

mySugr लॉगबुक यूज़र मैनुअल

Version: 3.92.43_Android - 2022-11-14

1 इस्तेमाल के संकेत

1.1 इस्तेमाल का उद्देश्य

mySugr लॉगबुक (mySugr ऐप) का इस्तेमाल डायबिटीज़ से संबंधित दैनिक डेटा प्रबंधन के माध्यम से डायबिटीज़ के थेरेपी का समर्थन करने के लिए किया जाता है और इसका उद्देश्य थेरेपी के अनुकूलन का समर्थन करना है। आप मैनुअल रूप से लॉग एंट्री बना सकते हैं जिसमें आपकी इन्सुलिन थेरेपी, वर्तमान और टारगेट किए गए ब्लड शुगर के स्तर, खाने में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा की जानकारी और आपकी एक्टिविटी के विवरण शामिल हों। इसके अलावा, आप मैनुअल रूप से वैल्यू दर्ज करने के कारण होने वाली गड़बड़ी को कम करने के लिए और इस्तेमाल में अपने आत्मविश्वास को बेहतर बनाने के लिए ब्लड शुगर मीटर जैसे अन्य थेरेपी डिवाइसों को सिंक्रोनाइज़ कर सकते हैं।

mySugr लॉगबुक थेरेपी के अनुकूलन का समर्थन दो तरह से करती है:

- 1) निगरानी करके: दिन-प्रतिदिन के जीवन में आपके मापदंडों की निगरानी करके, आपको बेहतर जानकारी वाले चार संबंधित निर्णय लेने में सहायता दी जाती है। आप अपने देखभाल पेशेवर के साथ थेरेपी संबंधी डेटा पर चर्चा के लिए डेटा रिपोर्ट भी तैयार कर सकते हैं।
- 2) थेरेपी अनुपालन: mySugr लॉगबुक आपको प्रेरक ट्रिगर, आपके थेरेपी की वर्तमान स्थिति पर प्रतिक्रिया प्रदान करती है और आपको अपने थेरेपी पर बने रहने में प्रेरित रहने के लिए पुरस्कार देती है और इसलिए थेरेपी अनुपालन में प्रगति करती है।

1.2 mySugr लॉगबुक किसके लिए है?

mySugr लॉगबुक उन लोगों के लिए खास तैयार की गई है:

- जो डायबिटीज़ के रोगी पाए गए हैं
- जिनकी आयु 16 वर्ष और उससे अधिक हो
- जो किसी डॉक्टर या अन्य देखभाल पेशेवर की निगरानी में हों
- जो शारीरिक और मानसिक रूप से अपने डायबिटीज़ के थेरेपी का खुद से प्रबंधन करने में सक्षम हों
- जो एक स्मार्टफ़ोन का कुशलता से उपयोग करने में सक्षम हों

1.3 mySugr लॉगबुक किन डिवाइसों पर काम करती है?

mySugr लॉगबुक का इस्तेमाल iOS 14.2 या इससे ऊपर के किसी भी iOS डिवाइस पर किया जा सकता है। यह Android 8.0 या इससे ऊपर के अधिकांश Android स्मार्टफ़ोन पर भी उपलब्ध है। mySugr लॉगबुक का इस्तेमाल रूट किए गए डिवाइसों पर या उन स्मार्टफ़ोन पर नहीं किया जाना चाहिए जिनमें जेलब्रेक इंस्टॉल है।

1.4 इस्तेमाल के लिए परिवेश

एक मोबाइल एप्लिकेशन के रूप में, mySugr लॉगबुक का इस्तेमाल किसी भी ऐसे परिवेश में किया जा सकता है जहां इंटरनेट कनेक्शन हो और जहां स्मार्टफ़ोन इस्तेमाल किया जा सके।

2 अंतर्विरोध

कोई ज्ञान नहीं

3 चेतावनी



3.1 चिकित्सीय सलाह

mySugr लॉगबुक का इस्तेमाल डायबिटीज़ के थेरेपी का समर्थन करने के लिए किया जाता है, लेकिन यह आपके डॉक्टर/डायबिटीज़ का ध्यान रखने वाली टीम की जगह नहीं ले सकता है। आपको अभी भी अपने दीर्घकालिक ब्लड शुगर वैल्यू (HbA1c) की पेशेवर और नियमित समीक्षा की आवश्यकता है और अपने ब्लड शुगर के स्तर को खुद से प्रबंधित करते रहना चाहिए।

3.2 अनुशंसित अपडेट

mySugr लॉगबुक के सुरक्षित और अनुकूलित संचालन को सुनिश्चित करने के लिए, यह अनुशंसा की जाती है कि जैसे ही वे उपलब्ध हों, आप सॉफ्टवेयर अपडेट इंस्टॉल करें।

4 प्रमुख फ़ीचर्स

4.1 सारांश

mySugr आपके रोज़मर्रा के डायबिटीज़ मैनेजमेंट को आसान बनाना चाहता है और आपके डायबिटीज़ के समग्र थेरेपी को अनुकूलित करना चाहता है लेकिन यह तभी संभव है जब आप अपनी देखभाल में सक्रिय और गहन भूमिका निभाते हों, विशेष रूप से तब, जब ऐप में जानकारी दर्ज करने की बात हो। आपका उत्साह और आपकी दिलचस्पी बनाए रखने के लिए, हमने mySugr ऐप में कुछ मज़ेदार चीज़ें जोड़ी हैं। अधिक से अधिक जानकारी दर्ज करना और स्वयं के प्रति पूरी तरह ईमानदार होना महत्वपूर्ण है। आपकी जानकारी रिकॉर्ड करने से लाभ उठाने का यही एकमात्र तरीका है। गलत या खराब डेटा दर्ज करने से आपको मदद नहीं मिल सकती।

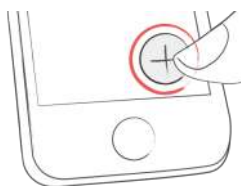
mySugr के प्रमुख फ़ीचर्स:

- बिजली की तेज़ी से डेटा एंट्री
- खास आपके लिए बनी लॉगिंग स्क्रीन
- आपके दिन का विस्तृत विश्लेषण
- आसान फोटो फ़ंक्शन (प्रति एंट्री कई तस्वीरें)
- रोमांच से भरी चुनौतियाँ
- रिपोर्ट के कई सारे फ़ॉर्मेट (PDF, CSV, Excel)
- आसानी से समझे जाने वाले ग्राफ़
- व्यावहारिक ब्लड शुगर रिमाइंडर (केवल कुछ खास देशों के लिए उपलब्ध)।
- Apple हेल्थ इंटीग्रेशन
- सुरक्षित डेटा बैकअप
- तेज़ मल्टी-डिवाइस सिंक
- Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile इंटीग्रेशन
- Beurer GL 50 evo इंटीग्रेशन (केवल जर्मनी व ईटली के लिए)
- Ascensia Contour Next One इंटीग्रेशन (जहाँ उपलब्ध हो)
- Novo Pen 6 / Novo Pen Echo+ इंटीग्रेशन
- Lilly Tempo Smart Button इंटीग्रेशन

अस्वीकरण: उपलब्ध डिवाइसों की पूरी सूची के लिए कृपया mySugr ऐप में "कनेक्शन" सेक्शन देखें।

4.2 प्रमुख फ़ीचर्स

तेज़ और आसान डेटा एंट्री।



समझदारी भरी खोज।



साफ सुथरे ग्राफ़्स।



आसान फोटो फ़ंक्शन (प्रति एंट्री कई तस्वीरें)।



रोमांच से भरी चुनौतियाँ।



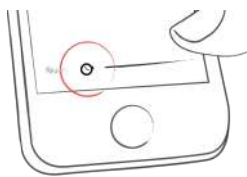
रिपोर्ट के कई सारे प्रारूप: PDF, CSV, Excel (PDF और Excel केवल mySugr PRO में)।



खुशी से भर देने वाली प्रतिक्रिया।



व्यावहारिक ब्लड शुगर रिमाइंडर्स।



तेज़ मल्टी-डिवाइस सिक (mySugr PRO)।



5 शुरूआत की जाए

5.1 इंस्टालेशन

iOS: अपने iOS डिवाइस पर ऐप स्टोर खोलें और "mySugr" खोजें। विवरण देखने के लिए आइकन पर क्लिक करें, फिर "प्राप्त करें" दबाएँ और फिर इंस्टॉलेशन प्रोसेस शुरू करने के लिए "इंस्टॉल करें" दबाएँ। आपसे आपका App Store पासवर्ड मांगा जा सकता है; एक बार दर्ज करने के बाद, mySugr ऐप डाउनलोड और इंस्टॉल होना शुरू हो जाएगा।

Android: अपने Android डिवाइस पर Play Store खोलें और "mySugr" खोजें। विवरण देखने के लिए आइकन पर क्लिक करें, फिर इंस्टॉलेशन प्रोसेस शुरू करने के लिए "इंस्टॉल करें" दबाएँ। आपको Google द्वारा डाउनलोड शर्तों को स्वीकार करने के लिए कहा जाएगा। उसके बाद, mySugr ऐप डाउनलोड और इंस्टॉल होना शुरू हो जाएगा।



mySugr ऐप को इस्तेमाल करने के लिए आपको एक अकाउंट बनाना होगा। अपने डेटा को बाद में एक्सपोर्ट करने के लिए यह ज़रूरी है।



5.2 होम

5.2.1 यदि आप अपने ब्लड शुगर को केवल एक मीटर से मापते हैं (या आप एक रीयल-टाइम CGM कनेक्शन का उपयोग करते हैं जो कि Eversense नहीं है), तो

दो सबसे ज़्यादा इस्तेमाल किए जाने वाले फ़ीचर हैं, **मैग्निफाइंग ग्लास**, जिसका इस्तेमाल एंट्री (mySugr PRO) को खोजने के लिए किया जाता है और **प्लस साइन**, जिसका इस्तेमाल एक नई एंट्री बनाने के लिए किया जाता है।



ग्राफ़ के नीचे आपको वर्तमान दिन के आँकड़े दिखाई देंगे:

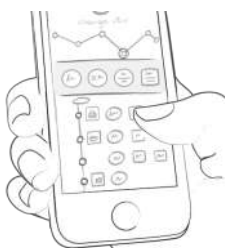
- औसत ब्लड शुगर
- ब्लड शुगर में अंतर
- हाइपोज़ और हाइपर्स

और इन आँकड़ों के तहत आपको इन्सुलिन, कार्बोहाइड्रेट और बहुत चीज़ों के यूनिट के बारे में जानकारी से भरे फ़ील्ड मिलेंगे।



ग्राफ़ के तहत आप उन टाइलों को देख सकते हैं जिनमें विशिष्ट दिनों के लिए निम्नलिखित जानकारी होती है:

- ब्लड शुगर का औसत
- ब्लड शुगर में अंतर
- हाइपर्स और हाइपोज़ की संख्या
- इन्सुलिन का अनुपात
- बोलस या खाने के समय दी जाने वाली इन्सुलिन ली गई
- खाए गए कार्बोहाइड्रेट की मात्रा
- एक्टिविटी की अवधि
- गोलियाँ
- वज़न
- ब्लड प्रेशर



5.2.2 यदि आप एक EVERSENSE सेंसर-टाइम CGM का उपयोग करते हैं, तो

स्क्रीन के ऊपर आप नवीनतम CGM वैल्यू देख सकते हैं। यदि वैल्यू 10 मिनट या उससे अधिक पुराना है, तो एक लाल लेबल आपको बताता है कि वैल्यू कितना पुराना है।



नीचे, आपको एक ग्राफ़ मिलेगा। यह थरेपी के ईवेंट्स के लिए मार्करों के साथ CGM वैल्यू को कर्व के रूप में दिखाता है।

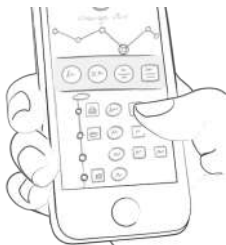
पुराने डेटा को देखने के लिए आप ग्राफ़ को किनारे पर स्क्रॉल कर सकते हैं। जब आप ऐसा करते हैं, तो बड़े CGM वैल्यू को एक छोटी संख्या से बदल दिया जाता है, जो आपको पहले का CGM वैल्यू दिखाता है। इस बात पर ध्यान दें कि नवीनतम CGM वैल्यू को फिर से देखने के लिए, आपको ग्राफ़ को दाईं ओर स्क्रॉल करना होगा।



कभी-कभी आपको ग्राफ़ के नीचे जानकारी वाले बॉक्स दिखाई देंगे। उदाहरण के तौर पर, वे दिखाते हैं कि आपके CGM कनेक्शन में कोई समस्या कब होती है।



नीचे, आपको लॉग एंट्री की एक सूची मिलेगी, जिसमें सबसे ऊपर नवीनतम लॉग एंट्री होगी। पुराने वैल्यू देखने के लिए आप सूची को ऊपर और नीचे स्क्रॉल कर सकते हैं।



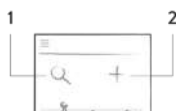
5.3 शब्दों, चिह्नों और रंगों की व्याख्या

5.3.1 यदि आप अपने ब्लड शुगर को केवल एक मीटर से मापते हैं (या आप एक रीयल-टाइम CGM कनेक्शन का उपयोग करते हैं जो कि

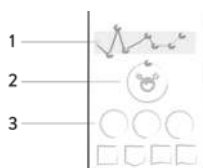
Eversense नहीं है), तो

1) अपने डैशबोर्ड पर **मैग्निफाइंग ग्लास** आइकन पर टैप करने से आप एंट्री, टैग, लोकेशन आदि खोज सकते हैं।

2) **प्लस साइन** पर टैप करने से आप एक एंट्री जोड़ सकते हैं।



डैशबोर्ड (3) और मॉन्स्टर(2) पर एलीमेंट्स के रंग आपके उस दिन के ब्लड शुगर के स्तर के लिए सक्रिय रूप से प्रतिक्रिया देते हैं। ग्राफ़ का रंग दिन के समय (1) के अनुकूल होता है।



जब आप एक नई एंट्री बनाते हैं तो आप स्थिति, परिदृश्य, कोई संदर्भ, मनोदशा या भाव का के बारे में बताने के लिए टैग का उपयोग कर सकते हैं। प्रत्येक आइकन के ठीक नीचे प्रत्येक टैग की लिखी जानकारी होती है।



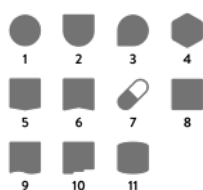
mySugr ऐप के अलग-अलग जगहों में इस्तेमाल किए जाने वाले रंग ऊपर बताए गए हैं, जो यूज़र द्वारा सेटिंग्स स्क्रीन में दिए गए टारगेट रेंज के आधार पर हैं।

- लाल: ब्लड शुगर टारगेट रेंज में नहीं है
- हरा: ब्लड शुगर टारगेट रेंज में है
- नारंगी: ब्लड शुगर कम नहीं है लेकिन ठीक है



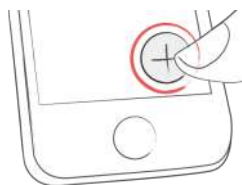
ऐप के भीतर आप ग्यारह अलग-अलग आकृतियों में विभिन्न प्रकार की टाइलें देखते हैं:

- 1) ब्लड शुगर
- 2) वज़न
- 3) HbA1c
- 4) कीटोन
- 5) बोलस इन्सुलिन
- 6) बेसल इन्सुलिन
- 7) गोलियाँ
- 8) भोजन
- 9) एक्टिविटी
- 10) चरण
- 11) ब्लड प्रेशर



5.3.2 यदि आप एक Eversense रीयल-टाइम CGM कनेक्शन का उपयोग करते हैं, तो

प्लस साइन पर टैप करने से आप एक एंट्री जोड़ सकते हैं।



सबसे ऊपर CGM वैल्यू का रंग इस बात के अनुकूल होता है कि आपका ब्लड शुगर का वैल्यू कितना अधिक या कम है:

- लाल: हाइपो या हाइपर में ग्लूकोज
- हरा: टारगेट रेंज के भीतर ग्लूकोज
- नारंगी: टारगेट रेंज के बाहर ग्लूकोज, लेकिन हाइपो या हाइपर में नहीं

आप सेटिंग्स स्क्रीन पर रेंज बदल सकते हैं।

एक ही रंग की कोडिंग CGM कर्व और ग्राफ़ तथा सूची में ब्लड ग्लूकोज की माप पर लागू होती है।



ग्राफ़ में मार्करों में आइकन होते हैं, जो डेटा के प्रकार को संदर्भित करते हैं। डेटा के प्रकार के आधार पर मार्कर भी अलग-अलग रंग के होते हैं।

- 1) बूंद: ब्लड शुगर मापन
- 2) सुई: बोलस इन्सुलिन इंजेक्शन
- 3) सेब: कार्ब्स
- 4) नीचे में डॉट्स वाली सुई: बेसल इन्सुलिन इंजेक्शन



जब आप एक नई एंट्री बनाते हैं तो आप स्थिति, परिदृश्य, कोई संदर्भ, मनोदशा या भाव का के बारे में बताने के लिए टैग का उपयोग कर सकते हैं। प्रत्येक आइकन के ठीक नीचे प्रत्येक टैग की लिखी जानकारी होती है।



5.4 प्रोफ़ाइल

प्रोफ़ाइल व सेटिंग्स को एक्सेस करने के लिए साइड मेनू का इस्तेमाल करें।



अपनी निजी, थेरेपी और एप्लिकेशन सेटिंग्स बदलें। यदि आप चाहें, तो अपने बारे में, अपने डायबिटीज़ टाइप और अपनी डायबिटीज़ के डायग्नोसिस की तारीख के बारे में अधिक विशिष्ट जानकारी दर्ज कर सकते हैं। जरूरत पड़ने पर सबसे नीचे पासवर्ड बदलें।



अपना नाम, ईमेल पता, लिंग और जन्म की तारीख दर्ज करें। यदि आपको आने वाले समय में अपना ईमेल पता बदलने की आवश्यकता है, तो उसे यहाँ किया जाता है। आप अपना पासवर्ड भी बदल सकते हैं या लॉग आउट कर सकते हैं। अंतिम पर उतना ही अहम, आप अपने डायबिटीज़ मॉन्स्टर को एक नाम दे सकते हैं! आगे बढ़ें, रचनात्मक बनें!



mySugr को ठीक से काम करने के लिए आपके डायबिटीज़ मैनेजमेंट के बारे में कुछ जानकारी जानने की जरूरत है। उदाहरण के तौर पर, आपकी ब्लड शुगर की यूनिट (mg/dL या mmol/L), आप अपने कार्बोहाइड्रेट को कैसे मापते हैं और आप अपना इन्सुलिन कैसे लेते हैं (पंप, पेन/सुई, या कोई इन्सुलिन नहीं)। यदि आप इन्सुलिन पंप का इस्तेमाल करते हैं, तो आप अपनी बेसल रेट दर्ज कर सकते हैं, तय कर सकते हैं कि क्या आप उन्हें ग्राफ़ पर प्रदर्शित करना चाहते हैं या नहीं और क्या आप उन्हें हर 30-मिनट में देखना चाहते हैं या नहीं। यदि आप कोई खाने वाली दवाएँ (गोलियाँ) लेते हैं, तो आप उनके नाम यहाँ दर्ज कर सकते हैं ताकि नई एंट्री बनाते समय वे चुनने के लिए उपलब्ध हों। यदि आपका मन हो, तो आप कई अन्य जानकारी (उम्र, डायबिटीज़ टाइप, टारगेट BG रेंज, टारगेट वज़न, वगैरह-वगैरह) भी दर्ज कर सकते हैं। आप अपने डायबिटीज़ से संबंधित डिवाइसों के बारे में भी जानकारी दर्ज कर सकते हैं। यदि आपको अपना खास डिवाइस नहीं मिल रहा है, तो इसे अभी के लिए खाली छोड़ दें - लेकिन कृपया हमें बताएँ ताकि हम इसे सूची में जुड़वा सकें।



24 घंटे की अवधि के लिए कुल बेसल इन्सुलिन ऊपरी दाएँ कोने में दिखाया गया है। अपने बेसल रेट को सेव करने के लिए हरे रंग के चेक मार्क (ऊपरी दाएँ कोने) पर टैप करें या रद्द करने और सेटिंग्स स्क्रीन पर वापस आने के लिए "x" (ऊपरी बाएँ कोने) पर टैप करें।



यहाँ अपने डायबिटीज़ से संबंधित डिवाइसों और दवाओं को बताएँ। सूची में अपना डिवाइस या दवा नहीं दिख रहा है? चिंता न करें, आप इसे छोड़ सकते हैं - लेकिन कृपया हमें बताएँ ताकि हम इसे जोड़ सकें। अगर आप मॉन्स्टर की आवाज़ को चालू या बंद करना चाहते हैं और अगर आप साप्ताहिक ईमेल रिपोर्ट पाना चाहते हैं, तो इसे तय करने के लिए उपयुक्त स्विच पर बदलें। आप बोलस कैलकुलेटर की सेटिंग्स भी बदल सकते हैं (यदि आपके देश में उपलब्ध हो, तो)।



5.5 टाइम ज़ोन बदलते समय ऐप का रवैया

5.5.1 यदि आप अपने ब्लड शुगर को केवल एक मीटर से मापते हैं (या आप एक रीयल-टाइम CGM कनेक्शन का उपयोग करते हैं जो कि Eversense नहीं है), तो

ग्राफ़ में, लॉग एंट्री को स्थानीय समय के आधार पर क्रमबद्ध किया जाता है। ग्राफ़ में टाइम स्केल फ़ोन के टाइम ज़ोन पर सेट होता है।

सूची में, लॉग एंट्री को स्थानीय समय के आधार पर क्रमबद्ध किया जाता है और सूची में लॉग एंट्री का टाइम लेबल उस टाइम ज़ोन पर सेट किया जाता है जिसमें एंट्री बनाई गई थी। यदि कोई एंट्री फ़ोन के वर्तमान टाइम ज़ोन से अलग टाइम ज़ोन में बनाई गई थी, तो एक अतिरिक्त लेबल दिखाया जाता है जो इंगित करता है यह एंट्री किस टाइम ज़ोन में बनाई गई थी (GMT ऑफ़सेट टाइम ज़ोन देखें, "GMT" का अर्थ ग्रीनविच मीन टाइम से है)।

5.5.2 यदि आप एक Eversense रीयल-टाइम CGM कनेक्शन का उपयोग करते हैं, तो

ग्राफ़ और सूची में, लॉग एंट्री और CGM एंट्री हमेशा उनके निरपेक्ष समय (UTC समय) द्वारा क्रमिती की जाती हैं, इसका अर्थ है कि घटनाओं का कालक्रम बरकरार बना रहता है।

ग्राफ़ में टाइम स्केल फ़ोन के टाइम ज़ोन पर सेट होता है। ग्राफ़ में सभी CGM एंट्री और लॉग एंट्री एक ऐसे समय पर सेट की जाती हैं मानों वे वर्तमान टाइम ज़ोन में हों।

इसके विपरीत, सूची में लॉग एंट्री का टाइम लेबल उस टाइम ज़ोन पर सेट होता है जिसमें एंट्री बनाई गई थी। यदि कोई एंट्री फ़ोन के वर्तमान टाइम ज़ोन से अलग टाइम ज़ोन में बनाई गई थी, तो एक अतिरिक्त लेबल दिखाया जाता है जो इंगित करता है यह एंट्री किस टाइम ज़ोन में बनाई गई थी (GMT ऑफ़सेट टाइम ज़ोन देखें, "GMT" का अर्थ ग्रीनविच मीन टाइम से है)।

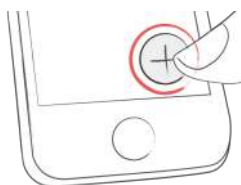
6 एंट्री

6.1 एक एंट्री जोड़ें

mySugr ऐप खोलें।



प्लस चिह्न पर टैप करें।



यदि आवश्यक हो तो तारीख, समय और लोकेशन बदलें।



अपने भोजन की एक तस्वीर लें।



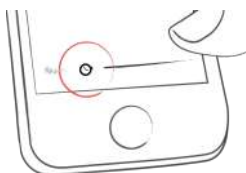
ब्लड शुगर, कार्ब्स, भोजन का प्रकार, इन्सुलिन का विवरण, गोलियाँ, एक्टिविटी, वज़न, HbA1c, कीटोन और टिप्पणियाँ दर्ज करें।



टैग चुनें।



रिमाइंडर मेनू प्राप्त करने के लिए रिमाइंडर आइकन पर टैप करें। स्लाइडर को मनचाहे समय पर ले जाएँ (mySugr Pro)।



एंट्री सेव करें।



आपने इसे कर दिखाया!



6.2 किसी एंट्री को संपादित करें

उस एंट्री पर टैप करें जिसे आप संपादित करना चाहते हैं या दाईं ओर स्लाइड करें और संपादित करें पर क्लिक करें।



एंट्री को संपादित करें।



बदलावों को सेव करने के लिए हरे रंग के चेक पर टैप करें या रद्द करने और वापस जाने के लिए "X" पर टैप करें।



6.3 एक एंट्री हटाएँ

उस एंट्री पर टैप करें जिसे आप हटाना चाहते हैं या एंट्री को हटाने के लिए दाईं ओर स्वाइप करें।



एंट्री हटाएँ।



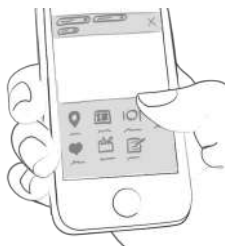
6.4 कोई एंट्री खोजें

(v3.92.43 से उपलब्ध नहीं)

मैग्निफाइंग ग्लास पर टैप करें।



उपयुक्त खोज परिणाम पाने के लिए फ़िल्टर का इस्तेमाल करें।



6.5 पिछली एंट्री देखें

अपनी एंट्री में ऊपर और नीचे स्क्रॉल करें या अधिक डेटा देखने के लिए अपने ग्राफ़ को बाएँ और दाएँ स्वाइप करें।



7 पॉइंट्स कमाएं

आप अपनी देखभाल के लिए किए जाने वाले प्रत्येक कार्य के लिए पॉइंट प्राप्त करते हैं और लक्ष्य है सर्कल को हर दिन पॉइंटों से भरना।



मुझे कितने पॉइंट मिलते हैं?

- **1 पॉइंट:** टैग, ज़्यादा तस्वीरें, गोलियाँ, टिप्पणियाँ, भोजन के टैग
- **2 पॉइंट:** ब्लड शुगर, भोजन की एंट्री, लोकेशन, बोलस (पंप) / शॉर्ट-एक्टिंग इंसुलिन (पेन/सुई), भोजन की जानकारी, अस्थायी बेसल रेट (पंप) / लॉन्ग-एक्टिंग इंसुलिन (पेन/सुई), ब्लड प्रेशर, वज़न, कीटोन
- **3 पॉइंट:** पहली तस्वीर, एक्टिविटी, एक्टिविटी की जानकारी, HbA1c



रोज़ाना 50 पॉइंट्स पाएँ और अपने मॉन्स्टर को पालतू बनाएँ!
(Eversense CGM यूज़र्स के लिए उपलब्ध नहीं है)



8 अनुमानित HbA1c

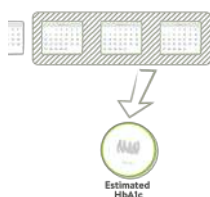
ग्राफ़ का ऊपरी दाहिना भाग आपके अनुमानित HbA1c को दिखाता है - यह मानते हुए कि आपने पर्याप्त ब्लड शुगर वैल्यू दर्ज कर लिया है (उस पर और अधिक आने वाले)। ध्यान दें: यह वैल्यू केवल एक अनुमान है और आपके लॉग किए गए ब्लड शुगर के स्तरों पर आधारित है। यह परिणाम प्रयोगशाला के परिणामों से अलग हो सकता है।



अनुमानित HbA1c की गणना करने के लिए, mySugr लॉगबुक को न्यूनतम 7 दिनों की अवधि के लिए प्रति दिन औसतन 3 ब्लड शुगर वैल्यू की ज़रूरत होती है। अधिक सटीक अनुमान के लिए अधिक वैल्यू दर्ज करें।



गणना की अधिकतम अवधि 90 दिन है।



9 कोचिंग और देखभाल पेशेवर (HCP)

9.1 कोचिंग

आप साइड मेनू में कोचिंग पा सकते हैं (उन देशों में जहाँ यह सेवा उपलब्ध है)।



संदेशों को संक्षिप्त या विस्तृत करने के लिए टैप करें। आप यहाँ संदेशों को देख और भेज सकते हैं।



बैज बिना पढ़े गए संदेशों को इंगित करते हैं।



9.2 देखभाल पेशेवर (HCP)

साइड मेनू में "HCP" चुन कर HCP खोजें (उन देशों में जहाँ यह सेवा उपलब्ध है)।



स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से नोट/टिप्पणी देखने के लिए सूची में नोट/टिप्पणी पर टैप करें। आपके पास स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के नोट पर टिप्पणियों के साथ जवाब देने की योग्यता भी है।



साइडबार मेनू पर बैज और साथ ही इनबॉक्स सूची में मौजूद हाइलाइट किया गया शीर्षक नहीं पढ़े गए नोट को दर्शाता है।



सबसे हालिया संदेश सूची में सबसे ऊपर दिखाई देते हैं।



नहीं भेजी गई टिप्पणियां निम्नलिखित चेतावनी आइकन द्वारा चिह्नित होती हैं:



टिप्पणियां भेजी जा रही हैं



टिप्पणी डिलीवर नहीं हुई

10 चुनौतियाँ

चुनौतियाँ साइड मेनू में जाने पर मिलती हैं।



चुनौतियों का रुझान आमतौर पर बेहतर समग्र स्वास्थ्य या डायबिटीज़ मैनेजमेंट से संबंधित लक्ष्यों को प्राप्त करने की ओर होता है, जैसे कि आपके ब्लड शुगर की बार-बार जाँच करना या अधिक व्यायाम करवाना।



11 डेटा इम्पोर्ट करें

11.1 हार्डवेयर

अपने डिवाइस से डेटा इम्पोर्ट करने के लिए आपको इसे पहले mySugr से कनेक्ट करना होगा।

कनेक्ट करने से पहले, कृपया सुनिश्चित करें कि आपका डिवाइस पहले से आपके स्मार्टफ़ोन से कनेक्ट नहीं है। यदि यह कनेक्टेड है, तो अपने स्मार्टफ़ोन की ब्लूटूथ सेटिंग्स में जाएँ और अपने डिवाइस को हटा दें।

यदि आपका डिवाइस इसकी अनुमति देता है, तो अपने डिवाइस सेटिंग्स पर जाकर अपने स्मार्टफ़ोन से पिछली वाली पेयरिंग भी हटा दें। यह त्रुटियाँ उत्पन्न कर सकता है (Accu-Chek Guide के लिए उचित)।



मेनू से "कनेक्शंस" चुनें।



सूची से अपने डिवाइस का चयन करें।



"कनेक्ट करें" पर क्लिक करें और mySugr ऐप में दिखाए गए निर्देशों का पालन करें।



अपने डिवाइस की सफल पेयरिंग के बाद, आपका डेटा स्वचालित रूप से mySugr ऐप के साथ सिंक्रोनाइज़ हो जाता है। यह सिंक्रोनाइज़ेशन हर बार mySugr ऐप के चलने पर होता है, आपके फ़ोन पर ब्लूटूथ चालू हो जाता है और आप अपने डिवाइस के साथ इस तरह से इंटरैक्ट करते हैं, जिससे यह डेटा भेजता है।



जब डुप्लिकेट एंट्री का पता लगाया जाता है, (जैसे, मीटर मेमोरी में एक रीडिंग जो मैनुअल रूप से mySugr ऐप में भी दर्ज की गई थी) तो वे स्वचालित रूप से मर्ज हो जाती हैं।

यह केवल तभी होता है जब मैनुअल एंट्री मात्रा और दिनांक/समय में इम्पोर्ट की गई एंट्री से मेल खाती है।

ध्यान दें: कनेक्ट किए गए डिवाइस से इम्पोर्ट किए गए मान बदले नहीं जा सकते!



11.1.1 ब्लड ग्लूकोज़ मीटर

अत्यधिक उच्च या निम्न वैल्यू इस प्रकार चिह्नित किए जाते हैं: 20 mg/dL से नीचे के वैल्यू Lo के रूप में प्रदर्शित होते हैं, 600 mg/dL से ऊपर के वैल्यू Hi के रूप में प्रदर्शित होते हैं। mmol/L में समतुल्य वैल्यू के लिए वैसा ही होता है।



सभी डेटा इम्पोर्ट किए जाने के बाद आप एक लाइव मापन कर सकते हैं। mySugr ऐप में होम स्क्रीन पर जाएँ और फिर अपने मीटर में एक टेस्ट स्ट्रिप डालें।



आपके मीटर द्वारा संकेत दिए जाने पर टेस्ट स्ट्रिप पर ब्लड का सैंपल लगाएँ और परिणाम की प्रतीक्षा करें, जैसा कि आप सामान्य रूप से करते हैं। वैल्यू को वर्तमान समय और तारीख के साथ mySugr ऐप में ट्रांसफ़र कर दिया जाता है। आप चाहें तो एंट्री में अतिरिक्त जानकारी भी जोड़ सकते हैं।



11.2 Accu-Chek Instant पर टाइम सिक करना

अपने फ़ोन और अपने Accu-Chek Instant मीटर के बीच टाइम सिक करने के लिए आपको ऐप खुला रखते हुए अपना मीटर चालू करना होगा।

11.3 CGM डेटा इम्पोर्ट करें

11.3.1 Apple हेल्थ के माध्यम से CGM इम्पोर्ट करें (केवल iOS के लिए)

सुनिश्चित करें कि Apple हेल्थ mySugr ऐप सेटिंग्स में सक्षम है और यह भी सुनिश्चित करें कि Apple हेल्थ सेटिंग्स में ग्लूकोज के लिए साझा किया जाना सक्षम है। mySugr ऐप खोलें और CGM डेटा ग्राफ़ में दिखाई देगा।
*Dexcom के लिए नोट: हेल्थ ऐप तीन घंटे की देरी से साझा करने वाले की ग्लूकोज की जानकारी दिखाएगा। यह रियल टाइम ग्लूकोज की जानकारी नहीं दिखाएगा।

11.3.2 CGM डेटा छिपाएँ

ओवरले कंट्रोल पैनल खोलने के लिए ग्राफ़ पर डबल टैप करें जहाँ आप अपने ग्राफ़ में CGM डेटा की दृश्यता को सक्षम या अक्षम कर सकते हैं। (Eversense CGM यूज़र्स के लिए उपलब्ध नहीं है)

12 डेटा एक्सपोर्ट करें

साइड मेनू से "रिपोर्ट" चुनें।



यदि आवश्यक हो तो फ़ाइल का प्रारूप और अवधि बदलें (mySugr PRO) और "एक्सपोर्ट करें" पर टैप करें। एक बार आपकी स्क्रीन पर एक्सपोर्ट दिखाई देने के बाद, भेजने और सेव करने के विकल्पों को एक्सेस करने के लिए ऊपरी दाएँ (iOS 10 के बाद से निचले बाएँ) में बटन पर टैप करें।



13 Apple हेल्थ

'कनेक्शंस' के अंतर्गत साइड मेनू में आप Apple हेल्थ एक्टिवेट कर सकते हैं। Google Fit को साइड मेनू में एक्टिवेट किया जा सकता है

Apple हेल्थ के साथ आप mySugr और अन्य हेल्थ ऐप के बीच डेटा साझा कर सकते हैं।



14 आंकड़े

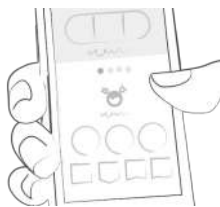
14.1 ऑस्ट्रेलिया और सऊदी अरब को छोड़कर सभी देश

(Eversense CGM यूज़र्स के लिए उपलब्ध नहीं है)

आंकड़े देखने के लिए दैनिक अवलोकन को बाईं ओर स्वाइप करें।



आप पिछले 7 दिनों का अवलोकन देखेगा। फिर से बाईं ओर स्वाइप करें और 14-दिनों का अवलोकन दर्ज करें।



डॉट्स आपको दिखाते हैं कि आप समय पर कहाँ हैं। फिर से बाईं स्वाइप करें और आप अपना मासिक अवलोकन देख जाएँगे। यहाँ, आप अपना तिमाही अवलोकन भी देख पाएँगे!



पिछले डेटा को दिखाने वाले ग्राफ को देखने के लिए नीचे स्क्रॉल करें!



नीला क्षेत्र आपके दैनिक लॉग की औसत संख्या, आपके लॉग की कुल संख्या और आपके द्वारा पहले ही जमा किए गए पॉइंट्स को दर्शाता है।



14.2 केवल ऑस्ट्रेलिया और सऊदी अरब

(Eversense CGM यूज़र्स के लिए उपलब्ध नहीं है)

अपने पिछले डेटा देखने के लिए, आपके दैनिक अवलोकन के अंतर्गत “आंकड़ों पर जाएँ” पर टैप करें।



ऊपर बाईं ओर का मेन्यू खोल सकते हैं और “आंकड़ें” का चयन कर सकते हैं।



ساپتاہیک، دہی-ساپتاہیک، ماہیک، اور तीन महीनों के आंकड़ों के बीच स्विच करने के लिए बाएं या दाएं स्वाइप करें या तीर पर टैप करें। वर्तमान में दिखाई गई अवधि और तिथियां नेविगेशन ऐरो के बीच दिखाई देंगी।



पुराने डेटा को दिखाने वाले ग्राफ़ को देखने के लिए नीचे स्क्रॉल करें।



विस्तृत आंकड़े देखने के लिए, ग्राफ़ के ऊपर तीर के निशान पर क्लिक करें।



स्क्रीन पर सबसे ऊपर आपके दैनिक लॉग की औसत संख्या, आपके कुल

लॉग और आपके द्वारा पहले ही जमा किए गए पॉइंट्स को दर्शाता है।



अपनी होम स्क्रीन पर वापस जाने के लिए, ऊपर बाईं ओर तीर के निशान पर टैप करें।



15 इंस्टॉलेशन रद्द करना

15.1 iOS पर इंस्टॉलेशन रद्द करना

mySugr ऐप आइकन को टैप करें और तब तक दबाए रखें जब तक कि वह हिलना शुरू न कर दे। ऊपरी कोने में दिखाई देने वाले छोटे "x" पर टैप करें। एक संदेश दिखाई देगा जो आपको इंस्टॉलेशन रद्द करने की पुष्टि करने के लिए कहेगा ("हटाएं" दबाकर) या रद्द करें ("रद्द करें" दबाकर)।



15.2 Android पर इंस्टॉलेशन रद्द करना

अपने Android फ़ोन की सेटिंग्स में ऐप खोजें। सूची में mySugr ऐप ढूंढें और "अनइंस्टॉल करें" पर टैप करें। बस इतना ही!



16 खाता मिटाना

प्रोफ़ाइल व सेटिंग्स को एक्सेस करने के लिए साइड मेनू का इस्तेमाल करें और "सेटिंग्स" पर टैप करें (Android) या प्रोफाइल और सेटिंग्स एक्सेस करने के लिए टैब बार में "अधिक" मेनू का इस्तेमाल करें और "अन्य सेटिंग्स" पर टैप करें (iOS)।

"मेरा अकाउंट डिलीट करें" पर टैप करें, फिर "मिटाना" दबाएं। एक डायलॉग खुलेगा, मिटाने की पुष्टि करने के लिए "मिटाना" दबाएं या मिटाना रद्द करने के लिए "रद्द करें" दबाएं।



याद रखें, कि "डिलीट करें" टैप करने पर आपका सारा डेटा मिटे जाएगा और इसे वापस पलटा नहीं जा सकता। आपका खाता मिटा दिया जाएगा।

17 डेटा सुरक्षा

हमारे साथ आपका डेटा सुरक्षित है - यह हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है (हम भी mySugr के यूज़र हैं)। mySugr सामान्य डेटा संरक्षण अधिनियम के अनुसार डेटा सुरक्षा और निजी डेटा संरक्षण ज़रूरतों लागू करता है।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया हमारे [नियम व शर्तों](#) के अंतर्गत हमारा गोपनीयता नोटिस देखें।

18 सहायता

18.1 समस्या-निवारण

हम आपकी परवाह करते हैं। इसलिए आपके सवालों, चिंताओं और सरोकारों का ध्यान रखने के लिए हमारे पास डायबिटीज़ के जानकार लोग हैं।

ज़ल्द समस्या निवारण के लिए, हमारे [अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न](#) पेज पर जाएँ

18.2 सहायता

अगर mySugr से जुड़े आपके सवाल हों, ऐप में मदद चाहिए या कोई गलती या समस्या देखी गई है, तो कृपया support@mysugr.com पर तुरंत संपर्क करें।

आप हमें कॉल भी कर सकते हैं:

+1 (855) 337-7847 (US टॉल-फ्री)

+ 44 800-011-9897 (UK टॉल-फ्री)

+ 43 720 884555 (ऑस्ट्रिया)

+ 49 511 874 26938 (जर्मनी)

mySugr लॉगबुक के इस्तेमाल के संबंध में होने वाली किसी भी गंभीर घटना की स्थिति में, कृपया mySugr ग्राहक सहायता से और अपने स्थानीय सक्षम प्राधिकारी से संपर्क करें।

19 निर्माता



mySugr GmbH
Trattnerhof 1/5 OG
A-1010 वियना, ऑस्ट्रिया

टेलीफ़ोन:

+1 (855) 337-7847 (US टॉल-फ्री),
+44 800-011-9897 (UK टॉल-फ्री),
+43 720 884555 (ऑस्ट्रिया)
+ 49 511 874 26938 (जर्मनी)

ई-मेल: support@mysugr.com

प्रबंध निदेशक: जोअर्ग होलज़िंग

निर्माता पंजीकरण संख्या: FN 376086v

क्षेत्राधिकार: व्यावसायिक न्यायालय वियना, ऑस्ट्रिया

VAT नंबर: ATU67061939



2022-11-14

यूज़र मैनुअल संस्करण 3.92.43 (hi)



20 देश की जानकारी

20.1 ऑस्ट्रेलिया

ऑस्ट्रेलियन प्रायोजक:

Roche Diabetes Care Australia

2 Julius Avenue

North Ryde NSW 2113

20.2 ब्राज़ील

इनके द्वारा पंजीकृत: Roche Diabetes Care Brasil Ltda.

CNPJ: 23.552.212/0001-87

Rua Dr. Rubens Gomes Bueno, 691 - 2º andar - Várzea de Baixo

São Paulo/SP - CEP: 04730-903 - Brasil

तकनीकी प्रबंधक: कैरोलीन ओ. गैस्पर CRF/SP: 76.652

Reg. ANVISA: 81414021713

20.3 फ़िलिपींस

CDRRHR-CMDN-2022-945733
Imported and Distributed by:
Roche (Philippines) Inc.
Unit 801 8th Flr., The Finance Centre
26th St. corner 9th Avenue
Bonifacio Global City, Taguig

20.4 सऊदी अरब

सऊदी अरब में नीचे दिए गए फ़ीचर्स उपलब्ध नहीं हैं:

- साप्ताहिक ईमेल रिपोर्ट्स (देखें 5.4. प्रोफ़ाइल)
- बेसल रेट सेटिंग्स (देखें 5.4. प्रोफ़ाइल)
- सर्च फ़ंक्शन (देखें 6.4. कोई एंट्री खोजें)

20.5 स्विट्ज़रलैंड

CH-REP
Roche Diabetes Care (Schweiz) AG
Industriestrasse 7
CH-6343 Rotkreuz