

# iHealth® View

## Οδηγός γρήγορης έναρξης χρήσης ασύρματου πιεσόμετρου (BP7S)

Ετοιμαστείτε να αποκτήσετε τον πλήρη έλεγχο της υγείας σας! Ποτέ άλλοτε δεν υπήρξε τόσο εύκολη η ρύθμιση της συσκευής σας. Ακολουθήστε αυτά τα εύκολα βήματα για να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε αμέσως το πιεσόμετρό σας.

### Οδηγίες αρχικής ρύθμισης

#### Φόρτιση της μπαταρίας πριν από την πρώτη χρήση

- Συνδέστε τη συσκευή σε θύρα USB χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο καλώδιο φόρτισης και αφήστε την να φορτιστεί ωσότου γίνει πράσινο το σύμβολο φόρτισης και πάψει να αναβοσβήνει το σύμβολο της μπαταρίας.

#### Λήψη της δωρεάν εφαρμογής της iHealth και δημιουργία του λογαριασμού σας στην iHealth

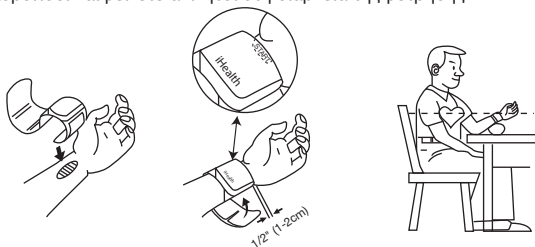
- Προχωρήστε στη λήψη της δωρεάν εφαρμογής iHealth MyVitals από το App Store (σε iOS) ή από το Google Play Store (σε Android).
- Εκκινήστε την εφαρμογή και ακολουθήστε τις οδηγίες που θα παρουσιαστούν στην οθόνη για να εγγραφείτε και να δημιουργήσετε λογαριασμό στην iHealth.
- Μόλις δημιουργηθεί ο λογαριασμός σας, θα μπορείτε να αποκτάτε πρόσβαση σε συγχρονισμένα δεδομένα από το smartphone ή το tablet σας ή να τα βλέπετε από οποιονδήποτε υπολογιστή πραγματοποιώντας σύνδεση στην ιστοσελίδα <http://cloud.ihealthlabs.eu>. Απλώς κάντε κλικ στην επιλογή «Είσοδος» στην επάνω δεξιά πλευρά της σελίδας.

Η συσκευή είναι συμβατή με όλες τις συσκευές iPhone 4s+, iPod touch 5, iPad 3+, iPad mini+, iPad Air+ και με επιλεγμένες συσκευές Android. Απαιτείται iOS έκδοσης 7.0+ και Android έκδοσης 4.0+. Για να δείτε μια ολοκληρωμένη λίστα συμβατών συσκευών, επισκεφτείτε τη σελίδα υποστήριξης που διαθέτουμε στη διεύθυνση [www.ihealthlabs.eu/support](http://www.ihealthlabs.eu/support)

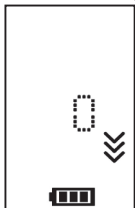
### Μέτρηση της πίεσης του αίματός σας

Η πίεση του αίματος ενδέχεται να επηρεαστεί από τη θέση του περικάρπιου και από τη φυσική σας κατάσταση. Έχει μεγάλη σημασία να φέρνετε το περικάρπιο στο ύψος της καρδιάς σας στη διάρκεια των μετρήσεων της πίεσης του αίματος. Για να διασφαλιστεί η ακρίβεια των μετρήσεων, ακολουθήστε τις παρακάτω βήμα προς βήμα οδηγίες.

1. Φέρτε μπροστά σας το χέρι σας με την παλάμη στραμμένη προς τα επάνω και ακουμπήστε το πάνω σε μια επίπεδη επιφάνεια, π.χ. γραφείο ή τραπέζι.
2. Καθίστε άνετα με τα πόδια σας να ακουμπάνε ίσια στο πάτωμα και όχι σταυροπόδι και μείνετε ακίνητοι στη διάρκεια της μέτρησης.



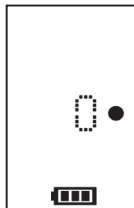
3. Εφαρμόστε το περικάρπιο ή πιέστε το κουμπί START/STOP στο πιεσόμετρό σας.
4. Φέρτε τον καρπό σας στο σωστό ύψος. Το πιεσόμετρο θα ανιχνεύσει τη θέση του καρπού σας και η μέτρηση θα αρχίσει ΜΟΝΟ όταν ανιχνευτεί η σωστή θέση. Όταν επιτευχθεί η σωστή θέση, πιέστε ξανά το κουμπί START/STOP για να αρχίσει η μέτρηση.



Θέση καρπού πολύ χαμηλά



Θέση καρπού πολύ ψηλά





Θέση καρπού καλή

5. Τα αποτελέσματα θα εμφανιστούν στην οθόνη ενδείξεων του πιεσόμετρου.

# Συγχρονισμός αποτελεσμάτων μέσω *Bluetooth*

Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία *Bluetooth* για συγχρονισμό των ενδείξεων του πιεσόμετρου με τη συσκευή iOS ή Android που διαθέτετε και για την αποθήκευση δεδομένων στο ασφαλές νέφος της iHealth.

## Σύνδεση με iOS μέσω *Bluetooth*

1. Εκκινήστε την εφαρμογή iHealth MyVitals από τη συσκευή iOS που διαθέτετε.
2. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία *Bluetooth* στη συσκευή iOS: Σύρετε απαλά προς τα επάνω την οθόνη του iPhone από το εικονίδιο  για να ανοίξετε το «Κέντρο ελέγχου» και κάντε κλικ στο εικονίδιο .
3. Μόλις απενεργοποιηθεί το πιεσόμετρο, πιάστε το κουμπί START/STOP επί 2 δευτερόλεπτα ωσότου αρχίσει να αναβοσβήνει ο ενδείκτης *Bluetooth* -- όταν επιτευχθεί σύνδεση, ο ενδείκτης *Bluetooth* θα πάψει να αναβοσβήνει.
4. Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή για να συγχρονίσετε το αποτέλεσμα. Ο ενδείκτης θα αναβοσβήνει στη διάρκεια του συγχρονισμού και θα πάψει να αναβοσβήνει όταν ολοκληρωθεί με επιτυχία ο συγχρονισμός.
5. Θα μπορείτε πλέον να δείτε τα αποτελέσματα από τη συσκευή iOS που διαθέτετε ή από οποιοδήποτε υπολογιστή πραγματοποιώντας σύνδεση στον ιστότοπο [www.ihealthlabs.eu](http://www.ihealthlabs.eu).



**Σημείωση:** Αν δεν καταφέρετε να εμφανίσετε το «Κέντρο ελέγχου» σύροντας την οθόνη, μπορείτε να μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις >*Bluetooth*>«Ενεργοποίηση». Ύστερα επιστρέψτε στην εφαρμογή iHealth MyVitals και εκτελέστε ξανά το Βήμα 3.

## Σύνδεση με Android μέσω *Bluetooth*

- Μόλις απενεργοποιηθεί το πιεσόμετρο, πιάστε το κουμπί START/STOP επί 2 δευτερόλεπτα ωσότου αρχίσει να αναβοσβήνει ο ενδείκτης *Bluetooth*.
- Ενεργοποιήστε τη λειτουργία *Bluetooth* στη συσκευή Android μέσω των επιλογών: Ρυθμίσεις > Ασύρματη επικοινωνία & δίκτυα > *Bluetooth*
- Επιλέξτε το μενού *Bluetooth* για να εμφανιστεί το όνομα του μοντέλου του πιεσόμετρου (BP7SXXX) και ύστερα επιλέξτε το για αντιστοίχιση. Η διαδικασία αυτή ενδέχεται να διαρκέσει έως και 30 δευτερόλεπτα και ο

ενδείκτης *Bluetooth* στο πιεσόμετρό σας θα ανάψει όταν επιτευχθεί σύνδεση.

- Εκκινήστε την εφαρμογή *iHealth MyVitals* από τη συσκευή *Android* που διαθέτετε.
- Ο ενδείκτης θα αναβοσβήνει στη διάρκεια του συγχρονισμού και θα πάψει να αναβοσβήνει όταν ολοκληρωθεί με επιτυχία ο συγχρονισμός.
- Θα μπορείτε πλέον να δείτε τα αποτελέσματα από τη συσκευή *Android* που διαθέτετε ή από οποιονδήποτε υπολογιστή πραγματοποιώντας σύνδεση στον ιστότοπο [www.ihealthlabs.eu](http://www.ihealthlabs.eu).

**Σημείωση:** Αν αντιμετωπίσετε προβλήματα στη σύνδεση μεταξύ του *iHealth View* και της συσκευής *Android* μέσω *Bluetooth*, ακολουθήστε τα εξής βήματα:

- Πηγαίστε στις ρυθμίσεις της συσκευής σας για την αντιστοιχίσετε με τη συσκευή *Android* που διαθέτετε. Επιλέξτε το μενού *Bluetooth* για να εμφανιστεί το όνομα του μοντέλου του πιεσόμετρου (*BP7SXXX*) και ύστερα επιλέξτε το για αντιστοίχιση. Η διαδικασία αυτή ενδέχεται να διαρκέσει έως και 30 δευτερόλεπτα και ο ενδείκτης *Bluetooth* στο πιεσόμετρό σας θα πάψει να αναβοσβήνει και θα παραμείνει συνεχώς αναμμένος όταν επιτευχθεί σύνδεση.
- Επαναλάβετε τα προαναφερόμενα βήματα όποτε θελήσετε να χρησιμοποιήσετε το *iHealth View* σας με κάποια άλλη συσκευή *Android*.

## **Υπενθυμίσεις και άριστες πρακτικές:**

1. Βεβαιωθείτε ότι ο καρπός σας χωρά στο περικάρπιο που έχει περιφέρεια 13,5 εκατοστά - 22 εκατοστά
2. Οι μετρήσεις πρέπει να γίνονται πάντα στον αριστερό καρπό.
3. Πρέπει να παραμείνετε ακίνητοι και ήρεμοι επί τουλάχιστον 1-1,5 λεπτό προτού μετρηθείτε.
4. Κάθε σωματική δραστηριότητα, το φαγητό, το ποτό, η συγκίνηση, το άγχος και πολλοί άλλοι παράγοντες επηρεάζουν τα αποτελέσματα των μετρήσεων της πίεσης του αίματος.
5. Αν αφήσετε το πιεσόμετρο υπερβολικά φουσκωμένο για μεγάλο χρονικό διάστημα, υπάρχει κίνδυνος να μελανιάσει ο καρπός σας.
6. Φροντίστε να διατηρείτε το περικάρπιο καθαρό σκουπίζοντάς το με υγρό πανί όποτε χρειάζεται.
7. ΜΗ βάλετε το πιεσόμετρο κάτω από τη βρύση για να το ξεπλύνετε.

Αν χρειαστείτε πρόσθετες πληροφορίες για το προϊόν, μπορείτε να επισκεφτείτε τον ιστότοπο [www.ihealthlabs.eu](http://www.ihealthlabs.eu)

Αν χρειαστείτε τις υπηρεσίες του τμήματος εξυπηρέτησης πελατών, επικοινωνήστε με την *iHealth* ως εξής: [support@ihealthlabs.eu](mailto:support@ihealthlabs.eu)