



Manual de utilizare pentru Fitbit SpO2

Versiunea R

129-0602-01
22 septembrie 2021

Cuprins

Cuprins	3
Glosar	4
Destinația de utilizare	5
Descrierea produsului	6
Așteptări	7
Avertismente și precauții generale	8
Instrucțiuni de operare	9
Adaugă monitorizarea SpO2 pe dispozitivul Fitbit.....	9
Seria Ionic, Sense și Versa	9
Charge 4 și Charge 5	10
Consultă pe dispozitivul tău cele mai recente niveluri medii de SpO2 în repaus.....	10
Seria Ionic, Sense și Versa	10
Charge 4 și Charge 5	10
Monitorizează tendințele SpO2 în aplicația Fitbit	11
Elimină monitorizarea SpO2 de pe dispozitivul Fitbit	12
Seria Ionic, Sense și Versa	12
Charge 4 și Charge 5	12
Depanare	13
Informații suplimentare	14
Ce este SpO2?	14
Cum se măsoară nivelul SpO2?	14
Ce trebuie să știi despre valorile SpO2?	14
De ce am înregistrat o valoare SpO2 scăzută?	14
Termeni și Condiții	16
Informații privind asistența utilizatorului	17

Glosar

B

Saturația oxigenului din sânge (SpO₂)

Nivelul de saturație a oxigenului din sânge reprezintă procentul de sânge care este saturat cu sau care conține oxigen.

Destinația de utilizare

Funcția Fitbit SpO2 („Fitbit SpO2”) este un produs de wellness cu software individual. Este destinat afișării pentru utilizatori a mediei privind saturația oxigenului din sânge, măsurată în cea mai recentă perioadă de somn a acestora. Aceste informații sunt afișate pentru utilizator pe dispozitivul Fitbit purtat la încheietura mâinii sau pe dispozitivul mobil conectat al acestuia.

Fitbit SpO2 este destinat utilizării fără prescripție medicală (OTC) în scopuri generale de wellness. Nu este destinat monitorizării în timp real sau continue a valorilor de SpO2. Fitbit SpO2 nu este destinat scopurilor medicale și nici nu este destinat diagnosticării, tratării, vindecării sau prevenirii bolilor sau afecțiunilor.

Descrierea produsului

Fitbit SpO2 este un produs general de wellness cu software de sine stătător care utilizează date de pe un dispozitiv Fitbit pentru consumatori, care dispune de senzori de fotopletismografie (PPG). PPG utilizează LED-urile roșii și infraroșii pentru a face lumină pe piele. Lumina reflectată este măsurată și furnizează datele PPG. Acești senzori sunt utilizați frecvent în scopuri generale de wellness, precum măsurători ale ritmului cardiac, monitorizarea somnului și alte funcții generale de wellness care se regăsesc pe smartwatch-urile de fitness. Software-ul Fitbit SpO2 este un produs software de sine stătător, care utilizează datele derivate de la senzorii PPG pentru a estima concentrația de oxigen din sânge în timpul perioadelor de somn.

Fitbit SpO2 utilizează senzorii de pe dispozitivele seria Fitbit Charge 4, Fitbit Ionic, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense și Fitbit Versa, pentru a estima media și intervalul SpO2 în timp ce dormi. Instalează o față de ceas sau o aplicație SpO2 și poartă dispozitivul compatibil la culcare. După ce te trezești și îți sincronizezi dispozitivul, datele despre SpO2 sunt afișate pe dispozitiv. De asemenea, poți să consulți tendințele SpO2 în pictograma Metrici de sănătate din aplicația Fitbit de pe telefon. Pictograma Metrici de sănătate este disponibilă cu Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 și Fitbit Versa 3. Pentru a vedea datele istorice, efectuează upgrade la Fitbit Premium. Pentru alte dispozitive, este necesar un abonament Fitbit Premium pentru a vedea datele despre metricile de sănătate. Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Așteptări

Fitbit SpO2 afișează procentul de SpO2 detectat în timpul somnului sub forma unei medii. Anumite fețe de ceas disponibile pe seria Ionic, Sense și Versa pot de asemenea să afișeze intervalul SpO2. Valorile Fitbit SpO2 pot să varieze între 80% și 100%. Fitbit SpO2 nu măsoară și nu afișează valorile SpO2 mai mici de 80%. Orice măsurătoare care este mai mică de 80% va fi afișată sub forma „<80%”.

Datele Fitbit SpO2 sunt destinate utilizării generale în scopuri de wellness, pentru a te ajuta să susții și să menții un mod de viață sănătos. Fitbit SpO2 nu este destinat scopurilor medicale și nici nu este destinat diagnosticării, tratării, vindecării sau prevenirii bolilor sau afecțiunilor. Datele furnizate de Fitbit SpO2 nu sunt au rolul de a fi o estimare apropiată a nivelurilor de saturație a oxigenului din sânge, dar este posibil să nu fie foarte exacte. Nu trebuie să utilizezi sau să te bazezi pe Fitbit SpO2 în scopuri medicale.

Avertismente și precauții generale

NU utiliza acest produs în locul tratamentului prescris de către medic, cum ar fi terapia cu oxigen la domiciliu, un aparat CPAP sau un nebulizator.

NU interpreta și nu întreprinde acțiuni de natură clinică exclusiv pe baza acestui produs, fără să consulți un profesionist în domeniul sănătății. Datele Fitbit SpO2 nu este utilizării în scopuri medicale și nici diagnosticării, tratării, vindecării sau prevenirii bolilor sau afecțiunilor.

Instrucțiuni de operare


Adaugă monitorizarea SpO2 pe dispozitivul Fitbit

Ar putea fi nevoie să încarci dispozitivul Fitbit mai frecvent atunci când colectezi date despre SpO2.

Pentru a colecta date despre SpO2, instalează o față de ceas SpO2 (disponibilă pe seria Ionic, Sense și Versa) sau aplicația SpO2 (disponibilă pe dispozitivul Charge 4, Charge 5, Sense și Versa 3). Pentru mai multe informații despre disponibilitatea SpO2, consultă [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Seria Ionic, Sense și Versa

Pentru a instala o față de ceas SpO2:

1. Când dispozitivul Fitbit se află în apropiere, în aplicația Fitbit, atinge fila Astăzi de pe ecran  > imaginea ta de profil > imaginea dispozitivului tău.
2. Atinge **Fețe de ceas** de pe ecran.
3. Găsește categoria cu fețe de ceas **SpO2**. Ar putea fi nevoie să glisezi în sus pentru a o găsi. Atinge **Vizualizare toate** de pe ecran pentru a vedea lista completă cu fețele de ceas disponibile.
4. Atinge pe ecran fața de ceas pe care dorești să o instalezi > **Instalare** > **Instalare**.

Momentan, fețele de ceas SpO2 sunt disponibile numai în țările selectate. Dacă nu le vezi în Galeria cu fețe de ceas, caracteristica nu este disponibilă în regiunea ta.

Dacă întâmpini probleme cu adăugarea unei fețe de ceas pe dispozitivul Fitbit, asigură-te că ai actualizat ceasul astfel încât să ruleze cea mai recentă versiune a sistemului de operare Fitbit. Pentru a vedea cele mai recente actualizări pentru dispozitiv, consultă help.fitbit.com. Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Pentru a instala aplicația SpO2 (numai pentru dispozitivul Sense și Versa 3):


1. Când dispozitivul Fitbit se află în apropiere, în aplicația Fitbit, atinge fila Astăzi de pe ecran  > imaginea ta de profil > imaginea dispozitivului tău.
2. Atinge **Aplicații** pe ecran.
3. Atinge pictograma cu lupă de pe ecran  și caută „Tracker SpO2”.
4. În rezultate, atinge **Tracker SpO2** > **Instalare** > **Instalare**.

Reține că nu vei vedea această aplicație pe ceas; aceasta monitorizează datele despre SpO2 în fundal, ca să poți vizualiza rezultatele în aplicația Fitbit fără să utilizezi fața de ceas SpO2.

Charge 4 și Charge 5

Aplicația Fitbit SpO2 este instalată automat pe dispozitivul tău.

Dacă ai eliminat aplicația SpO2 de pe dispozitiv, reinstalează-o în aplicația Fitbit de pe telefon:

1. Când dispozitivul Fitbit se află în apropiere, în aplicația Fitbit, atinge fila Astăzi de pe ecran  > imaginea ta de profil > imaginea dispozitivului tău.
2. Atinge **Aplicații** pe ecran.
3. În lista de aplicații, atinge pe ecran **SpO2** > **Instalare** > **Instalare**.


Consultă pe dispozitivul tău cele mai recente niveluri medii de SpO2 în repaus

Seria Ionic, Sense și Versa

1. Poartă dispozitivul Fitbit la culcare și sincronizează-l dimineața.
2. Verifică fața de ceas pentru a vedea nivelul SpO2 mediu în repaus și intervalul de valori detectate. Reține că trebuie să ai instalată o față de ceas SpO2 pentru a vedea datele pe dispozitivul Fitbit.

Este posibil să dureze aproximativ o oră pentru ca valorile SpO2 să apară după ce sincronizezi dispozitivul. Pe fața ceasului sunt afișate datele pentru cea mai recentă sesiune de somn. Dacă sesiunea de somn este împărțită în 2 înregistrări separate sau dacă înregistrezi o repriză de somn mai îndelungată, fața ceasului este actualizată pentru a afișa datele pentru cea mai recentă sesiune de somn după ce dispozitivul se sincronizează cu aplicația Fitbit.

Pe dispozitivul Sense și Versa 3, poți de asemenea să găsești date SpO2 în aplicația Today:

1. Deschide aplicația Today  de pe ceas.
2. Glisează în sus pentru a găsi pictograma Saturația oxigenului. Vezi cel mai recent nivel mediu de SpO2 în repaus.
3. Atinge pictograma Saturația oxigenului de pe ecran pentru a vedea intervalul și graficul pe 7 zile pentru SpO2.

Charge 4 și Charge 5

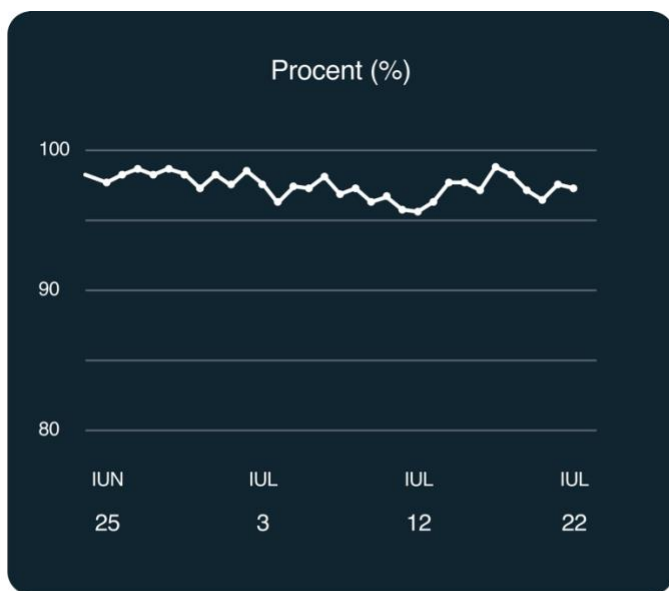
1. Poartă dispozitivul Fitbit la culcare și sincronizează-l dimineața.
2. Dimineața, glisează în sus de pe fața ceasului. Consultă nivelul mediu de SpO2 de repaus din pictograma SpO2.

Este posibil să dureze aproximativ o oră pentru ca valorile SpO2 să apară după ce te trezești. Pictograma SpO2 afișează datele pentru cea mai recentă sesiune de somn. Dacă sesiunea de somn este împărțită în 2 înregistrări separate sau dacă tragi un pui de somn îndelungat, pictograma se actualizează pentru a afișa datele pentru cea mai recentă sesiune de somn.

Monitorizează tendințele SpO2 în aplicația Fitbit

Consultă tendințele SpO2 în pictograma Metrici de sănătate din aplicația Fitbit. Pictograma Metrici de sănătate este disponibilă cu Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 și Fitbit Versa 3. Pentru a vedea datele istorice, actualizează aplicația la Fitbit Premium. Pentru alte dispozitive, este necesar un abonament Fitbit Premium pentru a vedea datele despre metricile de sănătate.

1. Poartă dispozitivul cel puțin pe durata unei zile întregi, inclusiv la culcare pe timpul nopții.
2. Dimineața, deschide aplicația Fitbit și atinge pictograma **Metrici de sănătate** de pe ecran.
3. Glisează în sus pentru a găsi pictograma **Saturația oxigenului (SpO2)**.




Acest grafic arată nivelul mediu de SpO2 pe timpul nopții. Reține că dispozitivul Fitbit nu măsoară nivelurile de SpO2 <80%. În grafic, orice măsurătoare <80% este afișată ca „<80” pe linia de 80%.

Reține că, pentru Ionic, Versa, Versa Lite Edition și Versa 2, datele despre SpO2 sunt colectate doar atunci când utilizezi o față de ceas SpO2. Utilizatorii Sense și Versa 3 pot să instaleze fie o față de ceas SpO2, fie aplicația SpO2 pentru a colecta datele SpO2. Utilizatorii Charge 4 și Charge 5 trebuie să aibă instalată aplicația SpO2.


Elimină monitorizarea SpO2 de pe dispozitivul Fitbit

Seria Ionic, Sense și Versa


Pentru a elimina monitorizarea SpO2, schimbă fața de ceas cu una care nu este listată în categoria cu fețe de ceas SpO2:

1. Când dispozitivul se află în apropiere, în aplicația Fitbit, atinge fila Astăzi de pe ecran  > imaginea ta de profil > imaginea dispozitivului tău.
2. Atinge **Fețe de ceas** de pe ecran.
3. Navighează printre fețele de ceas disponibile. Atinge pe ecran fața de ceas pe care o dorești > **Instalare** > **Instalare**.

Utilizatorii Sense și Versa 3 trebuie de asemenea să dezinstaleze aplicația SpO2:

1. Când dispozitivul se află în apropiere, în aplicația Fitbit, atinge fila Astăzi de pe ecran  > imaginea ta de profil > imaginea dispozitivului tău.
2. Atinge pe ecran **Aplicații** > **Tracker SpO2** > **Dezinstalare** > **Dezinstalare**.

Charge 4 și Charge 5

1. Când dispozitivul se află în apropiere, în aplicația Fitbit, atinge fila Astăzi de pe ecran  > imaginea ta de profil > imaginea dispozitivului tău.
2. Atinge pe ecran **Aplicații** > **SpO2** > **Dezinstalare** > **Dezinstalare**.

Depanare

Dacă vezi mesajul „SpO2 not installed” (SpO2 nu este instalat) pe fața ceasului, instalează aplicația SpO2 Tracker. Pentru instrucțiuni, consultă „[Instrucțiunile de utilizare](#)” de la pagina 9.

Dacă vezi linii punctate pe fața de ceas sau pe pictograma SpO2, un mesaj conform căruia datele despre SpO2 nu au putut fi citite sau că lipsesc date în pictograma Metrici de sănătate din aplicația Fitbit de pe telefon, reține următoarele:

- Dispozitivul nu măsoară retroactiv valorile SpO2. Când începi să utilizezi Fitbit SpO2, vei vedea linii punctate până după următoarea sesiune de somn.
- Trebuie să ai parte de cel puțin 3 ore de somn de calitate. Datele sunt colectate doar atunci când stai nemișcat(ă). Dacă te miști mult în timpul somnului sau sesiunea de somn este prea scurtă, este posibil ca dispozitivul să nu colecteze date SpO2 adecvate.
- Încarcă dispozitivul Fitbit pentru a te asigura că poate să colecteze date pe toată durata sesiunii de somn. Reține că ar putea fi nevoie să încarci dispozitivul Fitbit mai frecvent atunci când utilizezi o față de ceas sau aplicația SpO2.
- Trebuie să sincronizezi dispozitivul Fitbit cu aplicația Fitbit înainte ca datele SpO2 să fie afișate pe fața ceasului. Reține că s-ar putea să dureze aproximativ o oră pentru ca valorile SpO2 să apară după ce sincronizezi dispozitivul. Pentru depanarea sincronizării, consultă help.fitbit.com.
- Din cauza dezactivării oricăroră dintre permisiunile pentru aplicația sau fața de ceas SpO2, este posibil ca această caracteristică să nu mai funcționeze. Pentru instrucțiuni privind ajustarea permisiunilor, consultă help.fitbit.com.
- Dispozitivul tău Fitbit trebuie să poată monitoriza în mod consecvent datele SpO2:
 - Poartă dispozitivul puțin mai sus pe încheietura mâinii.
 - Asigură-te că dispozitivul intră în contact cu pielea.
 - Dispozitivul trebuie să fie fix, dar să nu te strângă.
 - Pielea tatuată poate să afecteze precizia senzorilor roșii și infraroșii de pe dispozitivul Fitbit.

Informații suplimentare

Ce este SpO2?

Saturația oxigenului din sânge (SpO2) reprezintă procentul de sânge care este saturat cu sau care conține oxigen. Nivelurile de oxigen din sânge au tendința de a rămâne relativ constante, chiar și în timpul exercițiilor și al somnului.

Cum se măsoară nivelul SpO2?

Dispozitivul Fitbit monitorizează nivelul de SpO2 în timp ce dormi, cu ajutorul senzorilor roșii și infraroșii aflați pe spatele dispozitivului. Senzorii emană lumină roșie și infraroșie pe piele și pe vasele de sânge și utilizează lumina reflectată înapoi pentru a estima cât de mult oxigen se află în sânge:

- Sângele bogat în oxigen reflectă mai multă lumină roșie decât infraroșie.
- Sângele sărac în oxigen reflectă mai multă lumină infraroșie decât roșie.

Reține că s-ar putea ca senzorii roșii și infraroșii să lumineze intermitent pentru aprox. 30 de minute după ce te trezești.

Ce trebuie să știu despre valorile SpO2?

Valorile SpO2 variază în mod natural, iar pe timpul nopții nivelul SpO2 este de obicei mai mic decât cel din timpul zilei, din cauza faptului că ritmul de respirație este de obicei mai lent în timpul somnului. În general, valorile de SpO2 în timpul somnului sunt de obicei peste 90%. Valorile SpO2 prezentate reprezintă o aproximare și în general pot fi influențate de activitate, altitudine și starea generală de sănătate.

De ce am înregistrat o valoare SpO2 scăzută?

Când utilizezi Fitbit SpO2, s-ar putea să observi o valoare SpO2 care pare mai mică decât cea așteptată. Aceasta poate avea drept cauze:

- Poziția și mișcarea brațelor
- Poziția și modul în care se potrivește pe piele dispozitivul Fitbit
- Fluxul sangvin limitat de la suprafața pielii
- Diferențele din structurile corporale anatomice pot de asemenea să afecteze precizia senzorilor de pe dispozitivul Fitbit.

Mai mulți factori pot afecta capacitatea corpului de a menține nivelurile de oxigen din sânge. Aceștia includ, dar nu sunt limitați la, următoarele:

- În aerul pe care îl respiri trebuie să existe suficient oxigen.
- Plămânii trebuie să poată să inspire aerul care conține oxigen și să expire dioxidul de carbon.
- Fluxul sangvin trebuie să poată să transporte oxigenul prin tot corpul.

O problemă la oricare dintre acești factori ar putea să afecteze valorile SpO₂. De exemplu, la altitudini mari, aerul este mai puțin dens și, prin urmare, conține mai puțin oxigen. Dacă experimentezi valori SpO₂ scăzute la altitudini mari, ar putea fi nevoie să cobori la o altitudine mai mică.

Anumite probleme de sănătate pot de asemenea să afecteze capacitatea organismului de a absorbi oxigenul. Acești factori pot fi compuși în împrejurări mai solicitante, cum ar fi în timpul exercițiilor intense.

Nu trebuie să utilizezi sau să te bazezi pe Fitbit SpO₂ în scopuri medicale. Dacă ai motive de îngrijorare în legătură cu starea ta de sănătate, trebuie să te consulți cu furnizorul de servicii medicale.

Termeni și Condiții

Fitbit creează dispozitive și instrumente care te ajută să îți atingi obiectivele de fitness și îți oferă motivația și inspirația de a duce o viață mai sănătoasă și mai activă. Aceste condiții de furnizare a serviciului („condițiile”) se aplică accesării și folosirii serviciului Fitbit. „Serviciul Fitbit” include dispozitivele noastre inclusiv firmware-ul, aplicațiile, aplicațiile software, site-urile web, API, produsele și serviciile.

Aceste condiții reprezintă un contract încheiat între tine și Fitbit, Inc., 199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 SUA. Atunci când aceste condiții menționează „Fitbit”, „noi” sau „nostru”, se referă la partea contractantă care îți furnizează serviciile Fitbit.

Trebuie să accepți aceste condiții pentru a crea un cont Fitbit și a accesa sau folosi serviciul Fitbit. Dacă nu ai un cont, acceptă aceste condiții folosind orice parte a serviciului Fitbit. Dacă nu accepți aceste condiții, nu crea un cont și nu folosi serviciul Fitbit.

Informații suplimentare despre aceste condiții sunt disponibile în [Condițiile de furnizare a serviciului Fitbit](#).

Informații privind asistența utilizatorului



Fitbit LLC

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

www.fitbit.com

Simbolurile echipamentului



Citește instrucțiunile de utilizare



Producător

Pentru asistență clienți, vizitați help.fitbit.com.

©2021 Fitbit LLC. Toate drepturile rezervate. Fitbit și sigla Fitbit sunt mărci comerciale sau mărci comerciale înregistrate ale Fitbit în SUA și în alte țări. O listă mai cuprinzătoare cu mărcile comerciale Fitbit se regăsește pe [Lista cu mărcile comerciale Fitbit](#). Mărcile comerciale terțe menționate aparțin proprietarilor respectivi ai acestora.