

**Contour®  
next ONE**  
Σύστημα Παρακολούθησης  
Γλυκόζης Αίματος

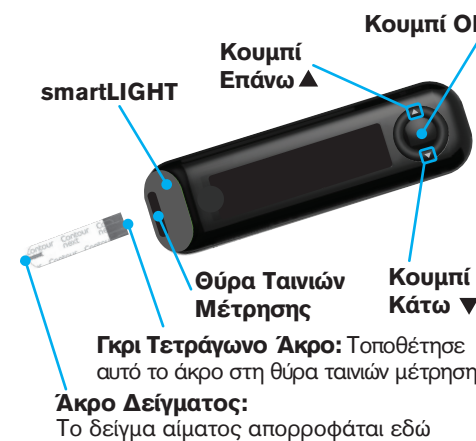
Λειτουργεί με το CONTOUR™DIABETES app που είναι διαθέσιμο για λήψη στο App Store™ ή στο Google Play™.



Χρησιμοποιεί μόνο ταινίες μέτρησης γλυκόζης αίματος CONTOUR®NEXT.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

## Ο μετρητής σου CONTOUR®NEXT ONE



**Άκρο Δείγματος:**  
Το δείγμα αίματος απορροφάται εδώ

### ΠΡΟΣΟΧΗ

Ο μετρητής σου CONTOUR NEXT ONE λειτουργεί μόνο με ταινίες μέτρησης CONTOUR®NEXT και διάλυμα ελέγχου CONTOUR®NEXT.

Διάβασε τον Οδηγό Χρήστη CONTOUR NEXT ONE για την προοριζόμενη χρήση του μετρητή και μια λίστα σημαντικών πληροφοριών ασφάλειας, προειδοποιήσεων και προφυλάξεων.

## Το CONTOUR™DIABETES App

Μπορείς να μεταφέρεις αυτόματα αποτελέσματα από τον μετρητή σου CONTOUR NEXT ONE ασύρματα στο έξυπνο τηλέφωνο ή στην ταμπλέτα σου.

1. Στο έξυπνο τηλέφωνο ή στην ταμπλέτα σου, πήγαινε στο App Store<sup>SM</sup> ή στο Google Play™.
2. Αναζήτησε το CONTOUR DIABETES app.
3. Εγκατέστησε το CONTOUR DIABETES app και ακολούθησε τις οδηγίες για τη σύζευξη του μετρητή σου.



Ή Σκάνανε με το QR Code App ή επισκέψου την ιστοσελίδα [www.contourone.com](http://www.contourone.com) για να μάθεις περισσότερα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν δεν κάνεις σύζευξη του μετρητή σου με την εφαρμογή CONTOUR DIABETES app, ακολούθησε τις οδηγίες στην Αρχική ρύθμιση από τον μετρητή την πρώτη φορά που ενεργοποιείς τον μετρητή σου.

### Ενεργοποίηση και Απενεργοποίηση του Μετρητή

- Πάτα και κράτα πατημένο το **κουμπί OK** για 2 δευτερόλεπτα μέχρι να **ενεργοποιηθεί** ή να **απενεργοποιηθεί** ο μετρητής σου.
- Βάλε μια ταινία μέτρησης στον μετρητή για να **ενεργοποιήσεις** τον μετρητή σου.
- Πάτα **OK** δύο φορές όταν ο μετρητής είναι **απενεργοποιημένος** για να **ενεργοποιήσεις** το λευκό φωτάκι της θύρας ταινιών μέτρησης.

## Κουμπιά Πάνω/Κάτω, Κύλισης/OK



- Τα **κουμπιά ▲** και **▼** στον εξωτερικό δακτύλιο σου επιτρέπουν την κύλιση μεταξύ των επιλογών.

- Όταν ένα σύμβολο **αναβοσβήνει**, μπορείς να το επιλέξεις ή να το αλλάξεις.



- Πάτα το **κουμπί OK** για να αποδεχτείς μια επιλογή.

### Αρχική Ρύθμιση από τον Μετρητή

Πάτα και κράτα πατημένο το **κουμπί OK** για 2 δευτερόλεπτα μέχρι να ενεργοποιηθεί ο μετρητής.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η οθόνη σκοτεινιάζει μετά από 30 δευτερόλεπτα αδράνειας. Για να φωτίσεις ξανά την οθόνη, πάτα το **κουμπί OK**.

**Η αρχική ρύθμιση ξεκινά με την Προβολή Προκαθορισμένου Στόχου.**

### 1 Προβολή Προκαθορισμένου Στόχου

Ο μετρητής συγκρίνει τα αποτελέσματα της γλυκόζης στο αίμα σου με ένα **Εύρος Στόχου** (για παράδειγμα, 70 mg/dL–130 mg/dL) για να σε ενημερώσει εάν το αποτέλεσμα μέτρησης είναι:

- **εντός** του **Εύρους Στόχου** σου.
- **πάνω από** το **Εύρος Στόχου** σου.
- **κάτω από** το **Εύρος Στόχου** σου.

Μπορείς να αλλάξεις αυτό το προκαθορισμένο **Εύρος Στόχου** από το CONTOUR DIABETES app μετά την αρχική ρύθμιση του μετρητή.

Ο μετρητής εμφανίζει ένα προκαθορισμένο **Συνολικό Εύρος Στόχου**.

1. Για να μετακινηθείς στην επόμενη οθόνη, πάτα το **κουμπί OK**.

Συνέχισε στη **Ρύθμιση της Ώρας**.

### 2 Ρύθμιση της Ώρας

Η ώρα **αναβοσβήνει**.

1. Για να αλλάξεις την ώρα, πάτα το **κουμπί ▲** ή το **κουμπί ▼** στον εξωτερικό δακτύλιο.

2. Για να ρυθμίσεις την ώρα και να μετακινηθείς στα λεπτά, πάτα το **κουμπί OK**.
3. Για να αλλάξεις τα λεπτά, πάτα το **κουμπί ▲** ή **▼** στον εξωτερικό δακτύλιο, κατόπιν πάτα το **κουμπί OK**.

Για μορφή 12 ωρών, επέλεξε **Π.Μ.** ή **Μ.Μ.**, πάτα το **κουμπί ▲** ή **▼** στον εξωτερικό δακτύλιο, κατόπιν πάτα το **κουμπί OK**.

### 3 Ρύθμιση της Ημερομηνίας

Το έτος **αναβοσβήνει**.

1. Για να αλλάξεις το έτος, πάτα το **κουμπί ▲** ή **▼**, κατόπιν πάτα το **κουμπί OK**.
2. Για να αλλάξεις τον μήνα, πάτα το **κουμπί ▲** ή **▼**, κατόπιν πάτα το **κουμπί OK**.
3. Για να αλλάξεις την ημέρα, πάτα το **κουμπί ▲** ή **▼**, κατόπιν πάτα το **κουμπί OK**.

### 4 Η Ρύθμιση Ολοκληρώθηκε

Ο μετρητής εμφανίζει σύντομα τις αποθηκευμένες ρυθμίσεις σου, κατόπιν εκπέμπει έναν σύντομο χαρακτηριστικό ήχο μπιπ και **ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙΤΑΙ**.



**Η ρύθμιση ολοκληρώθηκε.**

### Μέτρηση από το Ακροδάχτυλο

Δες το ένθετο της συσκευής τρυπήματος που διαθέτεις για λεπτομερείς οδηγίες σχετικά με την προετοιμασία της συσκευής τρυπήματος.

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Εν Δυνάμει Βιολογικός Κίνδυνος

- Να πλένεις πάντα τα χέρια σου καλά με σαπούνι και νερό και να τα στεγνώνεις καλά πριν και μετά τη μέτρηση ή τον χειρισμό του μετρητή, της συσκευής τρυπήματος ή των ταινιών μέτρησης.
- Όλα τα εξαρτήματα αυτού του κιτ θεωρούνται βιολογικά επικίνδυνα υλικά και μπορούν δυνητικά να μεταδώσουν λοιμώδεις νόσους.

Για περισσότερες πληροφορίες, δες τον Οδηγό Χρήστη CONTOUR NEXT ONE.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

- Η συσκευή τρυπήματος που παρέχεται προορίζεται για αυτομέτρηση από έναν ασθενή μόνο. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε περισσότερα από ένα άτομα λόγω κινδύνου μόλυνσης.
- Ρύθμισε τον μετρητή σου πριν κάνεις την πρώτη μέτρηση γλυκόζης αίματος. **Ανέτρεξε στην Αρχική Ρύθμιση από τον Μετρητή.**

Για περισσότερες πληροφορίες, δες τον Οδηγό Χρήστη CONTOUR NEXT ONE.

1. Προετοίμασε τη συσκευή τρυπήματος. Για λεπτομερείς οδηγίες, δες το ένθετο της συσκευής τρυπήματός σου.
2. Τοποθέτησε το γκρι τετράγωνο άκρο μιας νέας ταινίας μέτρησης στη θύρα ταινιών μέτρησης μέχρι να ακουστεί σύντομος χαρακτηριστικός ήχος μπιπ από τον μετρητή.



Ο μετρητής ενεργοποιείται και εμφανίζει την οθόνη **Τοποθετήστε Αίμα**. Ο μετρητής είναι πλέον έτοιμος για τη μέτρηση μιας σταγόνας αίματος.



3. Χρησιμοποίησε τη συσκευή τρυπήματος για να πάρεις μια σταγόνα αίματος από το ακροδάχτυλό σου.
4. Πίεσε το χέρι και το δάκτυλό σου προς το σημείο τρυπήματος για να σχηματιστεί μία σταγόνα αίματος.
5. Ακούμπησε αμέσως το άκρο της ταινίας μέτρησης στη σταγόνα αίματος.
6. Εάν ο μετρητής εκπέμπει δύο σύντομους χαρακτηριστικούς ήχους και η οθόνη εμφανίζει μια σταγόνα αίματος που **αναβοσβήνει**, η ταινία μέτρησης δεν έχει αρκετό αίμα. Τοποθέτησε περισσότερο αίμα στην ταινία μέτρησης μέσα σε 60 δευτερόλεπτα.

Γύρισε τη σελίδα για να συνεχίσεις με τη **Μέτρηση από το Ακροδάχτυλο** και να μάθεις περισσότερα για τις **Γευματικές Σημάνσεις**.

### Χρειάζεσαι Βοήθεια;

Για περισσότερες πληροφορίες, πηγαίνετε στο [www.contourone.com](http://www.contourone.com) ή καλέστε την Τεχνική Υποστήριξη της Ascensia Diabetes Care: 214 1000 999 (διαθέσιμη Δευτέρα – Παρασκευή, 09:00-17:00).

Ο μετρητής σου έχει προκαθοριστεί και κλειδωθεί να εμφανίζει τα αποτελέσματα σε mg/dL. Αν το αποτέλεσμα σου εμφανίζεται σε mmol/L, επικοινωνήστε με το τμήμα Εξυπηρέτησης Πελατών τις εργάσιμες ημέρες και ώρες 09:00-17:00 στον αριθμό τηλεφώνου 214 1000 999.



Ascensia Diabetes Care Ελλάς ΑΕ  
Λεωφ. Βουλιαγμένης 114  
166 74 – Γλυφάδα  
Αττική, Ελλάδα  
214 1000 900  
[www.contourone.com](http://www.contourone.com)

Για διαγνωστική χρήση in vitro.  
Για πληροφορίες σχετικά με τα διπλώματα ευρεσιτεχνίας και τις σχετικές άδειες χρήσης, βλ. την ιστοσελίδα [www.patents.ascensia.com](http://www.patents.ascensia.com).  
Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care, το Contour, το λογότυπο No Coding και το Second-Chance είναι εμπορικά σήματα ή/και εμπορικά σήματα κατατεθέντα της Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. The **Bluetooth**® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc., and any use of such marks by Ascensia Diabetes Care is under license.  
Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google Inc.




(® = εμπορικό σήμα κατατεθέν. ™ = μη κατατεθέν εμπορικό σήμα. SM = σήμα υπηρεσιών.)  
Όλα τα άλλα εμπορικά σήματα αποτελούν ιδιοκτησία των αντίστοιχων κατόχων τους και χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για ενημερωτικούς σκοπούς. Δεν θα πρέπει να τεκμαίρεται ή να υπονοείται οποιαδήποτε σχέση ή υποστήριξη.



## Μέτρηση από το Ακροδάχτυλο (συνέχεια)

### ΠΡΟΣΟΧΗ

Για οδηγίες σχετικά με την αφαίρεση της βελόνας από τη συσκευή τρυπήματος, δες το ένθετο της συσκευής τρυπήματος.

Ο μετρητής εμφανίζει το αποτέλεσμά σου με τις μονάδες, την ώρα και την ημερομηνία, καθώς και την ένδειξη στόχου: Εντός Στόχου  Κάτω από τον Στόχο  ή Πάνω από τον Στόχο 



Η θύρα ταινιών μέτρησης εμφανίζει ένα χρώμα που αντιπροσωπεύει την τιμή του αποτελέσματός σου συγκριτικά με το **Εύρος Στόχου**.



**Εντός Στόχου** **Κάτω από τον Στόχο** **Πάνω από τον Στόχο**

## Αποτελέσματα LO (Χαμηλό) ή HI (Υψηλό)

Εάν ο μετρητής εκπέμψει δύο σύντομους χαρακτηριστικούς ήχους και η οθόνη εμφανίζει την ένδειξη **LO** (Χαμηλό), η ένδειξη γλυκόζης στο αίμα σου είναι κάτω από 10 mg/dL. **Ακολούθησε αμέσως ιατρική συμβουλή.** Επικοινωνήσε με τον επαγγελματία υγείας που σε παρακολουθεί.



Εάν ο μετρητής εκπέμψει έναν σύντομο χαρακτηριστικό ήχο και η οθόνη εμφανίζει την ένδειξη **HI** (Υψηλό), η ένδειξη γλυκόζης στο αίμα σου είναι πάνω από 600 mg/dL.

1. Πλύνε και στέγνωσε τα χέρια σου καλά.
2. Επανάλαβε τη μέτρηση με νέα ταινία.



Εάν τα αποτελέσματα συνεχίζουν να είναι πάνω από 600 mg/dL, **ακολούθησε αμέσως ιατρική συμβουλή.**

Για να απενεργοποιήσεις τον μετρητή, αφάιρεσε την ταινία μέτρησης.

## Ημερολόγιο

1. Για να απενεργοποιήσεις τον μετρητή σου, πάτα και κράτα πατημένο το **κουμπί OK** για 2 δευτερόλεπτα.






Η **Αρχική** οθόνη έχει 2 επιλογές: **Ημερολόγιο** και **Ρυθμίσεις**.

Το **ημερολόγιο**  αναβοσβήνει.

2. Για να δεις τις εγγραφές στο **Ημερολόγιό** σου, πάτα το **κουμπί OK**.
3. Πάτα τα **κουμπιά**  και  στον εξωτερικό δακτύλιο για κύλιση στο **Ημερολόγιο**.

## Ρυθμίσεις



Μπορείς να ενεργοποιήσεις ή να απενεργοποιήσεις ρυθμίσεις όπως ο **Ήχος** και το **Φωτάκι Στόχου (smartLIGHT)** από την επιλογή **Ρυθμίσεις**.

1. Για να επισημάνεις το σύμβολο **Ρυθμίσεις**  στην **Αρχική** οθόνη, πάτα το **κουμπί**  στον εξωτερικό δακτύλιο.
2. Όταν το σύμβολο **Ρυθμίσεις**  αναβοσβήνει, πάτα το **κουμπί OK** για είσοδο στις **Ρυθμίσεις**.

3. Συνέχισε να πατάς το **κουμπί OK** καθώς μεταβαίνεις σε κάθε ρύθμιση μέχρι να βρεις τη ρύθμιση που θέλεις να αλλάξεις.

Θα δεις επιλογές όπως:

- Μορφή Ώρας
- Ώρα
- Μορφή Ημερομηνίας
- Ημερομηνία
- Ήχος
- Σημάνσεις Γεύματος
- Εύρη Στόχου
- Φωτάκια Στόχου (smartLIGHT)
- Bluetooth®

4. Όταν βρεις τη ρύθμιση που θέλεις να αλλάξεις, πάτα το **κουμπί**  ή  στον εξωτερικό δακτύλιο για να ενεργοποιήσεις ή να απενεργοποιήσεις τη ρύθμιση, ή για να αλλάξεις την τιμή.



5. Για να αποδεχτείς την αλλαγή, πάτα το **κουμπί OK**.

Για έξοδο από το **Ημερολόγιο** ή την τελευταία οθόνη **Ρυθμίσεων** και επιστροφή στην **Αρχική οθόνη**, πάτα το **κουμπί OK**.

## Ενεργοποίηση Σημάνσεων Γεύματος


Εάν ο μετρητής σου δεν είναι **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ**:

1. Πάτα και κράτα πατημένο το **κουμπί OK** για περίπου 2 δευτερόλεπτα μέχρι να ενεργοποιηθεί ο μετρητής.




2. Περίμενε μέχρι να **αναβοσβήσει** το σύμβολο του **Ημερολογίου** στην **Αρχική** οθόνη.



3. Πάτα το **κουμπί**  στον εξωτερικό δακτύλιο.



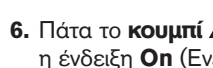
4. Όταν το σύμβολο των **Ρυθμίσεων**  αναβοσβήνει, πάτα το **κουμπί OK**.



5. Συνέχισε να πατάς το **κουμπί OK** για μετακίνηση μεταξύ των ρυθμίσεων μέχρι να δεις την οθόνη της ρύθμισης **Σήμανση Γεύματος**.

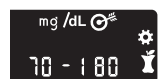
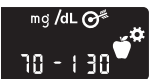
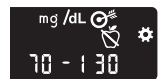


**Μην πατήσεις ακόμα το κουμπί OK.**



7. Πάτα το **κουμπί OK**.

8. Έλεγξε κάθε εύρος στόχου και πάτα το **κουμπί OK** για να μετακινηθείς στο επόμενο εύρος.



Η δυνατότητα **Σήμανσης Γεύματος** είναι **Ενεργοποιημένη**.

## Επίλεξε μια Σήμανση Γεύματος Κατά τη Διάρκεια μιας Μέτρησης Γλυκόζης Αίματος



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Πρέπει να κάνεις μια μέτρηση γλυκόζης αίματος προτού να μπορείς να επιλέξεις μια **Σήμανση Γεύματος**. **Δεν μπορείς να επιλέξεις μια Σήμανση Γεύματος από τις Ρυθμίσεις.**



1. Μέτρησε τη γλυκόζη στο αίμα σου. Δες την ενότητα *Μέτρηση από το Ακροδάχτυλο* αυτού του οδηγού.

2. Μην αφαιρέσεις την ταινία μέτρησης μέχρι να επιλέξεις μια **Σήμανση Γεύματος**.

Μια **Σήμανση Γεύματος** αναβοσβήνει στην οθόνη αποτελέσματος γλυκόζης αίματος:



3. Εάν η **Σήμανση Γεύματος** που **αναβοσβήνει** είναι αυτή που θέλεις, πάτα το **κουμπί OK**.

Για να επιλέξεις διαφορετική **Σήμανση Γεύματος**, πάτα το **κουμπί**  ή  στον εξωτερικό δακτύλιο για μετακίνηση μεταξύ των σημάνσεων.

















4. Όταν η **Σήμανση Γεύματος** που θέλεις **αναβοσβήνει**, πάτα το **κουμπί OK**.

## ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- Εάν δεν επιλέξεις μια **Σήμανση Γεύματος** μέσα σε 30 δευτερόλεπτα, η οθόνη σκοτεινιάζει. Πάτα οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσεις πάλι την οθόνη και κάνε μια επιλογή.
- Εάν δεν επιλέξεις μια **Σήμανση Γεύματος** μέσα σε 3 λεπτά, ο μετρητής θα απενεργοποιηθεί. Η ένδειξη γλυκόζης στο αίμα σου αποθηκεύεται στο **Ημερολόγιο** χωρίς κάποια **Σήμανση Γεύματος**.

## Η Οθόνη του Μετρητή σου

Σύμβολο	Τι Σημαίνει
	Το Ημερολόγιό σου
	Ρυθμίσεις
	Ρύθμιση για το Φωτάκι Στόχου (smartLIGHT) (Πράσινο = Εντός Στόχου, Κόκκινο = Κάτω από τον Στόχο, Κίτρινο = Πάνω από τον Στόχο)
	Εμφανίζεται ένα εύρος Στόχου ή μια ρύθμιση Στόχου
	Σήμανση Γεύματος Νηστείας Χρησιμοποιείται κατά τη μέτρηση μετά από νηστεία (χωρίς φαγητό ή ποτό για 8 ώρες, εκτός από νερό ή μη θερμικά ροφήματα)
	Σήμανση Πριν Γεύμα. Χρησιμοποιείται κατά τη μέτρηση εντός 1 ώρας πριν από το γεύμα
	Σήμανση Μετά Γεύμα. Χρησιμοποιείται κατά τη μέτρηση εντός 2 ωρών μετά την πρώτη μπουκιά του γεύματος

Σύμβολο	Τι Σημαίνει
	Δεν έχει επιλεγθεί Καμία Σήμανση. Χρησιμοποιείται κατά τη μέτρηση σε χρονικά διαστήματα διαφορετικά από τη νηστεία, πριν ή μετά από το γεύμα
	Το αποτέλεσμα της μέτρησης γλυκόζης αίματος είναι εντός του εύρους στόχου
	Το αποτέλεσμα της μέτρησης γλυκόζης αίματος είναι πάνω από το εύρος στόχου
	Το αποτέλεσμα της μέτρησης γλυκόζης αίματος είναι κάτω από το εύρος στόχου
	<b>Σύμβολο Bluetooth.</b> Υποδεικνύει ότι η ρύθμιση <b>Bluetooth</b> είναι ενεργοποιημένη. Ο μετρητής μπορεί να επικοινωνήσει με κινητό
	Το φορτίο των μπαταριών είναι χαμηλό και πρέπει να αλλαχθούν
	Υποδεικνύει ένα σφάλμα του μετρητή