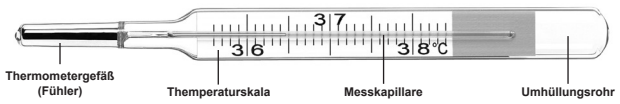
Medizinisches Ovulationsthermometer
Geratherm® basal

Geratherm Medical AG
Deutschland CE0197

DE

BESCHREIBUNG DER TEILE



DATEN

Mindestmessbereich:	35,6 °C bis 38,4 °C
Auflösung:	0,1 °C
Messgenauigkeit:	+/- 0,1 °C
Betriebs- und Lagerbedingungen:	Temperatur: -15 °C bis 39 °C ⚠ Es ist nur die Messung von Temperaturen möglich, die über der Umgebungstemperatur liegen!
Verwendungszweck:	Analoges Ovulations-/ Basal- Thermometer zur Zykluskontrolle Dieses medizinische Flüssigkeitsglasthermometer ist zur Bestimmung der Basaltemperatur für die natürliche Familienplanung im privaten Bereich geeignet. Es misst die kleinsten Veränderungen im Temperaturverlauf des weiblichen Zyklus, um die Tage mit der besten Empfängnis festzustellen.
Eigenschaft:	Analog anzeigendes Maximumthermometer mit Galinstanfüllung
Qualitätsgarantie:	Die Herstellung und Prüfung des Thermometers erfolgt gemäß der Forderungen der EU-Richtlinie 93/42/EWG über Medizinprodukte Geratherm® ist zertifiziert nach Richtlinie 93/42/EWG und EN ISO 13485 und berechtigt zur Anbringung der Kennzeichnung CE0197 (Benannte Stelle TÜV Rheinland LGA Products GmbH).

WAS IST DIE BASALTEMPERATUR?

Frauen, die Kenntnisse über ihre Fruchtbarkeit erlangen möchten, sollten die Basaltemperatur (Aufwachtemperatur)-Methode anwenden.
Feine Schwankungen der Basaltemperatur geben Auskunft über die fruchtbaren Tage der Frau.

⚠ VORSICHTSMASSNAHMEN

1. Das Geratherm Basal ist ausdrücklich kein Verhütungsmittel
2. Es ist nur die Messung von Temperaturen möglich, die über der Umgebungstemperatur liegen!
3. Thermometer nicht fallen lassen und keinem starken Stoß aussetzen.
4. Die Thermometerspitze nicht biegen oder darauf beißen.
5. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
6. Thermometer mit beschädigter Glashülle dürfen nicht mehr verwendet werden (Verletzungsgefahr).
7. Die Messflüssigkeit Galinstan darf nicht mit Edel- oder Leichtmetallen in Kontakt gebracht werden, da Galinstan mit diesen Metallen reagiert
8. Waren Sie bitte bei der Messung die notwendige Sorgfalt, um eine Verletzungsgefahr zu vermeiden.
9. Die Benutzung des Thermometers ist kein Ersatz für einen Arztbesuch.
10. Das Thermometer immer vor und nach dem Gebrauch reinigen bzw. desinfizieren

ANWENDUNG

1. Vor dem Messvorgang ist zu prüfen, ob sich die Flüssigkeitssäule mindestens unterhalb von 36 °C befindet.
2. Reinigen Sie das Glasthermometers vor und nach dem Gebrauch. Bitte beachten Sie dazu unten genannte „Hinweise zur Reinigung und Desinfektion“.
3. Positionieren Sie das Thermometer am Körper entsprechend der Art der Messung (oral, rektal, axillar und vaginal).
4. Nach mindestens 4 Minuten hat das Thermometer die Körpertemperatur angenommen. Die Messflüssigkeit in der Messkapillare des Thermometers zeigt die gemessene Körpertemperatur auf der Temperaturskala an.
   Die Ablesung der Temperatur wird durch die beigelegte Lupenhülse erleichtert.
5. Nach der Messung ist die Anzeigeflüssigkeit wieder unter mindestens 36 °C zurückzuführen. Dazu ist das Thermometer so weit wie möglich am oberen Ende zu erfassen und mit mindestens 15 bis 20 schnellen Bewegungen aus dem Handgelenk zu schütteln.

WANN UND WO SOLLTE ICH MEINE TEMPERATUR KONTROLLIEREN?

⚠
- Bestimmen Sie ihre Temperatur jeden Morgen zur selben Zeit, bevor Sie aufstehen. Vor dem Messen nichts essen. Körperliche Anstrengung vermeiden. Bei nicht ausreichender Schlafpause (mind. 5 bis 6 Std.) keinen Messwert eintragen, sondern Messung ausfallen lassen.
- Immer an derselben Messstelle messen: oral, vaginal oder rektal. Innerhalb eines Zyklus nicht wechseln!
- Tragen Sie den Temperaturwert in die mitgelieferte Tabelle ein.
- Bei Auffälligkeiten oder Zyklusstörungen sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

VAGINAL - Messzeit: min. 4 Minuten
Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Frauenarzt über diese Messmethode.
⚠ STOPPEN Sie, falls Sie irgendeinen Widerstand spüren.

ORAL - Messzeit: min. 4 Minuten
Die orale Messung liefert schnell genaue Ergebnisse. Das Thermometergefäß (Fühler) wird links oder rechts der Zungenwurzel in einer der beiden Wärmetaschen platziert. Halten Sie den Mund während des Messvorgangs geschlossen. Essen, trinken oder rauchen Sie nicht, bevor Sie die Temperatur messen.

REKTAL - Messzeit: min. 4 Minuten
Das Thermometergefäß (Fühler) wird in den After eingeführt (ca. 2 cm), wobei auf das Ende des Gefäßes etwas Hautcreme oder Babyöl aufgebracht werden kann.
Sie können eine Schutzhülle für das Thermometer verwenden. Stecken Sie das Thermometer in diese Schutzhülle. Reiben Sie die Schutzhülle für den Messfühler mit einem wasserlöslichen Gel ein, um das Einführen zu erleichtern. Verwenden Sie keine Rohvaseline. Führen Sie die Spitze des Messfühlers nicht weiter als 2 cm in das Rektum ein.
⚠ STOPPEN Sie, falls Sie irgendeinen Widerstand spüren.

AXILLAR - Messzeit: min. 4 Minuten
Diese Messmethode liefert keine exakten Messwerte und ist deshalb zur Bestimmung der Basaltemperatur ungeeignet.

WIE ZEICHNE ICH MEINE TEMPERATUR AUF UND WARUM IST DAS WICHTIG?

An der Oberseite der Tabelle sind die Tage Ihres Zyklus von 1 bis 42 aufgetragen, Sie können weitere hinzufügen, falls erforderlich. Oberhalb jedes Tages des Zyklus schreiben Sie das jeweilige Datum. Senkrecht sind die Temperaturen von 35 °C bis 38 °C aufgetragen. Zeichnen Sie Ihre Temperatur mittels eines Punktes ein. Kennzeichnen Sie die Tage, an denen Sie Geschlechtsverkehr hatten.
1 bis 2 Tage nach der Ovulation (Eisprung) steigt die Basaltemperatur um 0,2 bis 0,5 °C und bleibt auf dieser Hochlage bis zum Beginn des nächsten Zyklus. (Direkt vor dem Ovulationstag ist häufig ein Absinken um ca. 0,1°C zu beobachten.) Für den Fall, dass ein Eisprung stattgefunden hat, sollte der Temperaturanstieg innerhalb von 48 Stunden eingetreten sein. Wenn Sie ca. 3 Tabellen ausgefüllt haben, werden Sie ein Ovulationsschema erhalten und Ihr individuelles Fruchtbarkeitsschema erkennen.

BEGINN DER AUFZEICHNUNG

Der erste Tag Ihrer Menstruation ist Tag 1 auf Ihrer Basaltemperaturkurve. Ihre Temperatur müsste bei Beginn der Regelblutung fallen. Schmierblutungen vor der Regel betrachten Sie bitte nicht als Ihren ersten Tag. Tragen Sie die Temperatur während Ihrer gesamten Periode ein. Vermerken Sie prämenstruelle Symptome sowie Krankheiten oder Fieber und beginnen Sie eine neue Temperaturkurve, wenn Sie wieder Ihrer Regel haben.

WAS BEDEUTET OVULATION?

Ovulation oder Eisprung bedeutet, dass der Eierstock ein Ei freigibt, dies ist die Voraussetzung für die Befruchtung der Eizelle durch ein Spermium im Eileiter. Dabei können im Körper bestimmte Veränderungen auftreten, wie z. B. das Erscheinen eines dünnen, klaren Vaginalschleims, der kurz vor dem Eisprung, d. h. ungefähr zwischen dem 10. und 12. Tag Ihres monatlichen Zyklus aus dem Gebärmutterhals austritt. Dieser Schleim hat die Aufgabe, die Spermien bis zum Eisprung am Leben zu erhalten. Ein weiteres Symptom kann ein leichter Schmerz in der linken oder rechten Seite zum Zeitpunkt des tatsächlichen Eisprungs sein. Bei einem regelmäßigen monatlichen Zyklus von 28 Tagen sind ungefähr die Tage zwischen dem 10. und 14. Tag die Tage, an denen Sie am wahrscheinlichsten schwanger werden können. Jede Frau hat aber ihren individuellen Zyklus und die wenigsten haben ihren Eisprung regelmäßig in der Zyklusmitte.

GALINSTAN - EINE NEUE UNGIFTIGE MESSFLÜSSIGKEIT - UMWELTFREUNDLICH

Das quecksilberfreie Thermometer, Geratherm basal, wurde von der Geratherm Medical AG entwickelt und enthält ein patentiertes Flüssigmetall aus Gallium, Indium und Zinn - genannt Galinstan. Galinstan ist absolut ungiftig und umweltfreundlich.

ÄRZTLICHE BERATUNG

Es ist dringend zu empfehlen, dass Sie Ihren Arzt, Ihre Hebamme oder Natürliche Familien Planungs-Berater/in konsultieren, wenn Sie mit der Familienplanung beginnen. Sie können Ihnen helfen die Information auf Ihrer Tabelle zu interpretieren.

HINWEISE ZUR REINIGUNG UND DESINFEKTION

Das Thermometer besitzt eine hermetisch dichte, hygienische Glashülle und ist uneingeschränkt desinfizierbar.

⚠ Die Temperatur der Reinigungs- und Desinfektionslösung darf 39 °C nicht übersteigen.
Die Reinigung des Glasthermometers vor und nach dem Gebrauch kann mit kaltem Seifenwasser erfolgen.
Desinfizieren Sie das Thermometer mit einem Wattebausch oder einem Läppchen, die mit Alkohol getränkt sind oder tauchen Sie das Thermometer in eine Desinfektionslösung ein (Einwirkungs- bzw. Eintauchzeit entsprechend den Angaben des Desinfektionsmittelherstellers).
Bei Bruch des Thermometers kann die ausgetretene Flüssigkeit mittels eines mit Seifenlauge angefeuchteten Pinsels, Zellstoffstückes oder Stofflappens entfernt werden. Die Reste können im Hausmüll entsorgt werden.

GEWÄHRLEISTUNG

Auf dieses Thermometer wird bei normaler Anwendung unbegrenzte Garantie auf Funktion und Messgenauigkeit (mit Ausnahme von Bruch des Glases) seitens des Herstellers gewährt. Durch unsachgemäßen Umgang verursachte Schäden an Ihrem Thermometer unterliegen nicht der Gewährleistung.
Eine wiederkehrende messtechnische Kontrolle ist nicht erforderlich!

SYMBOLINDEX

	Gebrauchsanweisung beachten		Achtung		Hersteller
	Zerbrechlich, mit Sorgfalt handhaben		Trocken aufbewahren	Σ	Menge
+39 °C -15 °C	Temperaturbegrenzung: zwischen -15 °C und +39 °C lagern	LOT	Chargenbezeichnung (Monat/Jahr) auf der Rückseite des Umhüllungsrohrs ohne LOT- Symbol mittels Laser aufgebracht		

Geratherm Medical AG
Fahrenheitstraße 1
99331 Gerata
Deutschland
www.geratherm.com

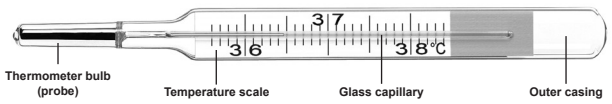
CE0197

Mercury-free cycle thermometer
Geratherm® basal

Geratherm Medical AG
Germany CE0197

EN

DESCRIPTION OF PARTS



DATA

Min. measuring range:	35.6 °C - 38.4 °C
Resolution:	0.1 °C
Accuracy:	+/- 0.1 °C
Operating conditions:	Temperature: -15 °C to 39 °C ⚠ It is only possible to measure temperatures that are above the ambient temperature!
Storage conditions:	Temperature: -15 °C to 39 °C
Purpose of use:	Analog ovulation / basal thermometer for cycle control This medical liquid glass thermometer is suitable for determining the basal temperature for natural family planning in the private sector. It measures the smallest changes in the temperature profile of the female cycle to determine the best days of conception.
Properties:	Analog maximum thermomter thermometer with Galinstan-filling
Quality guarantee:	The manufacture and testing of the thermometers is conducted in compliance with the standards • of EU Council Directive 93/42/EEC concerning medical devices • of EN 12470-1 – Clinical thermometers, Part 1: Metallic liquid-in-glass thermometers with maximum device. Geratherm® is certified in accordance with Council Directive 93/42/EEC, and DIN EN ISO 13485 and is entitled to affix the CE-mark CE0197 (Notified Body: TÜV Rheinland LGA Products GmbH).

WHAT IS THE BASAL TEMPERATURE?

Women who want to gain knowledge about their fertility should apply the basal (morning) temperature method.
Subtle variations in the basal provide information on the most fertile days of the woman.

⚠ PRECAUTIONARY MEASURES

1. The Geratherm basal is expressly not a contraceptive.
2. It is only possible to measure temperatures that are above the ambient temperature!
3. Do not drop the thermometer or subject it to sudden impacts.
4. Do not bend or bite the tip of the thermometer.
5. Keep the thermometer out of children's reach.
6. Thermometers with a damaged outer casing must not be used (risk of injury).
7. The fluid galinstan must not be brought into contact with light metals or precious metals because galinstan reacts with these metals.
8. Please be careful while measuring to avoid injury.
9. The use of the thermometer is no substitute of a doctor's visit.
10. Always clean and disinfect the thermometer before and after use.

INSTRUCTION FOR USE

1. Before taking the patient's temperature, check whether the column of liquid is below the first numbered line (36 °C).
2. Clean the glass thermometer before and after each use. In doing so, please pay attention to the "Notes on Cleaning" below.
3. Position the thermometer on the body according to the method of measurement to be used (axillary, rectal or oral).
4. After about 4 min the thermometer will have reached the body temperature. The temperature can be read off by rotating the thermometer gently to and fro. The measuring fluid in the glass capillary of the thermometer shows the measured body temperature on the temperature scale.
5. After measuring, the liquid must be returned to the bottom of the scale. To do this, hold the thermometer as close as possible to the upper end and shake it with 15 to 20 rapid wrist movements.

WHEN AND WHERE SHOULD I CHECK MY TEMPERATURE?

⚠
- Determine your temperature every morning at the same time before you get up. Don't eat before measuring. Avoid physical exertion. With an insufficient sleep break (at least 5 to 6 hours) do not enter a measured value, skip the measurement.
- Always measure on the same measuring point within a cycle: orally, vaginally or rectally. Do not change!
- Enter the temperature value in the included table.
- For problems or menstrual disorders, you should consult your doctor.

VAGINAL - measurement time: min. 4 minutes
Please check with your gynecologist about this method of measurement.
⚠ STOP if you meet any resistance.

ORAL USE - measurement time: min. 4 minutes
Doctors prefer oral measurement. It provides fast and accurate results. Place the thermometer bulb (probe) in one of the two heat pockets to the left or right side of the tongue.

RECTAL USE - measurement time: min. 4 minutes
Rectal measurement is preferred in the case of children. Insert the thermometer bulb (probe) into the anus (approx. 2 cm). You may use a little skin cream or baby oil on the end of the vessel.
You may use a probe cover for the thermometer. Insert thermometer into the probe cover. Lubricate the probe cover with a water soluble jelly for easier insertion. Do not use petroleum jelly. Insert tip of probe no more than 2 cm into rectum.
⚠ STOP if you meet any resistance.

AXILLARY USE - measurement time: min. 4 minutes, normal temperature: approx. 36.7 °C
The axillary measurement method provides less accurate measurements than oral and rectal measurement.
Wipe armpit with a dry towel. Place probe in the patient's armpit and keep the patient's arm pressed firmly against their side.

HOW DO I RECORD MY TEMPERATURE AND WHY IS THAT IMPORTANT?

The days of your cycle 1 to 42 are plotted on top of the table, you can add more if necessary. Above each day of the cycle you write each date. Perpendicularly, the temperatures of 35 ° C to 38 °C are plotted. Draft your temperature by means of a point mark. Mark the days on which you have sexual intercourse.
1-2 days after ovulation (ovulation), the basal body temperature increases by 0.2 to 0.5 ° C and remains at this high position until the beginning of the next cycle. (Outside the ovulation is common to observe a decrease by about 0.1 ° C.) In the event that ovulation has occurred, the temperature rise should be entered within 48 hours. When you have filled about 3 tables, you will receive a Ovulations scheme and recognize your individual fertility scheme.

HOW TO BEGIN?

The first day of your menstrual flow is day 1 of your BBT chart. Your temperature should drop when your menstrual flow starts, do not include spotting prior to your period as your first day. Record your temperature throughout your period. Make certain you note the actual day of the month in the space provided on your chart. Note any premenstrual symptoms and any illnesses or fever and start a new table when you get your period again.

WHAT IS OVULATION?

Ovulation occurs when the egg is released from the ovary. Certain changes in the body may occur, such as the presence of thin clear vaginal mucus that comes from the cervix just before ovulation, around the 10th to 12th day of your cycle. This fluid allows sperm to remain alive for days until ovulation. Other symptoms may include a slight pain on the right or left side at the time of actual ovulation. The most likely days to become pregnant, with a 28-day cycle are the 10th and 14th day. Knowing when you are ovulating can be helpful in determining when to avoid sexual intercourse or increase the likelihood of becoming pregnant.

GALINSTAN – A NEW NON-TOXIC MEASURING FLUID

The mercury-free thermometer, Geratherm basal, has been developed by Geratherm Medical AG and contains a patented liquid alloy consisting of gallium, indium and tin – called Galinstan.
Galinstan is completely non-toxic and environment-friendly.

PHYSICIAN CONSULTATIONS

It is strongly recommended that you consult with your personal physician when beginning family planning procedures. They can further assist you with interpreting the information on your tracking chart.

NOTES ON CLEANING

The thermometer has a hermetically sealed, hygienic glass casing and can be disinfected without restriction.

⚠ The temperature of the cleaning and disinfectant solution must not exceed 39 °C. When measuring, please take the necessary care to avoid any danger of injury.
The cleaning of the glass thermometer before and after use can be done with cold soapy water. Disinfect the thermometer using a piece of cotton wool or cloth that has been soaked in alcohol, or dip the thermometer in a disinfectant solution.
If the thermometer breaks, any spilled liquid can be removed using a brush, tissue or cloth dampened in soapy water. The broken pieces may be disposed of as household waste.

LIMITED WARRANTY

Subject to normal use, this thermometer is unlimited guaranteed against function and accuracy (except breakage of glass) on the part of the manufacturer from the date of purchase. All parts of the thermometer are covered by this warranty. Damage to the thermometer caused by improper treatment is not covered by the warranty.
The thermometer is valid indefinitely – calibration is not necessary!

SYMBOL INDEX

	Follow the instructions		Caution		Manufacturer
	Fragile: handle with care		Store in a dry place	Σ	Quantity
+39 °C -15 °C	Max. and min. temperatures: Store between -15 °C and +39 °C	LOT	Batch code (mm/yyyy; month/year) on the reverse of the outer casing (applied by means of laser without LOT symbol)		

Geratherm Medical AG
Fahrenheitstraße 1
99331 Gerata
Germany
www.geratherm.com

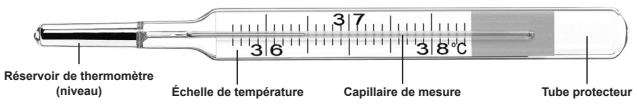
CE0197

Thermomètre médical d'ovulation
Geratherm® basal

Geratherm Medical AG
Allemagne CE0197

FR

DESCRIPTION DES COMPOSANTS



DONNÉES

Domaine minimal de mesure :	de +35,6 °C à +38,4 °C
Résolution :	0,1 °C
Précision de mesure	+/- 0,1 °C
Conditions de fonctionnement / de stockage	Températures : de -15°C à +39°C ⚠ permet de mesurer uniquement les températures supérieures à la température ambiante
Domaine d'application	Thermomètre analogue d'ovulation / basique pour le contrôle des cycles. Ce thermomètre médical en verre contenant du liquide est prévu pour la détermination de la température basale pour la planification familiale naturelle. Il mesure les plus petites modifications de température pendant le cycle de la femme afin de mieux déterminer les meilleurs jours de conception de l'enfant.
Propriétés :	Thermomètre analogue au Galinstan
Garantie qualité :	La fabrication et le contrôle du thermomètre sont effectués selon les exigences de la directive de l'UE 93/42/CEE relative aux produits médicaux Geratherm® est certifié selon les directives 93/42/CEE et ISO 13485 et est autorisé à apposer le marquage CE 0197 (organisme connu TÜV Rheinland LGA Products GmbH).

QU'EST-CE QUE LA TEMPÉRATURE BASALE ?

Les femmes désirant savoir si elles ovulent normalement devraient utiliser la méthode de la température basale (température au réveil).
Des variations faibles de températures fournissent des informations sur les jours fertiles de la femme.

⚠ MESURES DE PRÉCAUTION

1. Ce produit n'est en aucun cas un moyen de contraception.
2. Ce produit est seulement prévu pour afficher la température supérieure à la température ambiante.
3. Ne pas laisser tomber le thermomètre et éviter les chocs violents.
4. Ne pas plier le bout du thermomètre ni le mordre.
5. A conserver hors de la portée des enfants.
6. Les thermomètres dont le verre est endommagé ne peuvent plus être utilisés.
7. Le liquide de mesure au Galinstan ne doit pas entrer en contact avec des métaux précieux ou légers car le Galinstan réagit au contact de ces métaux.
8. Veuillez réaliser la mesure de température avec les soins nécessaires afin d'éviter tout danger de dommage corporel.
9. L'utilisation du thermomètre ne remplace pas la consultation chez le médecin.
10. Toujours nettoyer et désinfecter le thermomètre avant et après l'utilisation.

APPLICATION

1. Avant de prendre la température, il convient de vérifier si la colonne de température est au moins inférieure à 36 °C.
2. Nettoyez le thermomètre en verre avant et après l'utilisation. A cet effet, veuillez suivre les « consignes de nettoyage et de désinfection » ci-dessous.
3. Positionnez le thermomètre en fonction de la méthode de mesure (orale, rectale, axillaire et vaginale).
4. La durée de mesure de la température du corps est de 4 minutes. Le liquide de mesure dans les capillaires de mesure du thermomètre affiche la température du corps mesurée sur l'échelle de température.
   La lecture de la température est facilitée par la loupe intégrée.
5. Après la mesure de température, régler le liquide d'affichage à minimum 36 °C. Pour cela, tenir le thermomètre à la plus haute extrémité et le secouer avec minimum 15 à 20 mouvements rapides du poignet.

QUAND ET OÙ DOIS-JE CONTRÔLER MA TEMPÉRATURE ?

⚠
- Mesurez votre température tous les matins à la même heure avant de vous lever. Ne pas manger avant de mesurer la température. Éviter de faire des efforts. Ne pas mesurer la température en cas de sommeil insuffisant (min. 5 à 6 heures).
- Toujours mesurer la température au même endroit : oral, vaginal ou rectal. Ne pas changer pendant un cycle!
- Inscrivez la température dans le tableau fourni.
- En cas d'anomalies ou de troubles du cycle, consultez votre médecin.

VAGINAL - temps de mesure : min. 4 minutes
Veuillez-vous informer sur cette méthode auprès de votre gynécologue.
⚠ NE PAS CONTINUER si vous ressentez une résistance quelconque.

ORAL - temps de mesure : min. 4 minutes
La mesure orale fournit des résultats rapides et précis. Placez le réservoir du thermomètre (niveau) sous la langue à gauche ou à droite. Maintenez la bouche fermée pendant toute la durée de la mesure. Ne pas manger, boire ou fumer avant de mesurer la température.

RECTAL - temps de mesure : min. 4 minutes
Le réservoir du thermomètre (niveau) est introduit dans le rectum (env. 2 cm). Il est possible d'appliquer de la crème pour la peau ou de l'huile pour bébé sur l'extrémité du récipient.
Vous pouvez utiliser une enveloppe protectrice pour le thermomètre. Introduisez le thermomètre dans l'enveloppe protectrice. Appliquez un gel soluble dans l'eau sur l'enveloppe protectrice pour faciliter l'introduction. Ne pas utiliser de vaseline brute. Introduisez la pointe du niveau à maximum 2 cm dans le rectum.
⚠ NE PAS CONTINUER si vous ressentez une résistance quelconque.

AXILLARE - temps de mesure : min. 4 minutes
Cette méthode ne fournit pas de résultats précis et n'est donc pas appropriée à la détection de la température basale.

COMMENT INSCRIRE MA TEMPÉRATURE ET POURQUOI CELA EST-IL IMPORTANT ?

Sur la partie supérieure du tableau figurent les jours de votre cycle de 1 à 42, vous pouvez en ajouter en cas de besoin. Inscrivez la date au-dessus de chaque jour de votre cycle. Les températures de 35 °C à 38 °C sont inscrites verticalement. Marquez votre température avec un point. Marquez les jours durant lesquels vous avez eu des rapports sexuels.
La température basale augmente de 0,2 à 0,5 °C 1 à 2 jours après l'ovulation et reste constante jusqu'au début du cycle. (Juste avant l'ovulation, il est fréquent d'observer une baisse de la température d'environ 0,1 °C.) Dans le cas d'une ovulation, la température augmente dans les 48 heures. Si vous avez rempli environ 3 tableaux, vous obtenez un schéma d'ovulation et ainsi votre schéma individuel de fertilité.

DÉBUT DE L'INSCRIPTION DANS LE TABLEAU

Le premier jour de vos menstruations est le premier jour de votre courbe de température basale. Votre température doit être mesurée le premier jour des menstruations. Les saignements survenant avant les règles ne doivent pas être considérés comme étant le premier jour. Inscrivez votre température pendant toute la durée de vos règles. Notez les symptômes prémenstruels ainsi que les maladies ou la fièvre et commencez une nouvelle courbe de température le premier jour de vos prochaines menstruations.

QU'EST-CE QUE L'OVULATION ?

Le terme d'ovulation signifie que l'ovaire libère un ovule qui est la condition de la fécondation de l'œuf par un spermatozoïde dans une trompe. Le corps peut connaître certaines modifications telles que la survenue d'une muqueuse vaginale fine et claire de votre col de l'utérus juste avant l'ovulation, c'est-à-dire environ au 10ème et au 12ème jour de votre cycle mensuel. Cette muqueuse a pour but de garder les spermatozoïdes en vie jusqu'à l'ovulation. Une légère douleur sur le côté gauche ou droit au moment de l'ovulation peut également être un autre symptôme de l'ovulation. Pour des cycles réguliers de 28 jours, les 10ème et 14ème jours sont les jours durant lesquels la probabilité d'être enceinte est la plus élevée. Chaque femme a un cycle individuel et peu d'entre elles ovulent régulièrement au milieu du cycle.

GALINSTAN – UN NOUVEAU LIQUIDE DE MESURE NON TOXIQUE - RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

Le thermomètre Geratherm basal sans mercure a été développé par la société Geratherm Medical AG et contient un métal liquide breveté composé de gallium, d'indium et d'étain, appelé Galinstan. Galinstan est non toxique et respectueux de l'environnement.

CONSEIL MÉDICAL

Il est fortement recommandé de consulter un médecin, une sage-femme ou le planning familial si vous prévoyez de concevoir des enfants. Ils peuvent vous aider à interpréter les informations figurant sur votre tableau.

CONSIGNES DE NETTOYAGE ET DE DÉSINFECTION

Le thermomètre dispose d'une enveloppe en verre hermétique et hygiénique et peut intégralement désinfecté.

⚠ La température de la solution de nettoyage et de désinfection ne doit pas dépasser 39 °C.
Le thermomètre en verre peut être nettoyé à l'eau froide savonneuse avant et après l'utilisation.
Désinfectez le thermomètre à l'aide d'un coton ou d'un petit chiffon imbibés d'alcool ou plongez le thermomètre dans un produit désinfectant (temps d'action en fonction des indications du fabricant du produit désinfectant).
En cas de rupture du thermomètre, le liquide coulant peut être éliminé à l'aide d'un pinceau, de ouate de cellulose ou d'un morceau de tissu humidifié à l'eau savonneuse. Les restes peuvent être éliminés dans les déchets ménagers.

GARANTIE

Ce thermomètre fait l'objet d'une garantie de fonction et de précision de mesure (à l'exception du verre cassé) illimitée du constructeur pour une application normale. Des dommages causés à votre thermomètre dus à une manipulation non conforme ne sont pas compris dans la garantie.
Un contrôle métrologique récurrent n'est pas nécessaire!

INDEX DES SYMBOLES

	Suivre les instructions d'utilisation		Attention		Fabricant
	Fragile, doit être manipulé avec précaution		Conserver au sec	Σ	Quantité
+39 °C -15 °C	Limite de température : Stockage à des températures entre -15 °C et +39 °C	LOT	Désignation du lot (Mois/année) apposée au laser au dos du tube protecteur sans symbole LOT		

Geratherm Medical AG
Fahrenheitstraße 1
99331 Gerata
Allemagne
www.geratherm.com

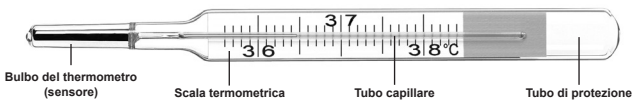
CE0197

Termometro clinico ginecologico
Geratherm® basal

Geratherm Medical AG
Germania CE0197

IT

PARTI DELL'APPARECCHIO



DATI

Range minimo di misurazione:	da +35,6 °C a +38,4 °C
Risoluzione:	0,1 °C
Accuratezza:	+/- 0,1 °C
Condizioni di funzionamento/ conservazione:	Temperatura: da -15 °C a +39 °C ⚠ è possibile solo il rilevamento di temperature superiori alla temperatura ambiente
Uso previsto:	Termometro basale analogico, individua i giorni dell'ovulazione per il controllo del ciclo mestruale. Questo termometro clinico a liquido in vetro consente di determinare la temperatura basale ed è adatto per uso domestico per la pianificazione familiare naturale. Misura le più piccole variazioni di temperatura corporea nel corso del ciclo femminile, individuando così i giorni più propizi per il concepimento.
Caratteristica:	Termometro a massima a visualizzazione analogica con galinstano
Garanzia di qualità:	Il termometro è prodotto e testato conformemente ai requisiti della Direttiva UE 93/42/CEE in materia di dispositivi medici. Il marchio Geratherm® è certificato ai sensi della Direttiva 93/42/CEE e della norma EN ISO 13485 ed è autorizzato all'utilizzo della marcatura CE0197 (Organismo notificato TÜV Rheinland LGA Products GmbH).

CHE COS'È LA TEMPERATURA BASALE?

Le donne che desiderano essere informate sul proprio periodo fecondo possono utilizzare il metodo della temperatura basale (temperatura corporea al momento del risveglio).
Oscillazioni anche minime del valore della temperatura basale possono rivelare quali sono i giorni fertili della donna.

⚠ PRECAUZIONI

1. Il termometro Geratherm Basal non è un sistema contraccettivo.
2. Esso consente soltanto di misurare temperature corporee che siano superiori alla temperatura ambiente!
3. Evitare di far cadere il termometro e di esporlo a urti violenti.
4. Non piegare o mordere la punta del termometro.
5. Conservare fuori dalla portata dei bambini.
6. Non utilizzare più il termometro se l'involucro di vetro è danneggiato (pericolo di lesioni).
7. Evitare che il galinstano, il liquido termometrico utilizzato, entri a contatto con metalli preziosi o metalli leggeri poiché in tal caso si provocherebbero delle reazioni.
8. Eseguire la misurazione con la dovuta attenzione, così da prevenire qualsiasi pericolo di lesione.
9. L'uso del termometro presuppone una visita dal proprio medico e in nessun caso la sostituisce.
10. Ogni volta che si utilizza il termometro pulirlo o disinfettarlo prima e dopo l'uso.

USO

1. Prima di procedere alla misurazione verificare che la colonna del liquido si trovi sotto la tacca dei 36 °C.
2. Prima e dopo l'uso pulire l'involucro di vetro del termometro seguendo le istruzioni riportate nella sezione "Indicazioni per la pulizia e la disinfezione".
3. Posizionare il termometro nell'area corrispondente al tipo di misurazione prescelto (orale, rettale, ascellare e vaginale).
4. Attendere almeno 4 minuti per consentire al termometro di rilevare la temperatura corporea. Il liquido termometrico che si trova all'interno del tubo capillare indica sulla scala termometrica la rispettiva temperatura corporea.
   La lettura della temperatura è resa più agevole grazie all'astuccio protettivo dotato di lente di ingrandimento.
5. Una volta eseguita la misurazione riportare il liquido termometrico sotto la tacca dei 36 °C, afferrando il termometro per l'estremità superiore e scuotendolo almeno 15 – 20 volte con dei movimenti rapidi del polso.

QUANDO E DOVE DEVO CONTROLLARE LA MIA TEMPERATURA CORPOREA?

⚠
- La temperatura va rilevata ogni mattina alla stessa ora, prima di alzarsi. Non mangiare nulla prima di misurare la temperatura. Evitare lo sforzo fisico. Se le ore di sonno sono state poche (almeno 5 o 6 ore) non registrare la misurazione oppure non effettuarla.
- Applicare il termometro sempre nello stesso punto, in base al metodo di misurazione adottato: orale, vaginale o rettale. Utilizzare sempre lo stesso metodo durante un intero ciclo!
- Registrare il valore della temperatura rilevata nella tabella fornita assieme al termometro.
- In caso di anomalie o di disturbi mestruali consultare il proprio medico.

Tempo di misurazione per via VAGINALE: min. 4 minuti
Per informazioni su questo metodo consultare il proprio ginecologo.
⚠ FERMARSI se si avverte una qualche resistenza.

Tempo di misurazione per via ORALE: min. 4 minuti
La misurazione per via orale consente di ottenere rapidamente risultati precisi. Posizionare il bulbo del termometro (sensore) a destra o a sinistra della radice della lingua, in una delle due sacche delimitate dal frenulo. Mentre si esegue la misurazione tenere la bocca chiusa. Non mangiare, bere o fumare prima di eseguire la misurazione.

Tempo di misurazione per via RETTALE: min. 4 minuti
Introdurre (ca. 2 cm) il bulbo del termometro (sensore) nell'ano, dopo aver eventualmente lubrificato l'estremità del bulbo applicandovi un po' di crema per la pelle o di olio per bambini.
Per questo tipo di misurazione si può usare un cappuccio di protezione per il termometro. Inserire il termometro in questo cappuccio. Lubrificare il cappuccio di protezione del sensore con un olio idrosolubile, così da agevolarne l'inserimento nell'ano. Non utilizzare vaselina pura. Introdurre la punta del sensore nel retto per non più di 2 cm.
⚠ FERMARSI se si avverte una qualche resistenza.

Tempo di misurazione per via ASCELLARE: min. 4 minuti
Questo tipo di misurazione non consente di ottenere valori molto precisi e pertanto non si addice alla rilevazione della temperatura basale.

COME POSSO REGISTRARE LA MIA TEMPERATURA E PERCHÉ QUEST'OPERAZIONE È IMPORTANTE?

Nella parte superiore della tabella sono riportati i giorni del ciclo mestruale da 1 a 42; se necessario se ne possono aggiungere altri. Sopra ogni casella del giorno del ciclo si scrive la rispettiva data. Lungo l'asse verticale sono riportate le temperature da 35 °C a 38 °C. Basta contrassegnare con un punto la temperatura rilevata. Contrassegnare anche i giorni nei quali si sono avuti rapporti sessuali.
1 o 2 giorni dopo l'ovulazione (espulsione dell'ovocita) la temperatura basale aumenta di 0,2 – 0,5 °C e si assesta su questo valore fino all'inizio del ciclo successivo (subito prima dell'ovulazione spesso si osserva un calo della temperatura di ca. 0,1 °C). Se c'è stata un'ovulazione, nell'arco di 48 ore dovrebbe subentrare questo aumento della temperatura. Una volta compilate almeno 3 tabelle si ottiene un prospetto dell'ovulazione e quindi si ricava un prospetto dei propri giorni fertili.

COME INIZIARE LA REGISTRAZIONE

Il primo giorno della mestruazione è il giorno 1 sulla curva della temperatura basale. La temperatura dovrebbe diminuire all'inizio delle mestruazioni. Non considerare come primo giorno del ciclo eventuali piccole perdite ematiche prima del ciclo vero e proprio. Registrare la temperatura rilevata durante l'intero periodo. Annotare sintomi premestruali, eventuali patologie o febbre e iniziare una nuova curva della temperatura quando si presentano di nuovo le mestruazioni.

COSA SIGNIFICA OVULAZIONE?

Per ovulazione o espulsione dell'ovocita si intende il processo di distacco dell'ovocita dalle ovaie, condizione necessaria per la fecondazione dell'ovulo da parte di uno spermatozoo nelle tube uterine. In tal caso dal punto di vista fisico si possono riscontrare alcuni mutamenti, ad es. poco prima dell'ovulazione, ovvero tra il 10° e 12° giorno circa del ciclo mensile, compare un sottile muco vaginale di colore chiaro prodotto dalla cervice uterina. Questo muco ha il compito di conservare in vita gli spermatozoi fino al momento dell'ovulazione. Un altro possibile sintomo è un leggero dolore sul lato destro o sinistro nel momento in cui avviene l'espulsione dell'ovocita. Se il ciclo mestruale è regolare, ovvero di 28 giorni, fra il 10° e il 14° giorno dovrebbero esserci maggiori probabilità di concepimento. Tuttavia, il ciclo mestruale può variare da donna a donna e sono poche le donne con un'ovulazione regolare a metà del ciclo.

GALINSTANO – UN NUOVO LIQUIDO TERMOMETRICO NON TOSSICO - ECOCOMPATIBILE

Il termometro Geratherm basal, senza mercurio, è stato sviluppato dalla Geratherm Medical SA e contiene un metallo fluido brevettato, una miscela di gallio, indio e stagno, chiamata galinstano. Il galinstano è assolutamente non tossico ed ecocompatibile.

CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO

Quando si decide di intraprendere un percorso di questo tipo si consiglia vivamente di consultare il proprio medico, la propria ostetrica o il proprio/la propria consulente per la pianificazione familiare naturale. Le loro conoscenze possono essere utili per interpretare le informazioni fornite dalla tabella.

INDICAZIONI PER LA PULIZIA E LA DISINFEZIONE

Il termometro è dotato di un involucro igienico di vetro a tenuta ermetica e può essere disinfettato ripetutamente senza alcun limite.

⚠ La temperatura della soluzione detergente e disinfettante non deve essere superiore a 39 °C.
Per la pulizia dell'involucro di vetro del termometro, prima e dopo l'uso, si può usare acqua fredda con aggiunta di sapone.
Disinfettare il termometro con un batuffolo di cotone o un panno imbevuti di alcol oppure immergendolo in una soluzione disinfettante (per i tempi di immersione o di esposizione osservare le indicazioni del produttore della soluzione).
In caso di rottura del termometro, il liquido fuoriuscito può essere rimosso con l'aiuto di un pennello imbevuto di acqua saponata, con un pezzo di cellulosa oppure con un panno in tessuto. I residui possono essere smaltiti nei rifiuti domestici.

GARANZIA

Alle normali condizioni di utilizzo il produttore assicura una garanzia illimitata del funzionamento e dell'accuratezza della misurazione (fatta eccezione per la rottura del vetro) del termometro. I danni dovuti a un uso improprio del termometro non sono coperti da garanzia.
Il termometro non necessita di un controllo metrologico periodico!

INDICE DEI SIMBOLI

	Consultare il Manuale d'uso		Attenzione		Produttore
	Fragile, maneggiare con cura		Conservare in luogo asciutto	Σ	Quantità
+39 °C -15 °C	Limiti di temperatura: conservare a temperature comprese tra -15 °C e +39 °C	LOT	Numero di lotto (mese/anno) impresso al laser sulla parte posteriore del tubo di protezione in assenza del simbolo LOT		

Geratherm Medical AG
Fahrenheitstraße 1
99331 Geratal
Germania
www.geratherm.com

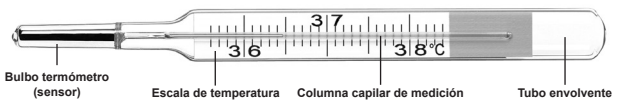
CE0197

Termómetro sanitario de ovulación
Geratherm® basal

Geratherm Medical AG
Alemania CE0197

ES

DESCRIPCIÓN DE LOS COMPONENTES



DATOS

Intervalo mínimo de medición:	+35,6 °C a +38,4 °C
Precisión de la escala:	0,1 °C
Precisión de medición:	+/- 0,1 °C
Condiciones de funcionamiento/ almacenamiento:	Temperatura: -15 °C a +39 °C ⚠ destinado sólo a la medición de temperaturas superiores a la temperatura ambiente
Aplicación prevista:	Termómetro analógico de ovulación/basal para control del ciclo menstrual Este termómetro sanitario de tubo de cristal con relleno líquido está destinado a la medición de la temperatura basal para la planificación familiar natural en el entorno privado. Permite medir los más mínimos cambios en la temperatura del ciclo femenino para poder determinar los días de mayor fertilidad.
Características:	Termómetro analógico de máxima con relleno de galinstano
Garantía de calidad:	La fabricación y prueba del termómetro se realizan conforme a las disposiciones de la Directiva europea 93/42/CEE relativa a los productos sanitarios. Geratherm® está certificada conforme a 93/42/CEE y EN ISO 13485 y está facultada para aplicar el distintivo CE0197 (organismo notificado TÜV Rheinland LGA Products GmbH).

¿QUÉ ES LA TEMPERATURA BASAL?

Las mujeres que deseen tener más conocimiento sobre su fertilidad pueden utilizar el método de la temperatura basal (temperatura al despertar).
Las ligeras variaciones de la temperatura basal ofrecen información sobre los días fértiles de la mujer.

⚠ MEDIDAS DE PRECAUCIÓN

1. ¡Advertimos expresamente de que Geratherm Basal no es un método anticonceptivo!
2. Solo es posible la medición de temperaturas superiores a la temperatura ambiente.
3. No deje caer el termómetro ni lo someta a golpes fuertes.
4. No doble la punta del termómetro ni la muerda.
5. Mantenga lejos del alcance de los niños.
6. No deben seguir usándose los termómetros que tengan la cubierta de cristal dañada (peligro de lesiones).
7. No se debe poner en contacto el líquido de medición, galinstano, con metales preciosos o ligeros, pues reacciona con ellos.
8. Durante la medición, proceda con la precaución necesaria para evitar cualquier peligro de lesiones.
9. El uso del termómetro no sustituye la visita al médico.
10. Limpie o desinfecte siempre el termómetro después de usarlo.

USO

1. Antes del procedimiento de medición, debe comprobarse que el líquido de la columna de medición indique por debajo de 36 °C.
2. Limpie el termómetro antes y después de cada uso. Observe al hacerlo las „Instrucciones de limpieza y desinfección" que figuran más adelante.
3. Coloque el termómetro en el cuerpo según el método de medición (oral, rectal, axilar o vaginal).
4. Al cabo de al menos 4 minutos, el termómetro ha adoptado la temperatura corporal. El líquido de medición indica en la columna capilar indica en la escala la temperatura corporal medida.
   La lectura de la temperatura se facilita gracias a la cubierta con lupa.
5. Tras la medición, debe hacerse bajar el líquido indicador al menos por debajo de 36 °C. Para hacerlo, agarre el termómetro por el borde superior, lo más cerca posible del final, y agítelo al menos 15 o 20 veces con golpes de muñeca.

¿CUÁNDO Y CÓMO DEBO CONTROLAR MI TEMPERATURA?

⚠
- Tómese la temperatura todas las mañanas a la misma hora antes de levantarse. No coma nada antes de la medición. Evite esfuerzos físicos. Si no ha dormido suficiente (al menos 5 o 6 horas), no apunte ninguna temperatura, no haga la medición.
- Tómese la temperatura siempre con el mismo método: oral, vaginal o rectal. ¡No cambie de método dentro de un mismo ciclo menstrual!
- Apunte la temperatura en la tabla suministrada.
- Si se dan anomalías o alteraciones del ciclo menstrual, acuda a su médico.

VAGINAL: Tiempo de medición: al menos 4 minutos
Infórmese en su ginecólogo sobre este método de medición.
⚠ DETÉNGASE si nota algún tipo de resistencia.

ORAL: Tiempo de medición: al menos 4 minutos
La medición oral proporciona rápidamente resultados exactos. El bulbo del termómetro (en sensor) se introduce a la izquierda o a la derecha de la raíz de la lengua, en una de las bolsas de calor. Mantenga la boca cerrada durante la medición. No beba, coma ni fume antes de tomarse la temperatura.

RECTAL: Tiempo de medición: al menos 4 minutos
Introduzca el bulbo del termómetro (el sensor) por el ano (unos 2 cm); puede lubricar previamente el extremo del bulbo con un poco de crema o aceite hidratantes.
Puede utilizar el termómetro con una funda protectora. Introduzca el termómetro en la funda. Unte la funda protectora con un gel hidrosoluble para facilitar la introducción. No utilice vaselina pura. No introduzca la punta del sensor más de 2 cm en el recto.
⚠ DETÉNGASE si nota algún tipo de resistencia.

AXILAR: Tiempo de medición: al menos 4 minutos
Este método de medición no proporciona resultados tan exactos, por lo que no es apropiado para determinar la temperatura basal.

¿CÓMO ANOTO MI TEMPERATURA Y POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

En la parte superior de la tabla figuran los días del ciclo menstrual, del 1 al 42. Si es necesario, puede añadir más. Encima del día del ciclo, apunte la fecha correspondiente. En vertical figuran las temperaturas, de 35 °C a 38 °C. Anote su temperatura mediante un punto. Señale los días en que haya mantenido relaciones sexuales.
1 o 2 días tras la ovulación, la temperatura basal aumenta entre 0,2 y 0,5 °C, y permanece elevada hasta el comienzo del siguiente ciclo. (Justo antes del día de la ovulación es frecuente detectar un descenso de aprox. 0,1 °C.) Si se ha producido la ovulación, el aumento de la temperatura debería producirse en un plazo de 48 horas. Cuando haya rellenado unas 3 tablas, obtendrá un esquema de ovulación y reconocerá su propio esquema de fertilidad.

COMIENZO DE LA ANOTACIÓN

El primer día de su ciclo menstrual el el día 1 de la curva de la temperatura basal. Su temperatura debería descender al comenzar la menstruación. No tome posibles pérdidas previas a la menstruación como el primer día. Apunte la temperatura durante toda la menstruación. Indique síntomas premenstruales y enfermedades o fiebre, y comience una curva nueva cuando tenga de nuevo el periodo.

¿QUÉ SIGNIFICA LA OVULACIÓN?

La ovulación o maduración del óvulo consiste en que el ovario libera un óvulo; es el requisito para que este pueda ser fecundado por un espermatozoide en las trompas de Falopio. Pueden producirse determinados cambios corporales, como, por ejemplo, la aparición de una mucosidad vaginal ligera y clara que sale del útero poco antes de la ovulación, es decir, aprox. entre los días 10 y 12 del ciclo menstrual. Esta mucosidad tiene la función de mantener vivos los espermatozoides hasta la ovulación. Otro síntoma puede ser un leve dolor en el costado izquierdo o en el derecho en el momento de la ovulación propiamente dicho. Con un ciclo menstrual regular de 28 días, aproximadamente los días entre el 10 y el 14 son aquellos en que es más probable que se produzca un embarazo. Pero cada mujer tiene su propio ciclo menstrual, y solo una parte muy reducida ovula de forma regular en la mitad del ciclo.

EL GALINSTANO - ES UN NUEVO LÍQUIDO DE MEDICIÓN, NO VENENOSO Y RESPETUOSO DEL MEDIO AMBIENTE

es un nuevo líquido de medición, no venenoso y respetuoso del medio ambiente.
Este termómetro sin mercurio, Geratherm basal, ha sido desarrollado por Geratherm Medical AG y contiene un metal líquido patentado a base de galio, indio y estaño llamado galinstano. El galinstano no es venenoso y es respetuoso del medio ambiente.

ASESORAMIENTO MÉDICO

Es altamente recomendable que consulte con su médico, su matrona o su asesor de planificación familiar natural antes de comenzar con la planificación familiar. Le ayudarán a interpretar la información de las tablas.

INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

El termómetro tiene una cubierta de cristal higiénica hermética que permite desinfectar ilimitadamente.

⚠ La temperatura de la solución limpiadora o desinfectante no debe superar los 39 °C.
La limpieza del termómetro anterior y posterior a su uso puede realizarse con agua fría y jabón.
Desinfecte el termómetro con un trozo de algodón o un pañito empapados en alcohol, o bien introduzca el termómetro en una solución desinfectante (el tiempo que debe dejarse actuar dependerá de las indicaciones del fabricante de la solución desinfectante).
Si se rompe el termómetro, el líquido que salga puede limpiarse con un pincel, un paño de celulosa o un paño de tela humedecidos en solución jabonosa. Los restos pueden desecharse junto con la basura doméstica

GARANTÍA

Con un uso normal, este termómetro tendrá garantía ilimitada de funcionamiento y precisión de medición (excepto en caso de rotura del cristal) por parte del fabricante. Los daños en el termómetro provocados por un uso inapropiado no están cubiertos por la garantía.
No es necesario el control repetido de la función de medición.

ÍNDICE DE SÍMBOLOS

	Observe las instrucciones de uso		Atención		Fabricante
	Frágil, manipule con cuidado		Conserve en lugar seco	Σ	Cantidad
+39 °C -15 °C	Límites de temperatura: almacenar entre -15 °C y +39 °C	LOT	Designación del lote (mes/año) en la parte trasera de la cubierta, sin símbolo LOT, grabado con láser		

Geratherm Medical AG
Fahrenheitstraße 1
99331 Geratal
Alemania
www.geratherm.com

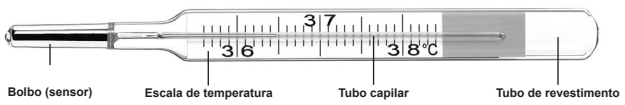
CE0197

Termómetro clínico para controlo do ciclo de ovulação
Geratherm® basal

Geratherm Medical AG
Alemanha CE0197

PT

COMPONENTES



DADOS TÉCNICOS

Gama de medição:	+35,6 °C a +38,4 °C
Resolução:	0,1 °C
Precisão:	+/- 0,1 °C
Condições de armazenamento:	Temperatura: -15 °C a +39 °C ⚠ Só podem ser medidas temperaturas superiores à temperatura ambiente
Condições de funcionamento:	Temperatura: -15 °C a +39 °C
Utilização:	Termómetro basal analógico para controlo do ciclo de ovulação Este termómetro clínico de líquido em vidro destina-se à determinação da temperatura basal para o planeamento familiar natural e foi concebido para ser utilizado em casa. Mede as pequenas alterações de temperatura durante o ciclo menstrual da mulher, permitindo identificar os dias mais férteis.
Características:	Termómetro analógico de máxima com enchimento de galinstan
Garantia de qualidade:	Fabricação e testes do termómetro efectuados em conformidade com a Directiva 93/42/CEE relativa aos dispositivos médicos A Geratherm® é certificada pela Directiva 93/42/CE e pela norma EN ISO 13485, e encontra-se habilitada a utilizar a marcação CE0197 (Entidade notificada: TÜV Rheinland LGA Products GmbH).

O QUE É A TEMPERATURA BASAL?

As mulheres que pretendem saber qual é o seu período fértil devem utilizar o método da temperatura basal (temperatura ao acordar).
As oscilações ligeiras da temperatura basal dão indicações sobre os dias férteis da mulher.

⚠ PRECAUÇÕES

1. O Geratherm Basal não constitui de forma alguma um método contraceptivo!
2. Só é possível medir temperaturas que estejam acima da temperatura ambiente.
3. Não deixe cair o termómetro, nem o sujeite a um impacto forte.
4. Não torça, nem morda a ponta do termómetro.
5. Mantenha o termómetro fora do alcance das crianças.
6. Os termómetros com o revestimento de vidro danificado devem deixar de ser utilizados (perigo de ferimento).
7. O líquido metálico galinstan não deve ser posto em contacto com metais nobres e leves, pois reage com estes metais.
8. Tome o cuidado necessário durante a medição para evitar ferimentos.
9. A utilização do termómetro não dispensa uma consulta médica.
10. Limpe ou desinfecte sempre o termómetro antes e depois de o utilizar.

UTILIZAÇÃO

1. Antes de iniciar a medição, deverá verificar se a coluna de líquido indica um valor de, pelo menos, 36 °C.
2. Limpe o termómetro de vidro antes e depois de o utilizar. Para isso, tenha em atenção as „Instruções de limpeza e desinfecção" dadas em baixo.
3. Posicione o termómetro junto ao corpo consoante a forma de medição (oral, rectal, axilar e vaginal).
4. O termómetro deverá registar a temperatura corporal passados, no mínimo, 4 minutos. O líquido no tubo capilar do termómetro indicará a temperatura corporal medida na escala termométrica.
   A leitura da temperatura é facilitada pela cápsula incluída, que funciona como uma lupa.
5. Após a medição, o líquido que indica a temperatura deve voltar a indicar, pelo menos, 36 °C. Para isso, pegue no termómetro o mais próximo possível da extremidade e agite-o, pelo menos 15 a 20 vezes, com movimentos rápidos do pulso.

QUANDO E ONDE DEVO CONTROLAR A TEMPERATURA?

⚠
- Meça a sua temperatura todas as manhãs à mesma hora, antes de se levantar. Antes de efectuar a medição, não deve comer. Evite esforços físicos. Caso não tenha dormido o suficiente (pelo menos 5 a 6 horas), não meça a temperatura nesse dia.
- Meça a temperatura sempre no mesmo local: boca, vagina ou recto. Não mude de local durante o ciclo!
- Registe o valor obtido na tabela fornecida.
- Se detectar alguma anormalidade ou perturbações no ciclo, consulte o seu médico.

VIA VAGINAL - Tempo de medição: pelo menos 4 minutos
Informe-se junto do seu ginecologista sobre este método de medição.
⚠ PARE, se sentir alguma resistência.

VIA ORAL - Tempo de medição: pelo menos 4 minutos
A medição por via oral oferece resultados precisos rapidamente. O bolbo (sensor) deve ser colocado debaixo da língua, na cavidade esquerda ou direita. Durante a medição da temperatura, mantenha a boca fechada. Antes de medir a temperatura, não coma, não beba nem fume.

VIA RECTAL - Tempo de medição: pelo menos 4 minutos
O bolbo (sensor) deve ser introduzido no ânus (aprox. 2 cm). Pode aplicar um creme ou óleo para bebé na extremidade do bolbo. Pode colocar um invólucro protector no termómetro. Introduza o termómetro nesse invólucro protector. Para facilitar a introdução do termómetro, aplique um gel solúvel em água no invólucro protector. Não utilize vaselina pura. Não introduza a ponta do termómetro no recto mais de 2 cm.
⚠ PARE, se sentir alguma resistência.

VIA AXILAR - Tempo de medição: pelo menos 4 minutos
Este método de medição não fornece valores tão precisos, sendo por isso inadequado para a determinação da temperatura basal.

COMO POSSO ANOTAR A MINHA TEMPERATURA, E POR QUE MOTIVO É TÃO IMPORTANTE FAZÊ-LO?

Na parte superior da tabela aparecem os dias do seu ciclo, de 1 a 42. Pode acrescentar mais dias, se necessário. Por cima de cada dia do ciclo, escreva a respectiva data. Na vertical, aparecem as temperaturas de 35 °C a 38 °C. Anote a sua temperatura com um ponto. Identifique os dias em que teve relações sexuais.
Entre 1 a 2 dias após a ovulação, a temperatura basal sobe 0,2 a 0,5 °C, permanecendo neste valor até ao início do ciclo seguinte. (Imediatamente antes do dia da ovulação, verifica-se frequentemente uma descida de cerca de 0,1 °C.) No caso de ter ocorrido a ovulação, a subida da temperatura deverá verificar-se num período de 48 horas. Depois de preencher cerca de 3 tabelas, já poderá identificar um esquema de ovulação e reconhecer o seu próprio esquema de fertilidade.

INÍCIO DO REGISTO

O primeiro dia da sua menstruação é o Dia 1 na curva da temperatura basal. A sua temperatura deverá ter diminuído no início da menstruação. Caso ocorram corrimentos antes da menstruação, esse dia não deve ser contabilizado como o seu primeiro dia. Registe a temperatura durante todo o período da menstruação. Anote sintomas pré-menstruais como doenças ou febre, e inicie uma nova curva de temperatura, quando voltar a ter a menstruação.

O QUE SIGNIFICA A OVULAÇÃO?

A ovulação significa que o ovário liberta um óvulo, que é a condição necessária para haver fecundação do óvulo por um espermatozóide na trompa de Falópio. Neste processo, podem ocorrer no corpo determinadas alterações, como por exemplo o aparecimento de um muco cervical fino e transparente que sai do colo do útero imediatamente antes da ovulação, ou seja, entre o 10.º e o 12.º dia do seu ciclo mensal. Este muco tem como função manter os espermatozóides vivos até à ovulação. Um outro sintoma pode ser uma ligeira dor no lado esquerdo ou direito no momento da ovulação efectiva. Num ciclo mensal regular de 28 dias, o período em que terá mais probabilidades de engravidar situa-se aproximadamente entre o 10.º e o 14.º dia. No entanto, cada mulher tem o seu próprio ciclo, e apenas uma minoria tem a sua ovulação regularmente a meio do ciclo.

GALINSTAN – UM LÍQUIDO DE MEDIÇÃO NOVO, NÃO TÓXICO – AMIGO DO AMBIENTE

O termómetro Geratherm basal sem mercúrio foi desenvolvido pela Geratherm Medical AG e contém um líquido metálico patenteado, composto de gálio, índio e estanho, denominado galinstan. O galinstan é absolutamente não tóxico e não prejudica o meio ambiente.

ACONSELHAMENTO MÉDICO

Antes de iniciar o planeamento familiar, recomendamos vivamente que consulte o seu médico, a sua parteira ou conselheiro de planeamento familiar natural, que a poderão ajudar a interpretar as informações na sua tabela.

INSTRUÇÕES DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO

O termómetro possui um invólucro de vidro hermeticamente fechado e higiénico, e pode ser desinfectado sem restrições.

⚠ A temperatura da solução de limpeza e desinfecção não deve ultrapassar os 39 °C.
A limpeza do termómetro de vidro antes e depois da sua utilização pode ser feita com água fria e sabão.
Desinfecte o termómetro com um pedaço de algodão ou um pano embebidos em álcool ou mergulhe o termómetro numa solução de desinfecção (deve ser respeitado o tempo de actuação ou imersão indicado pelo fabricante do desinfectante).
Em caso de quebra do termómetro, o líquido pode ser removido com um pincel, pedaço de pasta de papel ou pano embebidos em lixívia. O resto pode ser eliminado juntamente com o lixo doméstico.

GARANTIA

O fabricante oferece garantia ilimitada relativamente ao funcionamento e precisão de medição (com excepção da quebra do vidro) em caso de utilização normal. A garantia não cobre danos causados pela utilização incorrecta do termómetro.
Não é necessário proceder à inspecção técnica periódica de medição.

LEGENDA DOS SÍMBOLOS UTILIZADOS

	Ter em atenção as instruções de utilização		Atenção!		Fabricante
	Frágil, manusear com cuidado		Manter em local seco	Σ	Quantidade
+39 °C -15 °C	Limites de temperatura: armazenar entre -15 °C e +39 °C	LOT	Número do lote (mês/ano) gravado a laser sem símbolo LOT na parte de trás do tubo de revestimento		

Geratherm Medical AG
Fahrenheitstraße 1
99331 Geratal
Alemanha
www.geratherm.com

CE0197

PUATGB0002V02
2021-05