

## Daysy kiirjuhend ja oluline meelespea

### Mõõda temperatuuri hommikul esimese asjana, enne voodist üles tõusmist:

- Eemalda seadme kork
- Esimest korda aktiveerimisnuppu vajutades lülitad seadme sisse (näed eelmise päeva tulukest 18 tunni jooksul peale eelmist mõõtmist või ennustust käesolevale päevale peale 18 tunni möödumist eelmisest mõõtmisest)
- Teist korda aktiveerimisnupule vajutades hakkavad sinised ringikesed jooksuma ja saad mõõta
- Lama rahulikult pea padjal
- Pane temperatuuriandur suhu (vali välja kummalt poolt keele kida hakkad mõõtma ja mõõda alati samamoodi)
- Pane suu kinni, ära räägi samal ajal
- Kui temperatuur saab registreeritud, teeb Daysy kaks piiksu. Kui Daysy koriseb, siis mõõtmine ei õnnestunud – lase seadmel välja lülitada ning proovi uuesti
- Kui mõõtmine tuleb meelde alles siis kui oled juba üles tõusnud on parem, kui jäta sel päeval vahele ja jätkad järgmisest hommikust
- Kui Sul on palavik või Sa ei ole maganud järjest vähemalt 3-4 tundi, siis jäta ka mõõtmine vahele ja jätkka, kui oled terve. Muul juhul mõõda iga päev, ka menstruatsioonipäevadel
- NB! Mõõta ei saa ühendatud sünkroniseerimisjuhtmega!

### Sisesta kindlasti oma menstruatsioonid (eemaldades selleks sünkroniseerimisjuhe):

- Kui Sul on menstruatsioon alanud, hoi aktiveerimisnuppu all kuni lilla tuluke jääb põlema ja kuuled piiksu
- Kui Sul ei ole menstruatsioon alanud, ära tee midagi, las tuluke vilgub
- Sisesta menstruatsioon iga päev, päevi tuleks järjestikku sisestada vähemalt kolm aga ainult helepunase veritsemise päevad, „täpitamisi“ pole vaja
- Kui Su menstruatsioon on alanud, aga Daysy ei küsi seda, hoi aktiveerimisnuppu all kuni lilla tuluke põleb. See kinnitab, et Daysy võttis sisestuse arvesse. Kui jääd hätta, vaata Youtube-s videot „Menstruation and Daysy“
- Kui monitori menstruatsiooni ei sisetanud või midagi läks valesti on Sul **KOLME PÄEVA** jooksul äpis aega info muutmiseks. Eemalda ka äpis muudatuste tegemise ajaks sünkroniseerimisjuhe! Kui kolme päeva jooksul ei paranda, saab menstruatsiooniandmeid muuta ainult maaletooja. Arvesta, et seade tuleb saata esindusse ning et mõõtmised jäävad sel ajal vahele ja transpordi kulu katab kasutaja

### Sünkroniseerimine daysyView äpiga (alla laetav App Store-ist või Google Play-st):

- Kontrolli, et äpp saab ühendust sinu telefoni mikrofoniga. Mine telefoni seadetes, otsi daysyView ja vaata, et mikrofon oleks lubatud olekus (*enabled*)
- Kontrolli, kas volüüm ei ole kinni (*muted*) ja et volüüm oleks piisaval tasemel
- Tee lahti daysyView kalendri vaates ja proovi sünkida
- Vajuta seadmel nupule, et Daysy sisse lülitada ja siis ühenda sünkroniseerimiskaabel
- Nüüd ühenda kaabel oma telefoni
- 3-4 sekundi pärast peaksid nägema „sipeldaid“ äpi ekraanil jooksmas (üks peenike rida). Olenevalt kui palju andeid on vaja tõsta, võib see võtta mõni sekund kuni minut, et kalender uueneks.
- Kui sünkroniseerimine ei õnnestu, tee oma telefonile *restart* ja proovi uuesti



**Mida regulaarsemalt mõõdad, seda paremini saab Daysy Sinu tsükli jälgida. Vahelejätmissed võiksid jääda alla 10%. Alguses näed rohkem kollast ja punast tuld, kuna Daysy-l läheb umbes kolm kuud aega, et Sinu tsükli tundma õppima. Mõistame, et see võib olla tüütu, aga ole palun kannatlik, ootamine on vaeva väärt!**

Loe kindlasti läbi ka kasutusjuhend, mille leiad:

[viljakusmonitor.ee](http://viljakusmonitor.ee) → Kasutajatugi → Materjal alla laadimiseks → Daysy kasutusjuhend

Kui tekib küsimusi, võta ühendust:

[info@viljakusmonitor.ee](mailto:info@viljakusmonitor.ee)

+ 372 52 31 579