej aplikacji MY OVU na urządzeniu z systemem Android lub iOS z Google Play lub App Store.

Lista kompatybilnych aplikacji dostępna jest na stronie my-ovu.com/app.

Po zainstalowaniu aplikacji, zarejestruj się i zsynchronizuj urządzenie zgodnie z wyświetlanymi poleceniami. Połączenie urządzenia z aplikacją wymaga wybrania odpowiedniego pola w aplikacji i wciśnięcia przycisku na urządzeniu (rys. 5). Trzymaj termometr MY OVU blisko swojego telefonu (maksymalnie do 0,5m). Jednorazowe przyciśnięcie przycisku wymagane jest przy pierwszej synchronizacji i podczas każdego zgrywania danych. Nie ma konieczności wielokrotnego kliknięcia podczas tych czynności. Należy zarejestrować się w aplikacji i **sparować urządzenie przed pierwszym użyciem**.



Zeskanuj kod QR, aby zainstalować aplikację

Umieszczanie, wyjmowanie urządzenia oraz zgrywanie danych

Jak umieszczać krążek MY OVU?

Zeskanuj kod QR, aby zainstalować aplikację;

1. Umyj ręce i krążek pod bieżącą ciepłą wodą z mydłem lub stosując dedykowany płyn higieniczny;
2. Zegnij krążek zgrubieniem do przodu (rys. 1);
3. Umieść krążek w pochwie, w razie potrzeby posmaruj go lubrykantem (rys. 2);
4. W razie konieczności kucnij i wstań aby ułożyć się wygodnie.

Krążek można umieszczać w pozycji kucającej, siedzącej lub stojącej. Wybór najwygodniejszej pozycji zależy od użytkowniczki. Krążek powinien być całkowicie schowany w kanale pochwy. Wygodne umiejscowienie krążka jest kwestią indywidualną. Z reguły znajduje się ono ponad mięśniami dna miednicy (rys. 3).

Jak wyjmować krążek MY OVU?

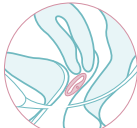
1. Umyj ręce;
2. Rozluźnij się;
3. W wygodnej dla siebie pozycji sięgnij po krążek palcem wskazującym lub serdecznym (rys. 4);
4. Krążek umyć ciepłą wodą z mydłem i wytrzyj;
5. Po zgraniu danych na urządzenie mobilne włóż urządzenie do pudełeczka, dołączonego do opakowania;
6. Minimalnie raz na miesiąc umyć mydłem pudełeczko i wytrzyj do sucha.



rys. 1



rys. 2



rys. 3



rys. 4



rys. 5

Jak zgrywać dane z urządzenia MY OVU na telefon?

1. Uruchom bluetooth na swoim telefonie;
2. Uruchom aplikację MY OVU na swoim telefonie i wejdź w opcję zgrywania danych;
3. Trzymaj urządzenie blisko telefonu i gdy zobaczysz odpowiedni komunikat w aplikacji naciśnij przycisk znajdujący się na zgrubieniu (rys. 5).

Pierwsze zgranie danych wykonaj **po pierwszej** monitorowanej nocy. W innym wypadku MY OVU nie ma zarejestrowanych żadnych pomiarów i może pojawić się błąd zgrywania.

Przeciwwskazania i środki ostrożności

Nie należy stosować MY OVU podczas:

1. Ostrego stanu zapalnego pochwy;
2. Intensywnego krwawienia miesięczkowego;
3. W trakcie stosunku;
4. W trakcie ciąży (MY OVU nie było poddane testom wśród ciężarnych kobiet).

Każdy poważny incydent związany z wyrobem należy zgłosić producentowi i właściwemu organowi państwa członkowskiego, w którym użytkowniczka ma miejsce zamieszkania.

Bezpieczeństwo

MY OVU Sp. z o.o. posiada wdrożone środki bezpieczeństwa informatycznego, w tym ochrony przed nieupoważnionym dostępem, niezbędne do zgodnego z przeznaczeniem działania aplikacji MY OVU.

Producent

MY OVU Sp. z o.o.

ul. Aleja Tadeusza Kościuszki 3
41-300 Dąbrowa Górnicza

MY OVU sp. z o. o.

Wydanie 1.4/2023
z dnia 10.05.2023