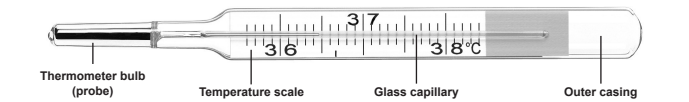


DESCRIPTION OF PARTS



DATA

Min. measuring range: 35,6 °C - 38,4 °C
 Resolution: 0,1 °C
 Accuracy: +/- 0,1 °C
 Operating conditions: Temperature: -15 °C to 39 °C

⚠ It is only possible to measure temperatures that are above the ambient temperature!

Storage conditions: Temperature: -15 °C to 39 °C
 Purpose of use: Analog ovulation / basal thermometer for cycle control
 This medical liquid glass thermometer is suitable for determining the basal temperature for natural family planning in the private sector. It measures the smallest changes in the temperature profile of the female cycle to determine the best days of conception.
 Analog maximum thermometer with Galinstan-filling
 The manufacture and testing of the thermometers is conducted in compliance with the standards

- of EU Council Directive 93/42/EEC concerning medical devices
- of EN 12470-1 – Clinical thermometers, Part 1: Metallic liquid-in-glass thermometers with maximum device

Geratherm® is certified in accordance with Council Directive 93/42/EEC, and DIN EN ISO 13485 and is entitled to affix the CE-mark CE 0197 (Notified Body: TÜV Rheinland LGA Products GmbH).

WHAT IS THE BASAL TEMPERATURE?

Women who want to gain knowledge about their fertility should apply the basal (morning) temperature method. Subtle variations in the basal provide information on the most fertile days of the woman.

⚠ PRECAUTIONARY MEASURES

1. The Geratherm basal is expressly not a contraceptive.
2. It is only possible to measure temperatures that are above the ambient temperature!
3. Do not drop the thermometer or subject it to sudden impacts.
4. Do not bend or bite the tip of the thermometer.
5. Keep the thermometer out of children's reach.
6. Thermometers with a damaged outer casing must not be used (risk of injury).
7. The fluid galinstan must not be brought into contact with light metals or precious metals because galinstan reacts with these metals.
8. Please be careful while measuring to avoid injury.
9. The use of the thermometer is no substitute of a doctor's visit.
10. Always clean and disinfect the thermometer before and after use.

INSTRUCTION FOR USE

1. Before taking the patient's temperature, check whether the column of liquid is below the first numbered line (36 °C).
2. Clean the glass thermometer before and after each use. In doing so, please pay attention to the "Notes on Cleaning" below.
3. Position the thermometer on the body according to the method of measurement to be used (axillary, rectal or oral).
4. After about 4 min the thermometer will have reached the body temperature. The temperature can be read off by rotating the thermometer gently to and fro. The measuring fluid in the glass capillary of the thermometer shows the measured body temperature on the temperature scale.
5. After measuring, the liquid must be returned to the bottom of the scale. To do this, hold the thermometer as close as possible to the upper end and shake it with 15 to 20 rapid wrist movements.

WHEN AND WHERE SHOULD I CHECK MY TEMPERATURE?

- Determine your temperature every morning at the same time before you get up. Don't eat before measuring. Avoid physical exertion. With an insufficient sleep break (at least 5 to 6 hours) do not enter a measured value, skip the measurement.
- Always measure on the same measuring point within a cycle: orally, vaginally or rectally. Do not change!
- Enter the temperature value in the included table.
- For problems or menstrual disorders, you should consult your doctor.

VAGINAL - measurement time: min. 4 minutes
 Please check with your gynecologist about this method of measurement.

⚠ STOP if you meet any resistance.

ORAL USE - measurement time: min. 4 minutes

Doctors prefer oral measurement. It provides fast and accurate results. Place the thermometer bulb (probe) in one of the two heat pockets to the left or right side of the tongue.

RECTAL USE - measurement time: min. 4 minutes

Rectal measurement is preferred in the case of children. Insert the thermometer bulb (probe) into the anus (approx. 2 cm). You may use a little skin cream or baby oil on the end of the vessel.
 You may use a probe cover for the thermometer. Insert thermometer into the probe cover. Lubricate the probe cover with a water soluble jelly for easier insertion. Do not use petroleum jelly. Insert tip of probe no more than 2 cm into rectum.
⚠ STOP if you meet any resistance.

AXILLARY USE - measurement time: min. 4 minutes, normal temperature: approx. 36,7 °C

The axillary measurement method provides less accurate measurements than oral and rectal measurement.
 Wipe armpit with a dry towel. Place probe in the patient's armpit and keep the patient's arm pressed firmly against their side.

HOW DO I RECORD MY TEMPERATURE AND WHY IS THAT IMPORTANT?

The days of your cycle 1 to 42 are plotted on top of the table, you can add more if necessary. Above each day of the cycle you write each date. Perpendicularly, the temperatures of 35 ° C to 38 ° C are plotted. Draft your temperature by means of a point mark. Mark the days on which you have sexual intercourse.
 1-2 days after ovulation (ovulation), the basal body temperature increases by 0.2 to 0.5 ° C and remains at this high position until the beginning of the next cycle. (Outside the ovulation is common to observe a decrease by about 0.1 ° C.) In the event that ovulation has occurred, the temperature rise should be entered within 48 hours. When you have filled about 3 tables, you will receive a Ovulations scheme and recognize your individual fertility scheme.

HOW TO BEGIN?

The first day of your menstrual flow is day 1 of your BBT chart. Your temperature should drop when your menstrual flow starts, do not include spotting prior to your period as your first day. Record your temperature throughout your period. Make certain you note the actual day of the month in the space provided on your chart. Note any premenstrual symptoms and any illnesses or fever and start a new table when you get your period again.

WHAT IS OVULATION?

Ovulation occurs when the egg is released from the ovary. Certain changes in the body may occur, such as the presence of thin clear vaginal mucus that comes from the cervix just before ovulation, around the 10th to 12th day of your cycle. This fluid allows sperm to remain alive for days until ovulation. Other symptoms may include a slight pain on the right or left side at the time of actual ovulation. The most likely days to become pregnant, with a 28-day cycle are the 10th and 14th day. Knowing when you are ovulating can be helpful in determining when to avoid sexual intercourse or increase the likelihood of becoming pregnant.

GALINSTAN – A NEW NON-TOXIC MEASURING FLUID

The mercury-free thermometer, Geratherm basal, has been developed by Geratherm Medical AG and contains a patented liquid alloy consisting of gallium, indium and tin – called Galinstan.
 Galinstan is completely non-toxic and environment-friendly.

PHYSICIAN CONSULTATIONS

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

NOTES ON CLEANING

The thermometer has a hermetically sealed, hygienic glass casing and can be disinfected without restriction.

- The temperature of the cleaning and disinfectant solution must not exceed 39 °C. When measuring, please take the necessary care to avoid any danger of injury.
- The cleaning of the glass thermometer before and after use can be done with cold soapy water. Disinfect the thermometer using a piece of cotton wool or cloth that has been soaked in alcohol, or dip the thermometer in a disinfectant solution.
- If the thermometer breaks, any spilled liquid can be removed using a brush, tissue or cloth dampened in soapy water. The broken pieces may be disposed of as household waste.

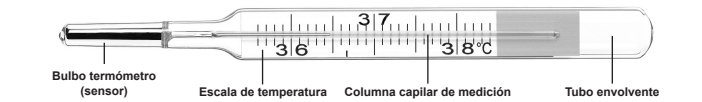
LIMITED WARRANTY

Subject to normal use, this thermometer is unlimited guaranteed against function and accuracy (except breakage of glass) on the part of the manufacturer from the date of purchase. All parts of the thermometer are covered by this warranty. Damage to the thermometer caused by improper treatment is not covered by the warranty.
 The thermometer is valid indefinitely – calibration is not necessary!

SYMBOL INDEX

	Follow the instructions		Caution		Manufacturer
	Fragile: handle with care		Store in a dry place		Quantity
	Max. and min. temperatures: Store between -15 °C and +39 °C		Batch code (mm/yyyy, month/year) on the reverse of the outer casing (applied by means of laser without LOT symbol)		

DESCRIPCIÓN DE LOS COMPONENTES



DATOS

Intervalo mínimo de medición: +35,6 °C a +38,4 °C
 Precisión de la escala: 0,1 °C
 Precisión de medición: +/- 0,1 °C
 Condiciones de funcionamiento/almacenamiento: Temperatura: -15 °C a +39 °C

⚠ destinado sólo a la medición de temperaturas superiores a la temperatura ambiente
 Termómetro analógico de ovulación/basal para control del ciclo menstrual
 Este termómetro sanitario de tubo de cristal con relleno líquido está destinado a la medición de la temperatura basal para la planificación familiar natural en el entorno privado. Permite medir los más mínimos cambios en la temperatura del ciclo femenino para poder determinar los días de mayor fertilidad.
 Termómetro analógico de máxima con relleno de galinstano
 La fabricación y prueba del termómetro se realizan conforme a las disposiciones de la Directiva europea 93/42/CEE relativa a los productos sanitarios.
 Geratherm® está certificada conforme a 93/42/CEE y EN ISO 13485 y está facultada para aplicar el distintivo CE 0197 (organismo notificado TÜV Rheinland LGA Products GmbH).

¿QUÉ ES LA TEMPERATURA BASAL?

Las mujeres que deseen tener más conocimiento sobre su fertilidad pueden utilizar el método de la temperatura basal (temperatura al despertar). Las ligeras variaciones de la temperatura basal ofrecen información sobre los días fértiles de la mujer.

⚠ MEDIDAS DE PRECAUCIÓN

1. ¡Advertimos expresamente de que Geratherm Basal no es un método anticonceptivo!
2. Solo es posible la medición de temperaturas superiores a la temperatura ambiente.
3. No deje caer el termómetro ni lo someta a golpes fuertes.
4. No doble la punta del termómetro ni la muerda.
5. Mantenga lejos del alcance de los niños.
6. No deben seguir usándose los termómetros que tengan la cubierta de cristal dañada (peligro de lesiones).
7. No se debe poner en contacto el líquido de medición, galinstano, con metales preciosos o ligeros, pues reacciona con ellos.
8. Durante la medición, proceda con la precaución necesaria para evitar cualquier peligro de lesiones.
9. El uso del termómetro no sustituye la visita al médico.
10. Limpie o desinfecte siempre el termómetro después de usarlo.

USO

1. Antes del procedimiento de medición, debe comprobarse que el líquido de la columna de medición indique por debajo de 36 °C.
2. Limpie el termómetro antes y después de cada uso. Observe al hacerlo las „Instrucciones de limpieza y desinfección” que figuran más adelante.
3. Coloque el termómetro en el cuerpo según el método de medición (oral, rectal, axilar o vaginal).
4. Al cabo de al menos 4 minutos, el termómetro ha adoptado la temperatura corporal. El líquido de medición indica en la columna capilar indica en la escala la temperatura corporal medida.
 La lectura de la temperatura se facilita gracias a la cubierta con lupa.
5. Tras la medición, debe hacerse bajar el líquido indicador al menos por debajo de 36 °C. Para hacerlo, agarre el termómetro por el borde superior, lo más cerca posible del final, y agítelo al menos 15 o 20 veces con golpes de muñeca.

¿CUÁNDO Y CÓMO DEBO CONTROLAR MI TEMPERATURA?

- Tómese la temperatura todas las mañanas a la misma hora antes de levantarse. No coma nada antes de la medición. Evite esfuerzos físicos. Si no ha dormido suficiente (al menos 5 o 6 horas), no apunte ninguna temperatura, no haga la medición.
- Tómese la temperatura siempre con el mismo método: oral, vaginal o rectal. ¡No cambie de método dentro de un mismo ciclo menstrual!
- Apunte la temperatura en la tabla suministrada.
- Si se dan anomalías o alteraciones del ciclo menstrual, acuda a su médico.

VAGINAL: Tiempo de medición: al menos 4 minutos
 Infórmese en su ginecólogo sobre este método de medición.

⚠ DETÉNGASE si nota algún tipo de resistencia.

ORAL: Tiempo de medición: al menos 4 minutos

La medición oral proporciona rápidamente resultados exactos. El bulbo del termómetro (en sensor) se introduce a la izquierda o a la derecha de la raíz de la lengua, en una de las bolsas de calor. Mantenga la boca cerrada durante la medición. No beba, coma ni fume antes de tomarse la temperatura.

RECTAL: Tiempo de medición: al menos 4 minutos

Introduzca el bulbo del termómetro (el sensor) por el ano (unos 2 cm); puede lubricar previamente el extremo del bulbo con un poco de crema o aceite hidratantes.
 Puede utilizar el termómetro con una funda protectora. Introduzca el termómetro en la funda. Unte la funda protectora con un gel hidrosoluble para facilitar la introducción. No utilice vaselina pura. No introduzca la punta del sensor más de 2 cm en el recto.
⚠ DETÉNGASE si nota algún tipo de resistencia.

AXILAR: Tiempo de medición: al menos 4 minutos

Este método de medición no proporciona resultados tan exactos, por lo que no es apropiado para determinar la temperatura basal.

¿CÓMO ANOTO MI TEMPERATURA Y POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

En la parte superior de la tabla figuran los días del ciclo menstrual, del 1 al 42. Si es necesario, puede añadir más. Encima del día del ciclo, apunte la fecha correspondiente. En vertical figuran las temperaturas, de 35 °C a 38 °C. Anote su temperatura mediante un punto. Señale los días en que haya mantenido relaciones sexuales.
 1 o 2 días tras la ovulación, la temperatura basal aumenta entre 0,2 y 0,5 °C, y permanece elevada hasta el comienzo del siguiente ciclo. (Justo antes del día de la ovulación es frecuente detectar un descenso de aprox. 0,1 °C.) Si se ha producido la ovulación, el aumento de la temperatura debería producirse en un plazo de 48 horas. Cuando haya rellenado unas 3 tablas, obtendrá un esquema de ovulación y reconocerá su propio esquema de fertilidad.

COMIENZO DE LA ANOTACIÓN

El primer día de su ciclo menstrual es el día 1 de la curva de la temperatura basal. Su temperatura debería descender al comenzar la menstruación. No tome posibles pérdidas previas a la menstruación como el primer día. Apunte la temperatura durante toda la menstruación. Indique síntomas premenstruales y enfermedades o fiebre, y comience una curva nueva cuando tenga de nuevo el período.

¿QUÉ SIGNIFICA LA OVULACIÓN?

La ovulación o maduración del óvulo consiste en que el ovario libera un óvulo; es el requisito para que este pueda ser fecundado por un espermatozoido en las trompas de Falopio. Pueden producirse determinados cambios corporales, como, por ejemplo, la aparición de una mucosidad vaginal ligera y clara que sale del útero poco antes de la ovulación, es decir, aprox. entre los días 10 y 12 del ciclo menstrual. Esta mucosidad tiene la función de mantener vivos los espermatozoides hasta la ovulación. Otro síntoma puede ser un leve dolor en el costado izquierdo o en el derecho en el momento de la ovulación propiamente dicho. Con un ciclo menstrual regular de 28 días, aproximadamente los días entre el 10 y el 14 son aquellos en que es más probable que se produzca un embarazo. Pero cada mujer tiene su propio ciclo menstrual, y solo una parte muy reducida ovula de forma regular en la mitad del ciclo.

EL GALINSTANO - ES UN NUEVO LÍQUIDO DE MEDICIÓN, NO VENENOSO Y RESPETUOSO DEL MEDIO AMBIENTE

es un nuevo líquido de medición, no venenoso y respetuoso del medio ambiente.
 Este termómetro sin mercurio, Geratherm basal, ha sido desarrollado por Geratherm Medical AG y contiene un metal líquido patentado a base de galio, indio y estaño llamado galinstano. El galinstano no es venenoso y es respetuoso del medio ambiente.

ASESORAMIENTO MÉDICO

Es altamente recomendable que consulte con su médico, su matrona o su asesor de planificación familiar natural antes de comenzar con la planificación familiar. Le ayudarán a interpretar la información de las tablas.

INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

El termómetro tiene una cubierta de cristal higiénica hermética que permite desinfectar ilimitadamente.

- La temperatura de la solución limpiadora o desinfectante no debe superar los 39 °C.
- La limpieza del termómetro anterior y posterior a su uso puede realizarse con agua fría y jabón.
- Desinfecte el termómetro con un trozo de algodón o un paño empapados en alcohol, o bien introduzca el termómetro en una solución desinfectante (el tiempo que debe dejarse actuar dependerá de las indicaciones del fabricante de la solución desinfectante).
- Si se rompe el termómetro, el líquido que salga puede limpiarse con un pincel, un paño de celulosa o un paño de tela humedecidos en solución jabonosa. Los restos pueden desecharse junto con la basura doméstica

GARANTÍA

Con un uso normal, este termómetro tendrá garantía ilimitada de funcionamiento y precisión de medición (excepto en caso de rotura del cristal) por parte del fabricante. Los daños en el termómetro provocados por un uso inapropiado no están cubiertos por la garantía.
 No es necesario el control repetido de la función de medición.

ÍNDICE DE SÍMBOLOS

	Observe las instrucciones de uso		Atención		Fabricante
	Frágil, manipule con cuidado		Conservar en lugar seco		Cantidad
	Límites de temperatura: almacenar entre -15 °C y +39 °C		Designación del lote (mes/año) en la parte trasera de la cubierta, sin símbolo LOT, grabado con láser		



