

# Persona



Contracezione senza ormoni



Libretto di istruzioni

# Benvenuta a Persona

Persona è un metodo di contraccezione naturale che funziona in armonia col tuo corpo. Non ha effetti collaterali, non richiede l'assunzione di farmaci ed è facile da usare. Funziona monitorando il cambiamento dei livelli di ormoni nelle urine per identificare i giorni del ciclo mestruale in cui è maggiore il rischio di gravidanza.

Leggi attentamente questo libretto di istruzioni prima di utilizzare Persona.

Persona comprende un monitor touchscreen e gli stick di test, che verificano il livello di ormoni nelle urine. Insieme al monitor vengono fornite due batterie (AA alcaline (LR6) 1,5 V). Gli stick di test vengono venduti a parte. Occorrono 16 stick di test per il primo ciclo di utilizzo e 8 stick di test dal secondo ciclo in poi.

## SOMMARIO

• Benvenuta a Persona	2
• Persona è adatto per me?	3
• Come funziona Persona?	4
• Qual è il grado di affidabilità di Persona?	4
• Uso di Persona	5
• Prima di cominciare	6
• Calendario	14
• Suggerimenti e risoluzione dei problemi	16
• Pulizia della fessura degli stick	18
• Riprogrammazione del monitor	18
• Domande e risposte	19

## Persona è adatto per me?

Prima di utilizzare Persona assicurati che sia il metodo di contraccezione adatto per te.

### Non devi utilizzare Persona se:

- si hanno **cicli mestruali inferiori ai 23 giorni o si hanno cicli mestruali superiori ai 35 giorni** (puoi calcolare la durata media del ciclo contando il numero di giorni dal primo giorno di mestruazioni fino al giorno che precede quelle successive).
- hai avuto **sintomi menopausali** come sudorazioni notturne e vampate di calore;
- stai **allattando**;
- assumi **farmaci ormonali** come, ad esempio, **contraccettivi, terapie per l'infertilità o terapie ormonali sostitutive**;
- assumi altri **farmaci che potrebbero alterare il ciclo**;
- stai assumendo **antibiotici contenenti tetracicline**. Una volta terminata la terapia, puoi cominciare a utilizzare Persona all'inizio del ciclo successivo;
- soffri di **disturbi epatici o renali**;
- soffri di **policistosi ovarica (PCOS)**.
- **non puoi o non vuoi accettare una gravidanza in nessuna circostanza.**

Persona **non** protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili o dall'HIV.

### Non puoi usare Persona subito dopo:

- **l'allattamento**;
- l'assunzione di **contraccettivi o altri farmaci ormonali**;
- l'assunzione di **qualsiasi altro farmaco che altera il ciclo mestruale**;
- una **gravidanza** (anche se non portata a termine).

Prima di utilizzare Persona dopo una gravidanza, l'interruzione definitiva dell'allattamento, una terapia contraccettiva ormonale o un'altra terapia che può alterare il ciclo, occorre attendere il completamento di almeno due cicli mestruali naturali consecutivi, ciascuno della durata di 23-35 giorni. Potrai quindi utilizzare Persona a partire dal terzo ciclo.

Rileggi periodicamente questa sezione per accertarti che Persona sia ancora adatto alla tua situazione in futuro. Se desideri interrompere l'utilizzo di Persona, leggi la domanda 20; se vuoi riprendere a utilizzarlo, devi controllare che sia ancora adatto alle tue esigenze.

### **Come funziona Persona?**

Il tuo ciclo è controllato da ormoni. Fra questi, sono molto importanti gli estrogeni e l'ormone luteinizzante. Attraverso un semplice test dell'urina, con Persona è possibile monitorare le variazioni di questi ormoni per identificare i giorni in cui è maggiore il rischio di gravidanza (i cosiddetti "giorni rossi") e i giorni in cui puoi avere rapporti senza usare un contraccettivo (i cosiddetti "giorni verdi").

I giorni rossi sono quelli in corrispondenza dell'ovulazione (ovvero quando le ovaie rilasciano un ovulo); il calcolo dei giorni rossi tiene conto della vita dell'ovulo e degli spermatozoi.

Vedi pagina 9 per ulteriori informazioni sui giorni rossi e verdi.

### **Qual è il grado di affidabilità di Persona?**

In seguito all'estrapolazione di dati sperimentali raccolti in studi clinici indipendenti, l'affidabilità di Persona risulta essere del 94%, quando il sistema è usato secondo le istruzioni e come unico metodo di contraccezione. \* Ciò significa che su 100 donne che utilizzano Persona per un anno, è possibile che 6 di loro vadano incontro ad una gravidanza in seguito ad un rapporto avuto in un giorno indicato erroneamente da Persona come non a rischio (giorno verde).

Per avere un'affidabilità del 94% da Persona, devi asteneriti dai rapporti sessuali nei giorni rossi. La probabilità che si instauri una gravidanza è molto più alta nei giorni rossi, anche se usi un metodo contraccettivo di barriera, come un preservativo.

## Significato dei simboli



Consente di scegliere la lingua del display.



Consente di impostare un PIN (numero identificativo personale) per bloccare il monitor.



Consente di cambiare la luminosità del display.



Consente di riprogrammare il monitor. Vedi a pagina 18



Visualizza informazioni sul tuo ciclo corrente e sugli ultimi 6 cicli.



Consente di impostare e modificare l'ora.



Consente di ricalibrare il touchscreen.



**Devi** impostare un nuovo ciclo ogni volta che inizia un nuovo periodo mestruale.



Consente di impostare un avviso per i giorni di test.



Consente di modificare le impostazioni (PIN, ora, lingua, luminosità del display, riprogrammazione del monitor, calibrazione del touchscreen).



Il simbolo "O" è visualizzato quando il rischio di gravidanza è maggiore.



Il simbolo della batteria indica la carica residua.



Il simbolo della campanella indica che è impostato un avviso.

Elimina

Elimina i dati introdotti.

←

Consente di tornare alla schermata precedente.

OK

Conferma l'operazione e/o passa alla schermata successiva.

## Prima di cominciare

Per inserire le batterie, premi il pulsante sul retro del monitor per rilasciare il coperchio del vano batteria. Inserisci le batterie e applica nuovamente il coperchio.

Per accendere il monitor, apri il coperchio e premi il pulsante "ON/OFF" sulla parte anteriore.

Il monitor è dotato di touchscreen che, se non utilizzato, diminuisce di luminosità dopo 30 secondi e si spegne dopo 1 minuto. Per agire sul touchscreen usa le dita, non usare oggetti appuntiti.

Le istruzioni sullo schermo ti aiuteranno a impostare Persona e ad effettuare la calibrazione dello schermo, che controlla semplicemente la posizione dei pulsanti quando li tocchi.




### Impostazione del PIN

Se desideri impostare un PIN, inserisci e conferma un numero a 4 cifre. Quando è impostato un PIN, ti verrà chiesto di inserirlo ad ogni accensione del monitor. Se inserisci un PIN errato due volte, il monitor si blocca. Per sbloccarlo leggi le istruzioni a pagina 20.



## Impostazione di un nuovo ciclo

**Devi** impostare un **nuovo** ciclo a ogni ciclo mestruale. Questo deve essere fatto nel giorno 1, cioè il primo giorno del periodo mestruale, (con questo si intende il primo giorno di flusso effettivo, senza calcolare eventuali perdite occasionali). Premi  e segui le istruzioni sullo schermo. Se dimentichi di impostare il nuovo ciclo nel primo giorno di mestruazioni, puoi ancora farlo fino al quarto giorno. Se non hai impostato il nuovo ciclo entro i primi quattro giorni, leggi la domanda 4 più avanti.

Inserisci la data in cui sono iniziate le mestruazioni, quindi inserisci l'ora. Se le mestruazioni sono iniziate nella notte e non conosci l'ora esatta, inserisci l'ora del risveglio. È importante ricordare l'ora in cui sono iniziate le mestruazioni, perché il monitor calcola il primo giorno del ciclo in base a questo dato.

Devi comunicare al monitor quando inizia **ogni** nuovo ciclo. Per farlo **devi** impostare un nuovo ciclo ogni volta che inizia un nuovo periodo mestruale.

### L'orario del test

L'orario del test è il periodo di 6 ore entro il quale ti sarà richiesto di effettuare il test. Ti sarà richiesto di effettuare il test solo in alcuni giorni del ciclo. Puoi impostare l'orario del test in qualsiasi periodo di 6 ore nell'arco delle 24 ore, ma devi effettuarlo utilizzando le prime urine del giorno al risveglio, in quanto gli ormoni sono più concentrati.

Persona imposta automaticamente l'orario del test tra le 5 e le 11 del mattino. Puoi cambiare questo orario nella schermata riportata qui.

Dopo che hai impostato un nuovo ciclo, il monitor mostra il giorno del ciclo e se si tratta di un giorno rosso o verde.



Cambia l'orario utilizzando le frecce, e dopo premi "OK".

Se non imposti un nuovo ciclo entro il quarto giorno di mestruazioni, il monitor non disporrà di dati sufficienti per stabilire se si tratta di un giorno rosso o verde. Leggi la domanda 4.


Il giorno del ciclo mostrato sul monitor dipende dall'ora in cui sono iniziate le mestruazioni e da quando è impostato il termine dell'orario di test. Ad esempio, dopo aver impostato un nuovo ciclo, il giorno 1 potrebbe non essere visualizzato fino al giorno successivo all'inizio delle mestruazioni. Quando ciò accade, la schermata del menu indica che sta per iniziare un nuovo ciclo.

All'inizio di ogni ciclo il monitor imposterà l'orario di test alla stessa ora di quello precedente. Puoi cambiare questa impostazione, ma ricorda che l'orario deve consentirti di effettuare il test con la prima urina del giorno al risveglio.




### **Impostazione di un avviso**


Puoi impostare un avviso per ricordarti di effettuare il test. L'avviso può essere impostato solo entro l'orario del test e verrà emesso nei giorni di test all'ora impostata.

Per impostare un avviso premi  dal menu e segui le istruzioni sullo schermo. Quando è impostato un avviso, viene visualizzato il simbolo  sopra la barra delle informazioni. È possibile impostare un avviso solo dopo aver impostato il ciclo.

Il segnale di avviso suonerà finché non si accende il monitor o non scade l'orario del test. Puoi spegnere l'avviso dal menu principale, premendo  e seguendo le istruzioni sullo schermo.

Se cambi l'orario del test all'inizio di un nuovo ciclo e l'ora in cui era stato impostato l'avviso nel ciclo precedente non rientra nel nuovo orario del test, l'avviso sarà automaticamente annullato. Per impostare un avviso nel nuovo orario del test, premi  dal menu e segui le istruzioni sullo schermo.

### **Modifica o eliminazione dell'impostazione del ciclo**

Se desideri modificare o annullare l'impostazione del ciclo premi  dal menu. La modifica del ciclo consente di cambiare la data e l'ora di inizio delle mestruazioni. Puoi cambiare il ciclo solo tra il giorno 1 e il giorno 4.

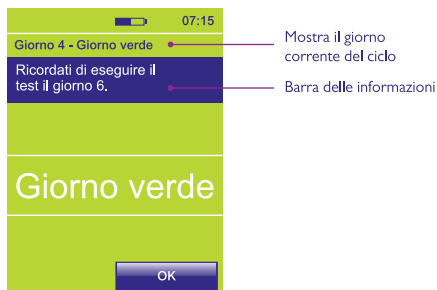


Puoi cancellare i giorni del ciclo fino al giorno 4; ciò può essere necessario ad esempio se credevi che le mestruazioni fossero iniziate ma si trattava solo di piccole perdite. Quando inizia il flusso mestruale imposta il nuovo ciclo nel modo consueto.

## Giorni verdi, giorni rossi e giorni di test

Ogni giorno il monitor mostra la data, l'ora e il giorno del ciclo corrente. Accendi il monitor ogni mattina durante l'orario del test per controllare se si tratta di un giorno rosso, verde o di test.

È consigliabile controllare il monitor anche prima di avere rapporti sessuali e seguire il consiglio visualizzato. Se si tratta di un giorno di test, verranno mostrati i risultati del test.



I **giorni verdi** sono i giorni in cui puoi avere rapporti senza utilizzare contraccettivi.\* Nei giorni verdi, lo schermo potrebbe contenere anche altre informazioni, ad esempio quando deve effettuare il nuovo test.


I **giorni rossi** sono i giorni in corrispondenza dell'ovulazione in cui il rischio di gravidanza è più alto, anche utilizzando un preservativo. Nei giorni rossi, lo schermo potrebbe contenere anche altre informazioni, ad esempio quando deve effettuare il nuovo test.



Quando utilizzi Persona, **non** devi avere rapporti nei giorni rossi. Vedi la domanda 9.

Persona normalmente identifica da 6 a 12 giorni rossi in ogni ciclo. Nei primi cicli di utilizzo di Persona, mentre il monitor raccoglie informazioni su di te, potresti avere da 10 a 15 giorni rossi, o anche fino a 22.

I cicli variano da donna a donna e dall'uno all'altro. Ciò significa che il numero e l'arco temporale dei giorni rossi possono variare. Se hai cicli irregolari, potresti avere più di 12 giorni rossi in ogni ciclo. Per ridurre al minimo il numero di giorni rossi, effettua tutti i test correttamente.

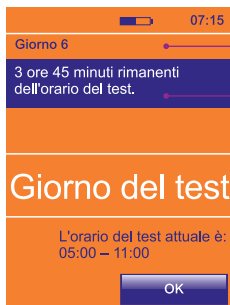
Se in un ciclo compare il simbolo "O" , verrà visualizzato per due giorni consecutivi. Il primo giorno in cui compare indica che l'ovulazione dovrebbe verificarsi entro 1 o 2 giorni. È questo il momento in cui il rischio di gravidanza è più alto, ma comunque devi astenerci dai rapporti anche in tutti gli altri giorni rossi.

Se viene richiesto un test il giorno successivo a quello in cui compare il simbolo "O" per la prima volta e il test non viene effettuato, verrà segnalata sullo schermo l'omissione del test.

È abbastanza normale che in alcuni cicli non compaia il simbolo "O". Tuttavia, se hai utilizzato Persona per 3 cicli completi e il simbolo "O" non è mai comparso, chiama la Linea Assistenza.

**I giorni di test** sono i giorni in cui devi effettuare un test per stabilire se si tratta di un giorno rosso o di un giorno verde. Controlla il calendario per vedere in quali giorni devi eseguire il test. Vedi pagina 14. Durante il primo ciclo dovrai effettuare il test per 16 giorni: Dovrai effettuare il primo test nel giorno 6 e gli altri nei giorni da 9 a 23, mentre in seguito dovrai effettuare il test solo in 8 giorni del ciclo. **Ti verrà sempre chiesto di eseguire il primo test il giorno 6.** Il monitor chiederà di eseguire il resto dei test in una serie di 7 giorni successivi. I giorni di test possono variare da ciclo a ciclo.

È importante che tutti i test vengano eseguiti correttamente. Se ne salti uno, il monitor determinerà i giorni rossi o verdi in base ai dati disponibili. Questo potrebbe comportare un numero maggiore di giorni rossi nel ciclo.



Mostra il giorno corrente del ciclo

Barra delle informazioni

## Esecuzione del test

Ogni giorno del periodo di test devi controllare il monitor. Poiché il test deve essere effettuato con la prima urina del giorno al risveglio, controlla il monitor prima di andare in bagno. Se devi effettuare il test, la luce apposita lampeggia. Se hai impostato un avviso, suonerà all'ora in cui deve essere effettuato il test.

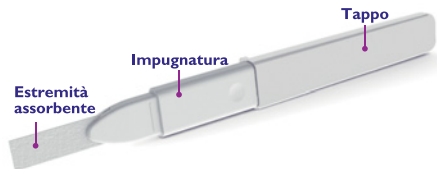
Per ritornare al menu premi OK dalla schermata del giorno di test. Puoi inserire uno stick di test da qualsiasi schermata, a eccezione della schermata Persona. La schermata Persona viene visualizzata non appena il monitor viene acceso, durante l'esecuzione dei controlli necessari. Prima di inserire uno stick di test devi attendere che la schermata non sia più visualizzata.

Con il monitor puoi utilizzare solo gli stick di test Persona. Controlla che tutti gli stick di test che utilizzi in un ciclo abbiano lo stesso numero di lotto. Il numero di lotto (LOT) è riportato sull'involucro in carta metallizzata o sulla confezione esterna degli stick. Non utilizzare stick di test scaduti o il cui involucro è danneggiato.

Se devi raccogliere le urine per effettuare il test più tardi (ad esempio se devi andare in bagno prima che inizi l'orario del test), utilizza un contenitore asciutto e pulito e conservalo a temperatura ambiente fino a quando non effettui il test. Ricordati di effettuare il test nell'orario del test.

## Come effettuare il test

**1.** Quando sei pronta a effettuare il test, estrai uno stick dal suo involucro in carta metallizzata e utilizzalo subito.



**1.**

**2.** Esponi al flusso di urina l'estremità assorbente rivolta verso il basso per soli **3 secondi**. **In alternativa**, raccogli un campione di urina in un contenitore asciutto e pulito e immergi l'estremità assorbente nell'urina come mostrato nella figura per **soli 15 secondi**.

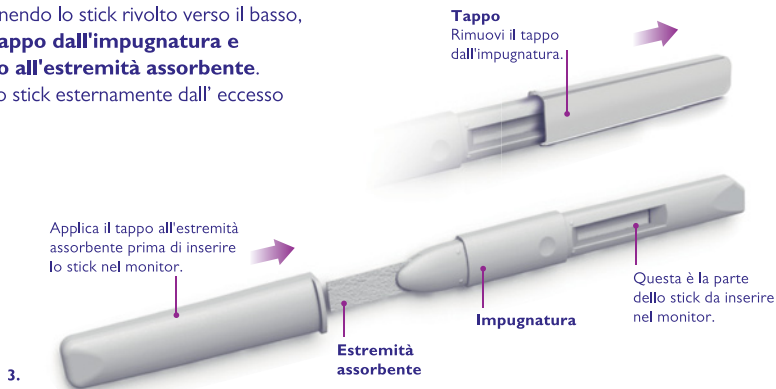


**2.**

**OPPURE**



**3.** Mantenendo lo stick rivolto verso il basso, **togli il tappo dall'impugnatura e applicalo all'estremità assorbente**. Asciuga lo stick esternamente dall' eccesso di urina.



**3.**

**4.** Se il monitor è spento devi **accenderlo e attendere che scompaia la schermata Persona.**

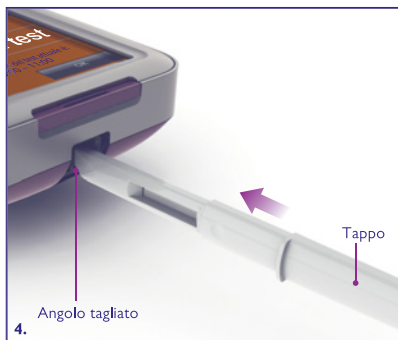
Quando la schermata Persona non è più visualizzata, inserisci lo stick nell'apposita fessura, come mostrato, e appoggia il monitor su una superficie piana.

Attendi 5 minuti. Lo schermo si spegne dopo 1 minuto (ciò è normale), ma il monitor continuerà ad analizzare il test. Durante questa attività la luce del test lampeggia.

**5.** Al termine del test viene emesso un suono. Se il monitor è spento riaccendilo. Lo schermo indica di rimuovere lo stick. Getta subito lo stick usato nei rifiuti domestici. Non riutilizzare mai uno stick.

**6.** Dopo la rimozione dello stick, lo schermo indica se di tratta di un giorno verde o rosso.

Durante il test **non** tenere lo stick con l'estremità assorbente rivolta verso l'alto perché ciò potrebbe compromettere il risultato.



# Calendario

Quello riportato sotto è un esempio di calendario.



Inizio di un nuovo ciclo (giorno 1)

3

Giorno verde

14

Giorno rosso



Simbolo "O"

23

Giorno rosso del ciclo precedente.

30

Giorno verde del ciclo precedente.

27

Data odierna  
(evidenziata da un contorno nero)




Mag Premi la freccia per tornare indietro ai cicli precedenti



Se salti un test verrà visualizzato il simbolo  per quel giorno. Lo sfondo sarà rosso o verde a seconda che si tratti di un giorno rosso o verde.

All'inizio di un nuovo ciclo, i giorni in cui devi effettuare il test avranno uno sfondo arancione. Nel primo ciclo di utilizzo di Persona sono previsti 16 giorni di test. Dal secondo ciclo in poi sono previsti 8 giorni di test (vedi esempio sotto).

**Il primo test di ogni ciclo viene sempre richiesto il giorno 6.**

L	M	M	G	V	S	D
23	24	25	26	27		29
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20

Ogni giorno di test diventerà rosso o verde al completamento del test. Se salti un test, il monitor mostra un simbolo di test mancante con uno sfondo rosso o verde.

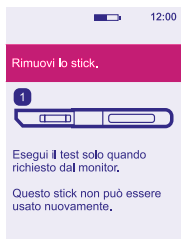
Il monitor memorizza i dati di 6 cicli precedenti oltre a quello corrente. Per visualizzare questi dati premi  e  sullo schermo.

## Suggerimenti e risoluzione dei problemi

Se il monitor richiede attenzione o in caso di problemi, lo schermo fornisce indicazioni su come procedere.

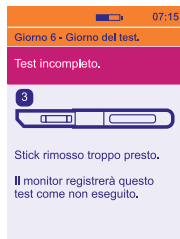
### È presente il messaggio "Rimuovi lo stick 1".

Rimuovi lo stick di test dalla fessura.



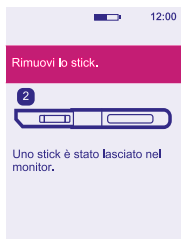
### È presente il messaggio "Test incompleto 3".

Lo stick di test è stato rimosso prima del completamento del test. Il monitor registrerà questo test come non eseguito.



### È presente il messaggio "Rimuovi lo stick 2".

Devi rimuovere lo stick di test dalla fessura prima che la schermata indichi se si tratta di un giorno rosso, verde o di test.



### La barra delle informazioni è evidenziata in rosso.

Se hai inserito dati errati o se ne hai omissi ma hai premuto OK, la barra delle informazioni sarà evidenziata in rosso per segnalare il problema. Verifica e inserisci i dati corretti.





### Appare un messaggio che dice 'Sostituisci le batterie'.

Le batterie sono quasi scariche e devono essere sostituite immediatamente per evitare di perdere i dati. È molto importante utilizzare 2 batterie AA alcaline (LR6) da 1,5 V.

**NON** utilizzare batterie ricaricabili. Le batterie non devono essere sostituite durante l'orario del test. Prima spegnere il monitor e rimuovere le batterie solo quando sono disponibili le nuove batterie da inserire.



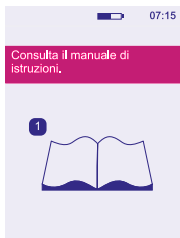
### Appare un messaggio che dice 'Sostituisci le batterie!'.

È necessario sostituire le batterie prima di potere eseguire i test. Il monitor si spegnerà per proteggere le informazioni memorizzate. Non rimuovere le batterie fino a quando non sei pronta a sostituirle. È molto importante utilizzare 2 batterie AA alcaline (LR6) da 1,5 V. **NON** utilizzare batterie ricaricabili. Una volta inserite le nuove batterie, accendi il monitor per permettere l'esecuzione dei controlli necessari.



### È presente il messaggio "Consulta il manuale di istruzioni."

Significa che si è verificato un problema col monitor. Sulla schermata sarà anche visualizzato un numero. Chiama la Linea Assistenza informandoli del problema e riportando il numero visualizzato.



### È presente il messaggio "Spegni il monitor e pulisci la fessura dello stick".

Devi pulire la fessura prima di inserire uno stick.



## Pulizia della fessura degli stick

1. Rimovi il coperchio del vano batteria e la guida dello stick.
2. Inumidisci leggermente un bastoncino di cotone con acqua fredda e pulisci delicatamente la fessura e la guida dello stick.
3. Riposiziona la guida dello stick e il coperchio del vano batteria.



## Conservazione del monitor

Conserva il monitor in un luogo asciutto, con una temperatura ambiente compresa fra 10 °C e 40 °C.

## Riprogrammazione del monitor

La riprogrammazione del monitor elimina tutti i dati memorizzati relativi ai tuoi cicli. I dati eliminati non possono essere recuperati. In alcune circostanze può essere necessario riprogrammare il monitor, ad esempio se hai dimenticato di impostare un nuovo ciclo.

**Quando il monitor viene riprogrammato, è come se fosse utilizzato per la prima volta e ti considererà come un nuovo utente. Dovrai quindi reimpostare il monitor ed effettuare i 16 test del primo ciclo. Nei primi cicli potresti anche avere più giorni rossi del solito.**

Per riprogrammare il monitor, fai clic su  dal menu delle impostazioni e segui le istruzioni visualizzate.

## Modifica dell'ora

Puoi modificare l'ora sul monitor premendo  dalla schermata delle impostazioni.

Puoi aumentare o diminuire l'ora di un'ora una volta durante il ciclo e questo deve essere fatto tra il giorno 1 e 4. L'orario del test sarà aggiornato automaticamente.

È consigliabile modificare l'ora del monitor solo per adattarla all'ora legale durante l'anno.

Se devi cambiare l'ora di più o meno di un'ora, devi riprogrammare il monitor, ma questo comporta l'eliminazione di tutti i dati del ciclo che sono memorizzati. Vedi pagina 18.

Se stai viaggiando e il fuso orario cambia di oltre un'ora, leggi la domanda 16.

## 1. Posso usare Persona se assumo farmaci o soffro di qualche disturbo?

Non devi utilizzare Persona se:

- assumi farmaci ormonali come, ad esempio, contraccettivi, terapie per l'infertilità o terapie ormonali sostitutive;
- hai avuto sintomi menopausali come sudorazioni notturne e vampate di calore;
- assumi altri farmaci che potrebbero alterare il ciclo;
- stai assumendo antibiotici contenenti tetracicline. Una volta terminata la terapia, puoi cominciare a utilizzare Persona all'inizio del ciclo successivo;
- soffri di **disturbi epatici o renali**;
- soffri di policistosi ovarica (PCOS).

Se assumi un qualsiasi medicinale, controlla sempre sul foglietto illustrativo se può alterare il ciclo. In caso di dubbio o per ulteriori consigli, contatta il produttore e rivolgiti al tuo medico. Leggi la sezione "Persona è adatto per me?" a pagina 3 per ulteriori informazioni.


## 2. Che cosa succede se mi ammalo durante un ciclo?

Se sei in grado, continua a usare il monitor e ad effettuare i test quando richiedi. Se non puoi effettuare il test, il feedback del monitor si baserà sulle informazioni memorizzate. Ciò può comportare più giorni rossi del solito in quel ciclo e in quelli immediatamente successivi.

## 3. Che cosa succede se la durata del ciclo varia da un mese all'altro?

Se la durata è comunque compresa tra 23 e 35 giorni, la variazione è irrilevante. Se hai un ciclo più breve di 23 giorni o più lungo di 35, contatta la Linea Assistenza per informazioni.

#### **4. Ho dimenticato di impostare un nuovo ciclo il giorno in cui sono iniziate le mestruazioni. Cosa devo fare?**

Puoi impostare un nuovo ciclo tra il giorno 1 e il giorno 4. Per impostare un nuovo ciclo, premi  nel menu. Vedi a pagina 7 per istruzioni in merito. **Se non hai impostato un nuovo ciclo entro il giorno 4**, dovrai riprogrammare il monitor (vedi pagina 18). Potrai quindi impostare un nuovo ciclo all'inizio delle mestruazioni successive (vedi pagina 7.). Fino a che non hai impostato un nuovo ciclo, non puoi utilizzare Persona come metodo di contraccezione.

#### **5. Pensavo che fossero iniziate le mestruazioni e ho impostato un nuovo ciclo, ma si trattava solo di piccole perdite. Cosa devo fare?**

Premi  nel menu e segui le istruzioni per annullare il ciclo. Puoi annullare il ciclo solo tra il giorno 1 e il giorno 4. Quando inizia il flusso mestruale imposta il nuovo ciclo.

#### **6. E se devo annullare il ciclo dopo il giorno 4?**

Se devi annullare il ciclo dopo il giorno 4, dovrai riprogrammare il monitor (vedi pagina 18.). Potrai quindi impostare un nuovo ciclo all'inizio delle mestruazioni successive (vedi pagina 7.). Fino a che non hai impostato un nuovo ciclo, non puoi utilizzare Persona come metodo di contraccezione.

#### **7. Come posso fare se devo andare in bagno prima che inizi l'orario di test?**

Devi sempre utilizzare per il test l'urina prodotta dopo il periodo di sonno più lungo. Se devi andare in bagno prima dell'orario del test, raccogli un campione di urina da testare più tardi (vedi pagina 11).

#### **8. Ho dimenticato il PIN. Cosa devo fare?**

Hai due tentativi per inserire il PIN corretto. Se inserisci un PIN errato due volte, il monitor si blocca e si spegne. Per sbloccarlo, riaccendilo e quando richiede il PIN inserisci "0000". Dovrai quindi cambiare il PIN seguendo le istruzioni visualizzate.

#### **9. Devo assolutamente astenermi dai rapporti nei giorni rossi?**

Per ottenere un'affidabilità del 94% da Persona, devi astenerarti dai rapporti sessuali nei giorni rossi. Se decidi di avere rapporti nei giorni rossi utilizzando un altro metodo di contraccezione, l'affidabilità sarà quella del metodo scelto e non dipende da Persona.

## **10. Non ho utilizzato il monitor per qualche tempo. Cosa devo fare?**

Se non hai utilizzato il monitor per più di un ciclo, devi riprogrammarlo (vedi pagina 18). Controlla anche che Persona sia ancora adatto per te (vedi pagina 3.).

## **11. Posso avere rapporti durante l'orario del test prima di controllare il monitor?**

È consigliabile controllare il monitor prima di avere rapporti sessuali e seguire il consiglio visualizzato. Se si tratta di un giorno di test, verranno mostrati i risultati del test.

## **12. Che cosa succede se mi sveglio tardi o se mi dimentico di effettuare il test durante l'orario del test?**

Se non effettui il test durante l'orario previsto, il monitor indica l'omissione di un test e stabilisce se si tratta di un giorno rosso o verde sulla base dei dati memorizzati.

Se salti dei test, potresti avere più giorni rossi nel ciclo corrente e in quelli immediatamente successivi. Quindi è importante ricordarti di effettuare il test quando il monitor lo richiede.

## **13. Il monitor è impermeabile?**

Il monitor non è impermeabile e devi evitare che si bagni. Asciuga bene lo stick esternamente prima di inserirlo nella fessura.

## **14. I dati memorizzati possono andare persi?**

Il monitor dipende dall'alimentazione costante delle batterie. È molto importante sostituire le batterie quando il monitor lo richiede.

Se le batterie si stanno esaurendo, il monitor si spegne per cercare di proteggere le informazioni.

Tuttavia, se le batterie non vengono sostituite immediatamente e viene lasciato senza alimentazione, si verificherà un errore e le informazioni andranno perse. Non sarai in grado di usare il monitor fino a quando non sostituisca le batterie e non lo riprogrammi.

## **15. Che tipo di batterie devo usare?**

È molto importante utilizzare batterie AA alcaline (LR6) da 1,5 V. In caso contrario, esiste il rischio che le informazioni memorizzate nel monitor vengano perse. **NON** utilizzare batterie ricaricabili.

### **16. Che cosa devo fare se sono in viaggio in un paese con un altro fuso orario?**

Quando viaggi, porta il monitor nel bagaglio a mano. I raggi X non influenzano il funzionamento del monitor.

È consigliabile modificare l'ora del monitor solo per adattarla all'ora legale. Vedi a pagina 22. Se stai viaggiando tra fusi orari che sono distanti meno di 6 ore dal tuo, puoi ancora eseguire i test se l'orario del test è impostato in modo da consentirti l'uso della prima urina dopo il periodo di sonno più lungo nel nuovo fuso orario. Puoi impostare una sveglia per ricordarti quando inizia l'orario del test, ma ricorda che l'ora sul monitor sarà impostata secondo il fuso orario di casa.

Se stai viaggiando tra fusi orari distanti più di 6 ore, puoi impostare l'orario del test secondo il fuso orario del tuo paese di residenza (ora sul monitor) o della tua destinazione. Questo potrebbe comportare la raccolta della prima urina del giorno, effettuando il test quando inizia l'orario del test. In alternativa, puoi tralasciare dei test durante il ciclo in cui viaggi. Vedi la domanda 20.

### **17. Come posso regolarmi se il mio lavoro prevede dei turni?**

Quando imposti un nuovo ciclo, scegli un orario di test che ti consenta di effettuare il test con la prima urina del giorno al risveglio. Se lavori di notte, il momento più idoneo potrebbe essere nel pomeriggio. Se cambi turno durante il ciclo, devi comunque effettuare il test durante l'orario del test utilizzando l'urina prodotta dopo il sonno più lungo. Se necessario, puoi raccogliere l'urina in un contenitore ed effettuare il test quando inizia l'orario del test.

### **18. Che cosa devo fare se il monitor si guasta?**

Se il monitor si guasta chiama la Linea Assistenza.

### **19. Il touchscreen sembra non funzionare, i tasti non rispondono. Cosa devo fare?**

Potrebbe essere necessario effettuare la calibrazione dello schermo, che controlla la posizione dei tasti quando li tocchi. Premi  dal menu delle impostazioni e segui le istruzioni visualizzate.

## **20. Che cosa devo fare se voglio smettere di usare Persona?**

**Puoi smettere di usare Persona per un ciclo** impostando il nuovo ciclo come al solito, ma poi ignorando le richieste di test durante quel ciclo. Durante questo ciclo, non puoi contare su Persona come metodo contraccettivo.

Quando inizierai di nuovo a usare Persona potresti avere più giorni rossi del solito.

**Se vuoi smettere di usare Persona per più di un ciclo**, rimuovi le batterie e riponi il monitor e le batterie in un luogo asciutto. Se in seguito vuoi utilizzare nuovamente Persona, dovrai controllare che sia ancora adatto per te e quindi riprogrammare il monitor.

## **21. Il monitor può essere utilizzato da più persone?**

No. Il monitor memorizza i dati specifici del tuo ciclo e non deve essere utilizzato da nessun altro. Inoltre, la condivisione del monitor è sconsigliabile per motivi di igiene.

## **22. Come posso smaltire il monitor e le batterie?**

Se desideri smaltire il monitor definitivamente, devi attenerti alle indicazioni di riciclo appropriate per le apparecchiature elettriche. Non gettare le apparecchiature elettriche nel fuoco.

Le batterie devono essere smaltite secondo le relative indicazioni di riciclo. Attenzione: non smontare, né ricaricare, né smaltire le batterie gettandole nel fuoco. Non ingerire. Tenere lontano dai bambini.

\* In seguito all'extrapolazione di dati sperimentali raccolti in studi clinici indipendenti, l'affidabilità di Persona risulta essere del 94%, quando il sistema è usato secondo le istruzioni e come unico metodo di contraccezione. Ciò significa che su 100 donne che utilizzano Persona per un anno, è possibile che 6 di loro vadano incontro ad una gravidanza in seguito ad un rapporto avuto in un giorno indicato erroneamente da Persona come non a rischio (giorno verde).

**www.persona.info**

Gli operatori sono disponibili dal Lun-Ven ore 08:00 –16:00, festivi esclusi.

**800 931 557**

Gratuito da rete fissa, da rete mobile possibili addebiti. Tutte le chiamate vengono registrate e potrebbero essere monitorate al fine di Controllo della Qualità.

Vi preghiamo di essere pronti a citare il numero di lotto **[LOT]**.

Esclusivamente per assistenza tecnica.

Persona è un marchio di fabbrica.

 **Fabbricante:** SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH,  
Route de St Georges 47, 1213 Petit-Lancy, Ginevra, Svizzera.

© 2014 SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. Tutti i diritti riservati.

***Tenere lontano dalla portata dei bambini.***

***Il monitor contiene magneti.***

***Smaltisci le batterie secondo le indicazioni di riciclo appropriate.***

**Questo monitor IVD è compatibile con la Direttiva Europea 2004/108/CE in materia di Compatibilità Elettromagnetica e ha superato il test di compatibilità con le normative EN61326-1 per le emissioni in radiofrequenza, Gruppo I, Classe B per le apparecchiature domestiche ed EN61326-2-6 per l'immunità ESD e RF secondo i criteri di prestazione A.**

**Il monitor non deve essere utilizzato nelle immediate vicinanze di sorgenti di forti radiazioni elettromagnetiche, come i telefoni cellulari, in quanto possono impedire il corretto funzionamento del monitor.**

**Per evitare scariche elettrostatiche, non utilizzare il monitor in un ambiente molto asciutto, soprattutto in presenza di materiali sintetici.**

