

**Návod na použitie****DIGITÁLNY TEPLOMER 4-ČÍSLICOVÝ  
HS-501DB**

CE

**... pre tých, ktorí predchádzajú počatiu,  
aj pre tých, ktorí sa svojho dieťatka nevedia dočkať.**

**Bazálna telesná teplota (BTT) je teplota oddýchnutého ľudského organizmu meraná v kľude po zobudení, neovplyvnená jedlom, pitím, alebo telesnou námahou. Je jedným z príznakov umožňujúcim manželom porozumieť ženskej plodnosti a určiť tak plodné a neplodné obdobia v menštruačnom cykle ženy.**

**Pravidlá na meranie bazálnej telesnej teploty (BTT):**

- Základnou podmienkou správneho merania BTT je, aby v priebehu cyklu bola meraná po prebudení vždy v **rovnom čase**. Meraniu by mal predchádzať asi šesť hodinový odpočinok. Malé odchýlky v čase merania ( $\pm 30$  minút) sú bezvýznamné.
- Bazálna teplota sa meria v telesných dutinách: **v ústach pod jazykom, v konečníku, alebo v pošve**. Nie v podpazuší alebo v ušnej dutine.
- V priebehu jedného cyklu treba merať bazálnu teplotu **tým istým teplomerom**. V prípade straty alebo poškodenia teplomeru treba do záznamovej tabuľky<sup>\*)</sup> zaznačiť začiatok používania nového teplomeru.

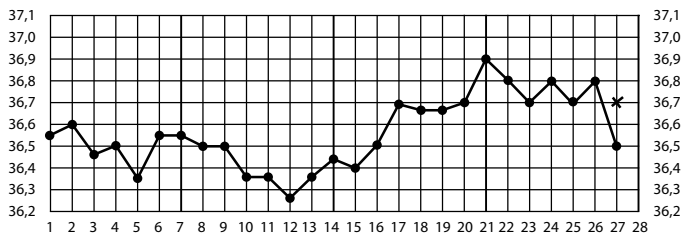
S meraním teploty je treba začať po skončení menštruácie. Ak má žena krátke cykly (kratsie ako 25 dní), meranie teploty je vhodné začať od 4. dňa cyklu. Žena, ktorá si meria teplotu v ústach, nemá pred meraním teploty piť alebo fajčiť, avšak pohár vody vypitý pred dvoma hodinami neovplyvní meranú teplotu.

**Poznámka:**

Niektoré ženy sa snažia skontrolovať presnosť merania digitálnym teplomerom tým, že si zmerajú teplotu dva alebo tri razy za sebou. Pováčšine je tá druhá resp. tretia nameraná hodnota inakšia ako prvá či druhá, čo prirodzene vzbudzuje pochybnosti o správnosti merania, resp. spoľahlivosti teplomeru. Na základe niekoľkoročnej

praxe však možno konštatovať, že presnosť merania  $\pm 0,05$  °C, uvádzaná výrobcom, stačí na spoľahlivé vyhodnotenie teplotnej krivky bazálnych teplôt a určenie plodného a neplodného obdobia. Aby sa manželia vyhli zbytočnému znepokojeniu, ktorá teplota je správna, odporúčame merať teplotu len raz a nameranú hodnotu použiť na vytvorenie teplotnej krivky. V prípade, že pri meraní príde k narušeniu štandardných podmienok (pri meraní v ústach pod jazykom napr. zívnutie, kýchnutie...), treba ho ukončiť a začať merať nanovo.

<sup>\*)</sup> Nameraná teplota sa zapisuje do **záznamových tabuliek**, ktoré si môžete zadarmo stiahnuť zo stránky [www.lpp.sk](http://www.lpp.sk) alebo si ich zakúpiť v ústredí Ligy pár páru na Slovensku. Liga poskytuje aj základné vzdelávacie materiály o symptotermálnej metóde prirodzeného plánovania rodičovstva a ponúka vzdelávacie kurzy, ako aj bezplatné poradenstvo.



**Kontaktná adresa:**

**Liga pár páru na Slovensku**

**Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce**

**tel: 037/6421426, 0908/722055; e-mail: [lpp@lpp.sk](mailto:lpp@lpp.sk)**

## FUNKCIA

Elektronický digitálny teplomer meria teplotu tela rýchlo a presne. V porovnaní s tradičným skleneným ortuťovým teplomerom má výhodu ľahkého čítania, rýchlej reakcie, spoľahlivého a presného merania, pamäti a bzučiacového alarmu, atď.

Nepoškodzuje životné prostredie a takisto organizmus, pretože neobsahuje žiadnu ortuť. Je použiteľný doma, v nemocnici, atď.

## NÁVOD NA POUŽITIE

1. Pred použitím vydezinfikujte sondu alkoholom, alebo nasadte kryt na hrot receptora (snímača).
2. Stlačte bočné tlačidlo zapnúť/vypnúť. Ozve sa bzučiak a na displeji sa na chvíľu zobrazí číselný údaj poslednej meranej teploty.
3. **Teplomer je pripravený na meranie keď displej zobrazí „Lo °C“ a blikajúci signál „°C“.** Ak je teplota v miestnosti vyššia ako 32 °C, teplomer zobrazí teplotu miestnosti, nezobrazí „Lo °C“ a bliká „°C“.
4. Začnite merať telesnú teplotu. Hodnota zobrazenej teploty bude postupne stúpať a „°C“ bude svietiť. Po zmeraní teploty sa ozve bzučiak a displej zobrazí nameranú telesnú teplotu. Zobrazená hodnota teploty je konečná.
5. Teplomer sa automaticky vypne v priebehu 10 minút. Aby sa šetrila energia, odporúčame vypnúť teplomer manuálne hneď po použití.
6. Používajte teplomer v teplotných podmienkach 10 °C – 35 °C, pri vlhkosti vzduchu 60±20%.

## MERANIE TEPLoty

1. Pri meraní teploty pod jazykom, vložte hrot teplomera pod jazyk a ústa zatvorte.
2. Pred meraním teploty v podpazuší je treba uvedenú oblasť dôkladne očistiť od možného potu. Potom vložte teplomer tak, aby jeho hrot smeroval presne do vnútra podpazušia. Aby ste dostali presnú teplotu, k zobrazenému údaju na displeji pripočítajte 0,5 °C.
3. Pri meraní teploty v konečníku vložte hrot teplomera zľahka do análneho otvoru. Aby ste dostali presnú teplotu, v tomto prípade od zobrazeného údaju odpočítajte 0,5 °C.

## UPOZORNENIE

1. Teplomer neohýbajte a predchádzajte jeho pádu.
2. Vždy dôkladne vyčistite a vydezinfikujte alkoholom hrot teplomeru alebo jeho nadstavec.
3. Nevystavujte teplomer kontaktu s chemikáliami a riedidlami.
4. Nevystavujte teplomer priamemu slnečnému žiareniu.
5. Teplomer rozoberajte iba v prípade vymieňania batérie.
6. Uchovávajte teplomer v teplotných podmienkach -25 °C – +55 °C, pri relatívnej vlhkosti 60±10 %.
7. Digitálny teplomer slúži ako orientačné meradlo.

## VÝMENA BATÉRIE

Batériu je treba vymeniť keď sa zobrazí na displeji signál „---“.  
Otvorte kryt a vyberte nefunkčnú batériu. Vložte novú 1,5V batériu typ LR/SR-41. Dodržte polaritu batérie „+ -“.  
Batéria môže explodovať ak je vystavená ohňu.  
Pokiaľ teplomer nepoužívate dlhšiu dobu, batériu vyberte.

## TECHNICKÉ PARAMETRE

Technická norma	EN 12470-3 Klinické teplomery
Rozpätie displeja	32 °C – 43 °C displej „Lo °C“ pri teplote < 32 °C displej „H °C“ pri teplote > 42 °C
Rozpätie merania	35 °C – 42 °C
Presnosť	±0,05 °C pri teplote 35 °C – 42 °C
Displej	LCD, 4 číslice
Spotreba energie	0,15 mW pri meraní
Batéria	1,5V batéria typ LR/SR-41
Rozmery	približne 129 × 22 × 14 mm
Hmotnosť	približne 11 gramov
Alarm	zvuk znejúci asi 5 sekúnd po skončení merania
Signál nízkeho napätia	znak na displeji „---“ pri napätí < 1,3 V

## ZÁRUČNÉ PODMIENKY

Záručná doba na dig. teplomer je 24 mesiacov odo dňa predaja. Záruka sa vzťahuje iba na skryté chyby a poškodenia zjavne nezavinené kupujúcim ale nevzťahuje sa na batériu. V záručnej dobe Vám bude teplomer opravený alebo vymenený bezplatne. Teplomer treba zasielať na opravu vždy iba s riadne vyplneným záručným listom. Po záručnej dobe Vám teplomer bude opravený podľa cenníka opráv a náhradných dielcov, ktorý Vám na požiadanie zašleme.

## SERVIS

V prípade akejkoľvek poruchy teplomera, vyplňte na internetovej adrese [www.jares.sk/zdravotnictvo](http://www.jares.sk/zdravotnictvo) v sekcii „SERVIS“ servisný formulár a odošlite ho. Obratom Vás budeme kontaktovať. Vyplnenie servisného formulára nie je podmienkou záručnej opravy.