




DIGITAL ELECTRONIC BASAL THERMOMETER

INSTRUCTIONS FOR USE - Please read carefully

Features


- Easy to read digital liquid crystal display (LCD).
- Temperatures should be taken under the tongue - for oral use only.
- Auto shut-off after approximately 10 minutes of inactivity.
- ABS resin body presents less hazard than mercury glass thermometers.
- Low Battery Indicator: Replace battery when  appears in lower right corner of display.

Thermometer's measuring range: 32.00~42.90°C
 Resolution: 0.01 °C
 Accuracy: +/-0.05°C, 35.50~42.00°C +/-0.1°C below 35.50°C or over 42.00°C
 Battery: LR 41- Alkaline button cell battery (0.0% Hg)
 Dimensions: 12.4 cm L x 1.8 cm W x 0.9 cm H
 Beeper: Approximately 10 seconds after thermometer reaches a stable temperature reading
 Memory: Built-in memory enabling display of previously measured value.
 Working Conditions: Relative Humidity: 25% ~ 80%, Temperature: 10~35°C
 Storage Conditions: Relative Humidity: 25% ~ 80%, Temperature: -25~55°C

Precautions

1. Do not boil the probe. Clean the unit by wiping it with a dry cloth and disinfect the probe with isopropyl (rubbing) alcohol.
2. Do not drop the thermometer or expose to heavy shock. The unit is not shock proof.
3. Do not bite the probe.
4. Store thermometer at room temperature. Do not store the unit in direct sunlight, at high temperatures, in high humidity or dust.
5. Stop using the thermometer if it operates erratically or if display malfunctions.
6. Keep out of the reach of children and pets. Battery cover and battery may be fatal if swallowed. If this occurs, seek medical attention immediately.
7. Do not attempt to disassemble the unit except to replace the battery (follow instructions below).

Battery Replacement

1. Replace battery when  appears in lower right corner of LCD display.
2. Pull battery cover off.
3. Gently pull out plastic circuit board with battery chamber approximately 1cm.
4. Use a small instrument like a toothpick to remove battery. Avoid using a sharp metal object.
5. Place the new battery in the chamber with positive side (+) up and negative side (-) facing down.
6. Slide battery chamber back into place and battery put the cover on.

Warning: Discard old battery carefully. Do not dispose of the battery in a fire. It may explode.

Instructions for use

1. Disinfect the probe before use.
2. Press the on/off switch. A tone will sound and the display will read 188.8°F.
3. The display will flash "Lo" (°F or °C). The last recorded temperature is displayed before the screen displays back to "Lo" (°F or °C).
4. Position the probe under the tongue to measure the temperature. Close mouth and breathe through the nose.
5. The degree sign on the display flashes throughout the measuring process. 10 seconds after thermometer reaches a stable temperature reading, the flashing will stop and an alarm will beep. The measured reading will appear on the LCD. The displayed reading will not change when the thermometer is removed from its testing position.
6. The unit will automatically turn off in approximately 10 minutes. To prolong battery life, it is best to turn off the thermometer once the temperature has been noted.
7. To check memory, the thermometer must be off. Press and hold the on/off button. Keep the button pressed and after about 2 seconds the last recorded temperature will appear. Once the button is released the self-checking temperature of 36.50 will appear and the thermometer is ready for use.



Note: Normally the buzzes are "Bi – Bi – Bi – Bi". Alarm beeps more rapidly when temperature reaches 37.8°C (100°F) or higher and the buzzes are "Bi-Bi-Bi ---- Bi-Bi-Bi ---- Bi-Bi-Bi". If room temperature is higher than 90°F (32°C) prior to testing, the LCD will display the actual room temperature instead of "Lo" (°F or °C).

In Step 4, you may put a sanitary plastic probe shield on the sensor tip to help prevent cross-infection and recontamination. Use of probe cover may result in a 0.1°C (0.2°F) difference from actual temperature. Dispose of any used probe cover and store the unit in safe place

RELIABLE METHODS TO MEASURE BASAL TEMPERATURE

ORAL USE


Take temperature first thing in the morning while still lying in bed, prior to food, drink, or activity. A minimum of 4-5 hours of sleep is required for an accurate BBT measurement. Record the temperature on the chart provided. Take the temperature at approximately the same time each day. It is advisable to chart your BBT for a couple of months to understand your cycles better.

It is strongly recommended that you consult with your Physician when beginning family planning procedures. They can further assist you with interpreting the information on your tracking chart.

THERMOMÈTRE BASAL DIGITAL ÉLECTRONIQUE

MODE D'EMPLOI - S'il vous plaît lisez attentivement

Fonctions


- Écran LCD facile à lire.
- La température doit être prise sous la langue – pour un usage oral seulement.
- Se ferme automatiquement après approximativement dix minutes d'inutilisation.
- Corps en résine ABS qui présente moins de risques que les thermomètres au mercure en verre.
- Indicateur de pile faible - Remplacez la pile quand le symbole  apparaît dans le coin inférieur droit de l'écran LCD.

Gamme du thermomètre : 32,0~42,9°C
 Résolution : 0,1 °C /°F
 Précision : +/-0,05°C, 35,50~42,00°C +/-0,1°C sous 35,50°C ou au-dessus de 42,00°C
 Pile : Pile bouton LR-41 alcaline (0,0% Hg)
 Dimensions : 12,4 cm L x 1,8 cm L x 0,9 cm H
 Retenit : Approximativement 10 secondes après le thermomètre atteint une lecture de température stable
 Mémoire : Mémoire intégrée permettant l'affichage de la valeur mesurée précédemment.
 Conditions d'utilisation : Humidité Relative : 25% ~ 80%, Température: 10~35°C
 Conditions de Conservation : Humidité Relative 25% ~ 80%, Température:-25~55°C

Mise en Garde

1. Ne pas bouillir la sonde. Nettoyer l'appareil en essuyant avec un chiffon sec et désinfecter la sonde avec de l'alcool isopropylique.
2. Ne pas laisser tomber le thermomètre ou exposé à des chocs violents. L'appareil n'est pas antichoc.
3. Ne pas mordre la sonde.
4. Conserver le thermomètre à une température ambiante. Ne pas conserver dans la lumière directe du soleil, dans une forte humidité ou dans la poussière.
5. Cesser d'utiliser le thermomètre si elle fonctionne de manières irrégulières ou si l'écran LCD ne fonctionne pas correctement.
6. Garder hors de la portée des enfants et des animaux. Le couvercle de la pile et la pile peuvent être mortels si avalés. Dans ce cas, consulter immédiatement de l'aide médicale.
7. Ne tentez pas de démonter l'appareil, sauf pour remplacer la pile (suivez les instructions ci-dessous).

Remplacement de la pile

1. Remplacez la pile quand le symbole  apparaît dans le coin inférieur droit de l'écran LCD.
2. Retirez le couvercle de la pile.
3. Retirez soigneusement la carte circuit en plastique avec la chambre de la pile, approximativement 1 cm.
4. Utilisez un objet pointu comme un cure-dents pour enlever l'ancienne pile. Évitez l'utilisation d'un objet pointu en métal.
5. Placez la nouvelle pile dans la chambre avec la polarité "+" vers le haut et la polarité "-" vers le bas.
6. Glissez la chambre de la pile en place et remplacez le couvercle.

Mise en Garde : Jetez la pile usagée avec précaution. Ne jetez pas la pile dans un feu. Il peut exploser.

Mode d'emploi

1. Stérilisez la sonde avant usage.
2. Appuyez sur le bouton on/off. Un bip sonore retentira et l'écran s'affichera 188.8°F.
3. L'écran LCD affichera "Lo" (°F ou °C). La dernière température enregistrée est affichée avant que l'écran affiche de nouveau "Lo" (°F ou °C).
4. Placer la sonde sous la langue pour mesurer la température. Fermez la bouche et respirez par le nez.
5. Le symbole de degré clignotera sur l'écran LCD lorsque le thermomètre prend la lecture de votre température. 10 secondes après que le thermomètre atteint une lecture de température stable, le clignotement cessera et un signal sonore retentit. La lecture mesurée apparaîtra sur l'écran LCD. La lecture affichée ne changera pas lorsque le thermomètre est retiré de sa position de test.
6. S'il n'est pas fermé manuellement, l'appareil fermera automatiquement après approximativement dix minutes. Pour prolonger la vie de la pile, fermer l'appareil après que la température est notée.
7. Pour vérifier la mémoire le thermomètre doit être fermé. Appuyez sur le bouton on/off. Continuez à appuyer sur le bouton et après environ 2 secondes la dernière température enregistrée apparaîtra. Lorsque le bouton est relâché la température d'auto-vérification de 36,50 apparaîtra et le thermomètre est prêt à utiliser.

Note : Le son d'une alarme normale est: "Bi – Bi – Bi – Bi". L'alarme retentit plus rapidement lorsque la température atteint 37,8°C (100°F) ou plus et le son de l'alarme est "Bi-Bi-Bi ---- Bi-Bi-Bi ---- Bi-Bi-Bi". Si la température ambiante est plus élevée que 90°F (32°C) avant le test, l'écran LCD affichera la température ambiante au lieu de "Lo" (°F ou °C).

Dans étape 4 il est recommandé de mettre un couvercle en plastique sur la sonde pour prévenir la contamination croisée et la ré-contamination. L'utilisation du couvercle de sonde peut entraîner une divergence en température de 0,1°C (0,2°F) par rapport à la température actuelle. Jeter tout couvercle de sonde utilisée et conserver le thermomètre dans un endroit sûr.

**MÉTHODES FIABLES POUR MESURER LA TEMPÉRATURE BASAL
 UTILISATION ORALE**

Prendre la température la première chose le matin, tout en restant couché dans son lit, avant de manger, de boire ou de faire de l'activité. Un minimum de 4 à 5 heures de sommeil est nécessaire pour une mesure précise. Enregistrer la température dans le tableau fourni. Prendre la température à approximativement la même heure chaque jour. Il est conseillé de tracer vos températures basales pour deux mois pour mieux comprendre vos cycles.

Il est fortement recommandé de consulter votre médecin lorsque vous commencez les procédures de la planification familiale. Ils peuvent vous aider à interpréter les informations sur votre carte de suivi.

Name: _____
 Nom: _____

Physician: _____
 Médecin _____

Usual Time Between Periods: _____ Days
 Temps habituels entre les menstruations: _____ Jours

Usual Length of Periods: _____ Days
 Durée habituel de menstruation : _____ Jours

First day of menstruation/premier jour de menstruation

Cycle	Day	Year	Month	Day	Month	Year
		Année	Mois	Jour	Mois	Année
1	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					
	21					
	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					
	30					
	31					
	32					
	33					
	34					
	35					
	36					
	37					
	38					
	39					
	40					
	41					
	42					
0.9						
0.8						
0.7						
0.6						
0.5						
0.4						
0.3						
0.2						
0.1						
37.0						
0.9						
0.8						
0.7						
0.6						
0.5						
0.4						
0.3						
0.2						
0.1						
36.0						
0.9						
0.8						
0.7						
0.6						
0.5						
0.4						
0.3						
0.2						
0.1						
35.0						