

# Návod na použitie monitora Daysy (SK)

## Gratulujeme Vám ku kúpe Daysy, najnovšieho monitoru plodnosti na trhu!

Vyššie 30-ročné skúsenosti nám umožnili vyvinúť tento sofistikovaný a spoľahlivý monitor plodnosti pre každé obdobie života. Bez liekov, bez invazívnych zariadení, len prirodzená metóda plánovania rodičovstva s istotou najnovšej technológie. Daysy Vám umožní mať kontrolu nad svojou plodnosťou a to Vám zmení život.

## O Daysy

Daysy je Váš osobný monitor plodnosti. Každé ráno si jednoducho vložte senzor pod jazyk, aby mohlo prebehnúť meranie Vašej bazálnej teploty a potvrdíte menštruáciu v dni, v ktoré ju máte. Daysy Vám pomôže sledovať Váš menštruačný cyklus a určiť, kedy Ste plodná a kedy nie. Daysy má tiež vlastnú aplikáciu. DaysyView si môžete stiahnuť z GooglePlay alebo z AppStore-u. Aplikácia Vám poskytuje doplnkové informácie o Vašom cykle.

## Daysy je dodávaná so všetkým potrebným príslušenstvom

- mincová batéria (CR2032)
- TRRS audiový kábel
- krytka senzoru

## Upozornenie

- Prosím, prečítajte si tento manuál ešte pred začiatkom používania Daysy. Ďalšie informácie o Daysy môžete nájsť na <https://www.daysy.sk>.
- Prosím, ukončíte užívanie hormonálnej antikoncepcie ešte **pred začiatkom používania Daysy**.
- Daysy v žiadnom prípade neposkytuje ochranu pred pohlavne prenosnými ochoreniami.
- Daysy môže byť používaná len ženami, ktorých menštruačný cyklus je v rozmedzí 19 – 40 dní.
- Nemali by Ste používať Daysy, ak máte príznaky menopauzy alebo ak užívate hormonálnu liečbu.
- Daysy môže byť menej efektívna pri identifikovaní plodných dní, ak máte nepravidelný menštruačný cyklus.
- Pri výmene batérie sa uistite, že je Daysy vypnutá ešte predtým, než vyberiete batériu.

## Batéria

1. Vložte batériu, ktorú Ste obdržali s Vašou Daysy, do priehradky na zadnej strane Daysy znakom „+“ nahor. Priložte kryt batérie a pomocou mince točiac v smere hodinových ručičiek ho pritiahnite.
2. Daysy následne spustí auto-test: všetky svetielka zasvietia raz.

3. Po 30 sekundách sa Daysy automaticky sama vypne.
4. Daysy môžete zapnúť krátkym stlačením stredového aktivačného tlačidla.

Životnosť dodávanej batérie je približne 2 roky. Daysy Vás upozorní, že je batéria skoro vybitá, zúrivým blikaním aktivačného krúžku. Prosím, batériu vymeňte do dvoch dní, aby Vaše výpočty plodnosti neboli ovplyvnené. Ak sa batéria úplne vybije, Daysy sa bude musieť znova naučiť, kde sa vo Vašom cykle nachádzate.

**Poznámka:** *Uistite sa, že je Daysy vypnutá predtým, ako budete vyberať jej batériu.*

## Ako používať Vašu Daysy

1. Každé ráno, skôr ako vstanete z postele, si vezmite Daysy (odporúčame ju mať prichystanú pri posteli, napríklad na nočnom stolíku, aby Ste na ňu dočiahli bez námahy, nadmerného pohybu a bez vstávania) a krátko stlačte stredové aktivačné tlačidlo. Aktivačný krúžok sa rýchlo rozsvieti a zobrazí Vám Vašu prognózu plodnosti.
2. Ešte raz stlačte stredové tlačidlo a svetielka aktivačného krúžku sa rozsvetia a začnú rotovať v smere hodinových ručičiek. Daysy je pripravená na meranie.
3. Vložte si špičku senzora pod jazyk vľavo alebo vpravo, najďalej ako je to možné tak, aby bola obklopená tkanivom a zavrite ústa. Počas merania nepohybujte s Daysy, aby nebol výsledok merania ovplyvnený.
4. Po zaznení dvoch pípnutí je meranie úspešne ukončené a Daysy Vám zobrazí Váš aktuálny stav plodnosti pre daný deň. V prípade, že sa Vám ozve nespokojné zabzučanie, meranie nebolo úspešné, prosím, zopakujte meranie ešte raz.

Na našej stránke v sekcii „Podpora“ – „Video návody“ sú Vám k dispozícii inštruktážne videá k použitiu Daysy. Ak máte akékoľvek otázky, neváhajte nás kontaktovať.

## Je to skutočne veľmi jednoduché

- **Červené svetielko** – plodná
- **Zelené svetielko** – neplodná
- **Žlté svetielko** – Daysy Vás ešte spoznáva / prípadne teplotný výkyv
- **Všetky svetielka svietia súčasne** – tehotná
- **Blikajúce fialové svetlo** – znamená, že Daysy očakáva Vašu menštruáciu. Na potvrdenie menštruácie stlačte a podržte stredové tlačítko na dve sekundy, kým svetlo prestane blikáť. Ak nemáte menštruáciu, blikajúce fialové svetlo si nevšímajte a nič nestláčajte.
- **Fialové svetlo** (neblinkajúce) – znamená, že Ste v daný deň potvrdili Vašu menštruáciu. Ak Ste menštruáciu zadali omylom, môžete ešte v ten deň túto informáciu opraviť a to stlačením a

podržaním stredového tlačidla po dobu 2 sekúnd. Týmto úkonom sa vymaže zadanie menštruácie pre daný deň.

- **Rotujúce modré svetlá** – znamenajú, že prebieha meranie teploty. Ak chcete meranie prerušiť a ukončiť, podržte stredové tlačidlo na dve sekundy.

## Daysy má vlastnú aplikáciu

DaysyView Vám zobrazuje:

- Vaše namerané dáta,
- prognózu Vašich budúcich dát,
- štatistiku Vášho cyklu,

poskytujúc Vám tak prostredníctvom hodnotných informácií predstavu o Vašom menštruačnom cykle. Tiež Vám umožňuje zdieľať svoje údaje s Vaším partnerom.

## Zadanie menštruácie

Keď bliká fialové svetielko „menštruácia“, Daysy sa pýta na Vašu menštruáciu.

- Ak máte práve menštruáciu, stlačte a podržte aktivačné tlačidlo, až kým fialové svetielko neostane rozsvietené trvalo a nebudete počuť pípnutie. Počas trvania Vašej menštruácie každý deň potvrdte menštruáciu a to minimálne 3 za sebou idúce dni.
- Ak nemáte menštruáciu, nerobte nič, fialové svetielko bude naďalej blikáť.
- Ak máte menštruáciu, ale Daysy sa Vás na ňu nepýta v podobe blikajúceho fialového svetielka, na zadanie menštruácie stlačte a podržte aktivačné tlačidlo až kým fialové svetielko neostane rozsvietené.

**Dôležité:** *Prvé krvácanie po vysadení hormonálnej antikoncepcie nie je menštruáciou, ale krvácanie spôsobené vysadením hormónov. Toto krvácanie nezadávejte do Daysy.*

## Dôležité

- Dbajte na to, aby Ste si merali teplotu ako úplne prvú vec ráno, **ešte predtým než vstanete z postele**. Ak Ste už vstali z postele a až potom Ste si spomenuli, vynechajte meranie pre tento deň.
- **Nezabudnite do Daysy zadať menštruáciu v dni, v ktoré ju máte.**
- Čím pravidelnejšie si budete merať Vašu bazálnu teplotu, tým skôr sa Daysy naučí Váš cyklus.
- Spočiatku Vám bude zobrazovať veľa žltých a červených dní. Daysy Vás musí najprv spoznať a na to potrebuje približne 3-4 zaznamenávané cykle. Vieme, že to môže byť frustrujúce, ale prosím, buďte trpezlivá. Až Váš cyklus Daysy spozná, bude Vaša trpezlivosť odmenená.

## Čistenie

Daysy čistite opatrne vlhkou handričkou. Alkohol a mydlo môžete použiť v malých množstvách ak je to potrebné. Dbajte na to, aby Daysy neprišla do kontaktu s väčším množstvom tekutín, keďže **nie je vodeodolná**.

## Problémy a ich riešenie

### Daysy zobrazuje veľa žltých dní.

- Daysy potrebuje čas, aby sa naučila Váš cyklus. Počas prvých 3 až 4 cyklov Vás Daysy musí spoznať a dáva Vám preto veľa žltých a červených dní. Čím pravidelnejšie budete každé ráno merať, tým skôr sa Daysy naučí Váš cyklus.
- Ak Vám Daysy aj po dlhšom čase jej používania stále zobrazuje veľa žltých dní, znamená to, že máte výkyvy vo Vašom cykle. Toto je úplne normálne. Nie každá žena vždy ovuluje v rovnaký deň cyklu a menštruácia sa niekedy dostaví skôr, inokedy neskôr.

### Keď je aktivačné tlačidlo stlačené, Daysy nereaguje.

Prosím, kontaktujte zákaznícky servis predtým, ako vyberiete batériu.

### Modré svetielko aktivačného krúžku zúrivo bliká.

Uistite sa, že je Daysy vypnutá a potom vymeňte batériu.

### Namiesto merania teploty Daysy len zavrčí.

Odpojte kábel pred meraním. Prosím, vždy odpojte kábel po každej synchronizácii ešte pokým je Daysy zapnutá.

### Daysy ukončí meranie nespokojným zavrčaním miesto dvoch pípnutí.

Čas merania vypršal a meranie bolo prerušené alebo meranie nebolo úspešné. Skúste nasledujúce:

- Vložte si špičku senzora pod jazyk, čo najďalej dozadu, naľavo alebo napravo.
- Zavrite si ústa.
- Po spustení merania nevyberajte Daysy z úst ani ňou nepohybujte až kým nebudete počuť dve pípnutia.
- Ak máte horúčku, Daysy nemusí akceptovať meranie. Prosím, vynechajte merania v čase choroby.

### Po vložení batérie červený indikátor a aktivačný krúžok zúrivo blikajú.

Niečo nie je v poriadku s Daysy. Prosím, kontaktujte náš zákaznícky servis.

### V nasledujúcich mesiacoch nebudem používať Daysy.

Ak neplánujete používať Daysy dlhšie obdobie, očistite ju, vyberte batériu a odložte na suché miesto.

## Ako so mnou Daysy hovorí?

- Píp – píp: Daysy je spokojná. Meranie bolo úspešné.
- Zavrčanie: Daysy nie je spokojná. Meranie nebolo úspešné.
- Píp: Daysy zapípa keď stlačíte aktivačné tlačidlo.

Pre viac informácií prosím navštívte na našej stránke <https://www.daysy.sk> sekciu „Podpora“ – „Často kladené otázky“.

## Technické dáta

### Účel použitia:

Daysy je z batérie napájaný monitor plodnosti určený pre denne meranie bazálnej teploty tela. Daysy môže byť používaný ženami za účelom zistenia ich plodného okna.

## Indikácie a kontraindikácie použitia

**Indikácia:** Daysy monitor plodnosti môže byť použitý ženami s pravidelným menštruačným cyklom s dĺžkou medzi 19 a 40 dňami.

### Kontraindikácie:

- Ak máte zdravotný stav, pre ktorý by bolo otehotnenie nebezpečné – ako napríklad nedostatočne kontrolovaný vysoký krvný tlak alebo ochorenie srdca.
- Ak je v prípade otehotnenia potencionálne zdravotné riziko pre bábätko, napríklad, ak Ste závislá na drogách alebo alkohole, alebo ak užívate lieky o ktorých je známe, že majú za následok vývojové vady dieťaťa.
- Ak máte symptómy menopauzy, alebo užívate hormonálnu liečbu a / alebo hormonálnu antikoncepciu.
- Ak máte nepravidelný menštruačný cyklus a predpovedanie Vašich plodných dní môže byť ťažké alebo nemožné.

## Varovanie

- Nepozerajte si dnešný stav plodnosti v aplikácií, ale odčítajte ho **vždy priamo z Daysy monitora. Najpresnejšiu informáciu poskytuje vždy samotná Daysy.**
- Nemerajte si teplotu, keď je kábel pripojený k Daysy.
- Daysy je možné pripojiť len k smartfónu alebo tabletu.
- Nepripájajte k smartfónu alebo k tabletu, ak sú tieto zariadenia pripojené k niečomu inému.
- Nepoužívajte, ak je telo Daysy porušené.
- Nežujte senzor.
- Nehrýzte alebo neprehíťajte zariadenie ani žiadne jeho súčiastky.

- Nepoužívajte pri nepravidelných menštruačných cykloch.
- Neotvárajte telo Daysy.
- Nemodifikujte toto zariadenie.
- Nevystavujte vysokým teplotám (napríklad vriacej vode).
- Nevystavujte na dlhší čas priamemu slnečnému žiareniu.
- Merajte teplotu len v ústach.
- Dávajte si pozor, aby Ste senzor neumiestnili príliš hlboko do úst.
- Daysy je pomôcka pre osobné použitie. Nie je možné ju zdieľať s ďalšími osobami. Ak ju chcete dať kamarátke, je prv potrebné vymazať všetky Vaše dáta.
- **Daysy nie je antikoncepcia.** Daysy len udáva dni, kedy Ste plodná. **Nesprávne použitie môže mať za následok neplánované tehotenstvo.** Použite bariérovú metódu na zabránenie počatia alebo sa zdržte pohlavného styku počas týchto dní.

## Informácie týkajúce sa elektromagnetickej kompatibility

Prenosné rádiových frekvenčné komunikačné zariadenia (napríklad mobilné telefóny) môžu ovplyvniť správne fungovanie elektronických zdravotníckych pomôcok. Z tohto dôvodu je potrebné s Daysy zaobchádzať ako ju aj uschovávať v dostatočnej vzdialenosti – minimálne 3,3 m od takýchto zariadení. *(Odporúčame si zaobstarat' signál blokujúce puzdro – pozn. prekladateľa.)*

## Podmienky uskladnenia a obsluhy Daysy

### Teplotné obmedzenia:

- Toto zariadenie je možné bezpečne uschovávať pri teplotách medzi -25°C a 70°C.
- Toto zariadenie môže byť bezpečne používané pri teplotách medzi 5°C a 40°C.

### Vlhkostné obmedzenia:

- Toto zariadenie je možné bezpečne uschovávať pri relatívnej vlhkosti až do 93%.
- Toto zariadenie je možné bezpečne používať pri relatívnej vlhkosti medzi 15% - 93%.

### Tlakové obmedzenia:

- Toto zariadenie je možné bezpečne uschovávať pri tlaku medzi 700 hPa a 1060 hPa.
- Toto zariadenie je možné bezpečne používať pri tlaku medzi 700 hPa a 1060 hPa.

## Záruka

Daysy pozostáva z moderných materiálov a komponentov vysokej kvality, ktoré boli vyvíjané a vyrobené tak, aby spĺňali vysoký štandard kvality. Každá jedna Daysy je pred odoslaním skontrolovaná a otestovaná.

1. Z tohto dôvodu garantujeme prvému nadobúdateľovi, že Daysy bude počas trvania záruky bez väd materiálu či výrobných väd.

2. Táto záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupcu novej Daysy od autorizovaného distribútora Valley Electronics (prosím pozor, záruka výrobcu sa vzťahuje len v prípade, že Ste kúpili svoju Daysy od autorizovaného distribútora Valley Electronics). Záruka začína plynúť dňom kúpy Daysy prvým majiteľom a trvá dva roky.
3. Počas trvania záruky garantujeme opravy, výmeny alebo vrátenie peňazí za vadný výrobok a to podľa nášho uváženia najvhodnejšej možnosti. Nie sme zodpovední za iné škody ako napríklad vonkajšia sila alebo následné škody. Nie sme zodpovední za škody vyplývajúce z nesprávneho použitia, čistenia, zaobchádzania alebo uschovania.
4. Záruka sa stáva neplatnou v prípade nesprávneho použitia alebo otvorenia zariadenia.
5. Nároky vyplývajúce zo záruky sú platné iba vtedy, ak užívateľ preukáže vadu ihneď písomne v lehote do dvoch týždňov po tom, čo danú závalu spozoroval. Po odhalení závady nesmie byť zariadenie naďalej používané. Výrobok spolu so všetkým príslušenstvom a kópiou originálu faktúry prosíme zaslať ako poistenú zásielku autorizovanému distribútorovi, od ktorého Ste kúpili svoj monitor plodnosti Daysy.

## Čo znamenajú jednotlivé svetelné indikátory

Indikátory plodnosti	Indikátory plodnosti	Indikátory plodnosti	Menštruácia	Aktivačný krúžok	Stav
červený	zelený	žltý	fialový	modrý	
svieti	-	-	-	-	Plodná fáza
bliká	-	-	-	-	Ovulácia
-	svieti	-	-	-	Neploďná fáza
-	-	svieti	-	-	Spoznávací fáza alebo máte výkyv v cykle
svieti	svieti	svieti	-	-	Tehotná
bliká	bliká	bliká	-	-	Možno tehotná
-	-	-	bliká	-	Daysy sa pýta na menštruáciu
-	-	-	svieti	-	Menštruácia bola zadaná pre daný deň
-	-	-	-	bliká	Slabá batéria