

# Εγχειρίδιο οδηγιών femSense Fertility



©SteadySense GmbH,  
Kärntner Straße 518,  
8054 Seiersberg-Pirka, Austria  
Version: 2.0, Date of issue: 2021-04-29

## Περιγραφή συμβόλου

---



αριθμός παρτίδας



Κατασκευαστής



Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέχρι



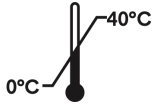
Ιατρική συσκευή



Προϊόν μίας χρήσης



Απορρίψτε το στη θήκη μπαταριών



Θερμοκρασία αποθήκευσης



ακολουθήστε τις ηλεκτρονικές οδηγίες χρήσης



πράσινη κουκκίδα



Οδηγίες ασφαλείας



Πληροφορίες

## Οδηγίες χρήσης

**Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και τις οδηγίες ασφαλείας και ακολουθήστε τις με ακρίβεια. Η ακατάλληλη χρήση ή απόρριψη του επιθέματος (patch) αισθητήρα μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία και μπορεί να ενέχει κίνδυνο για τρίτους.**

### Τι είναι το femSense?

Το femSense είναι μια ιατρική συσκευή που χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό της γονιμότητας μιας γυναίκας σε μια δεδομένη ημέρα. Το femSense αποτελείται από ένα φορητό έμπλαστρο μέτρησης θερμοκρασίας, το Patch αισθητήρα femSense και την υποστηρικτική smartphone εφαρμογή για iOS και Android.

Το femSense Patch είναι ένα προϊόν μίας χρήσης που φοριέται κάτω από το χέρι για περίοδο έως και 7 ημερών, όταν μια γυναίκα είναι πιο γόνιμη, κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μετρά, καταγράφει και αναλύει συνεχώς τα δεδομένα θερμοκρασίας σώματος για να προσδιορίσει την τρέχουσα κατάσταση γονιμότητάς της.

Το femSense μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον προσδιορισμό των γόνιμων και μη γόνιμων φάσεων του εμμηνορροϊκού κύκλου μιας γυναίκας, είτε για την υποστήριξη φυσικών μεθόδων οικογενειακού προγραμματισμού είτε για τον προγραμματισμό εγκυμοσύνης. Η εφαρμογή femSense επικοινωνεί με το έμπλαστρο που διαθέτει τον αισθητήρα, καθοδηγεί τον χρήστη μέσω του συστήματος και δείχνει

στον χρήστη μια προβολή ημερολογίου για τη γονιμότητά της κατά τη διάρκεια του εμμηνορροϊκού κύκλου. Ο χρήστης μπορεί να επιλέξει ποια λειτουργία εφαρμογής επιθυμεί να χρησιμοποιήσει – Προειδοποίηση Γονιμότητας ή Get Pregnant.

- Στη λειτουργία Get Pregnant, η εφαρμογή σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον κύκλο σας, τις πιο γόνιμες μέρες σας όταν είναι πιο πιθανό να μείνετε έγκυος και εάν και πότε θα μπορούσε να ανιχνευθεί η ωορρηξία.
- Στη λειτουργία Προειδοποίηση Γονιμότητας, η εφαρμογή σας παρέχει μια επισκόπηση ημερολογίου σχετικά με την καθημερινή σας κατάσταση γονιμότητας, σας δείχνει τις ημέρες υψηλής γονιμότητας και εάν και πότε θα μπορούσε να ανιχνευθεί η ωορρηξία.

Το έμπλαστρο(patch)femSense είναι ένα μη επεμβατικό προϊόν που μπορεί να εφαρμοστεί μόνο σε υγιές δέρμα και το οποίο, με βάση τις μετρήσεις της θερμοκρασίας του σώματος, παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις γόνιμες μέρες μιας γυναίκας. Δεν προορίζεται για διαγνωστική ή θεραπευτική χρήση. Το femSense δεν εμφανίζει τιμές θερμοκρασίας.

## Ποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει το femsense;

Το femSense προορίζεται για γυναίκες άνω των 18 ετών και σε ηλικία τεκνοποίησης που θέλουν να παρακολουθήσουν τη γονιμότητά τους ή να σχεδιάσουν μια εγκυμοσύνη.



**Το femSense δεν αποτελεί μορφή αντισύλληψης και δεν προστατεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.**

## Περιορισμοί

Ορισμένες ιατρικές καταστάσεις δεν επιτρέπουν στο femSense να μετρήσει αξιόπιστα την ωορρηξία. Αυτά περιλαμβάνουν:

- Σοβαρές, οξείες ή χρόνιες ασθένειες
- Κατάχρηση νικοτίνης ή αλκοόλ
- Αμηνόρροια
- Ολιγομηνόρροια (πολύ σπάνια εμμηνορροϊκή αιμορραγία)
- Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS)
- Παχυσαρκία ( $\Delta\text{M}\Sigma > 30$ )
- Ιριδισμός
- Γνωστή αλλεργία σε έμπλαστρα δέρματος
- Φάρμακα που μπορούν να επηρεάσουν τη θερμοκρασία του σώματός σας
- Οι θεραπείες με ορμόνες μπορεί να επηρεάσουν τη θερμοκρασία του σώματος. Το να λιποβαρής, καθώς και πολύ υπέρβαρος μπορεί να επηρεάσει την αξιοπιστία του femSense. Εάν δεν είστε σίγουροι εάν το femSense είναι κατάλληλο για εσάς, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε τη χρήση.



## Οδηγίες ασφαλείας

- Το έμπλαστρο είναι προϊόν μιας χρήσης, χρησιμοποιήστε το μόνο μία φορά και όχι για περισσότερο από 7 ημέρες.
- Μην χρησιμοποιείτε το έμπλαστρο εάν είστε άρρωστοι.
- Κρατήστε το έμπλαστρο μακριά από άτομα με αναπηρία, παιδιά και ζώα.
- Μην εφαρμόζετε το έμπλαστρο πάνω σε πληγές ή εκδορές.
- Μην χρησιμοποιείτε το έμπλαστρο εάν είστε αλλεργικοί σε κόλλες.
- Μην διπλώνετε ή λυγίζετε το έμπλαστρο.
- Μην χρησιμοποιείτε το έμπλαστρο εάν έχει υποστεί ζημιά.
- Μην κάνετε μπάνιο μεγάλης χρονικής διάρκειας και μην κολυμπάτε ενώ φοράτε το έμπλαστρο.
- Μην εφαρμόζετε το έμπλαστρο εάν η κολλητική επιφάνεια έχει λερωθεί.
- Μην επιχειρήσετε να αποσυναρμολογήσετε ή να ανοίξετε το έμπλαστρο.
- Εάν αφαιρέσετε ένα έμπλαστρο και εφαρμόσετε ένα νέο έμπλαστρο για τον επόμενο κύκλο, τοποθετήστε το κάτω από τον άλλο βραχίονα.
- Αφαιρέστε το έμπλαστρο πριν από μαγνητική τομογραφία ή αξονική τομογραφία.
- Το έμπλαστρο είναι μια μικρή ηλεκτρονική συσκευή και δεν πρέπει να απορρίπτεται σε κανονικά οικιακά απορρίμματα.
- Μην πετάτε το έμπλαστρο στη φωτιά, η μπαταρία θα μπορούσε να εκραγεί.
- Μην φοράτε το έμπλαστρο περισσότερο από ό, τι καθορίζεται από την εφαρμογή.
- Εάν αισθάνεστε το έμπλαστρο άβολα στο δέρμα σας, αφαιρέστε το αμέσως.
- Χρησιμοποιήστε το έμπλαστρο μόνο υπό τις καθορισμένες περιβαλλοντικές συνθήκες.
- Αποθηκεύστε το έμπλαστρο σε ξηρό μέρος και προστατέψτε το από το ηλιακό φως.
- Η χρήση του επιθέματος μπορεί να προκαλέσει τοπικούς ερεθισμούς του δέρματος, οι οποίοι θα πρέπει να εξαφανιστούν εντός 24 έως 48 ωρών μετά την αφαίρεση του επιθέματος.
- Το έμπλαστρο δεν πρέπει να φοριέται από άτομα που δεν ανήκουν στη συγκεκριμένη ομάδα χρηστών femSense (γυναίκες άνω των 18 ετών σε αναπαραγωγική ηλικία)
- Το έμπλαστρο δεν πρέπει να εκτίθεται μόνιμα σε πεδίο NFC.



## Πώς να χρησιμοποιήσετε το femSense

- Το femSense έχει σχεδιαστεί για ανίχνευση ωορρηξίας και δεν εμφανίζει καμπύλες θερμοκρασίας.
- Η ενημέρωση κώδικα μπορεί να διαβαστεί μόνο μέσω NFC.
- Χρειάζεστε την εφαρμογή femSense για να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το patch.
- Το patch πρέπει να φοριέται μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες στην εφαρμογή.
- Μόνο ένα patch μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανά κύκλο.
- οι μεγάλες παραλλαγές μήκους κύκλου μπορούν να μειώσουν την αξιοπιστία του femSense
- Το patch πρέπει να φορεθεί στη σωστή θέση κάτω από το βραχίονα για να εξασφαλιστεί αξιόπιστος προσδιορισμός ωορρηξίας.
- Μην εφαρμόσετε το patch έως ότου η εφαρμογή σας δώσει εντολή να το κάνετε.
- Εφαρμόστε το έμπλαστρο μόνο όπως περιγράφεται στις οδηγίες χρήσης.
- Πλύνετε και στεγνώστε καλά το δέρμα κάτω από το χέρι πριν εφαρμόσετε το έμπλαστρο.
- Μην χρησιμοποιείτε αποσμητικά ή κρέμες πριν εφαρμόσετε το έμπλαστρο.
- Μην αγγίζετε την κολλώδη πλευρά του patch, καθώς αυτό μπορεί να επηρεάσει την κολλητική του ισχύ.
- Λύστε καλά το έμπλαστρο σε όλες τις πλευρές μετά την εφαρμογή.
- Το έμπλαστρο πρέπει να διαβάζεται μέσω NFC τουλάχιστον μία φορά την ημέρα.
- Το έμπλαστρο δεν πρέπει να φοριέται για περισσότερο από 7 ημέρες.
- Αφαιρέστε αμέσως το patch εάν αισθάνεται άβολα.
- Αποφύγετε τα σπορ υψηλής έντασης ή άλλες δραστηριότητες που προκαλούν υπερβολική εφίδρωση (σάουνα / ατμός / μπάνιο) κατά τη χρήση του patch.
- Θα πρέπει να αποφεύγετε την παρατεταμένη ηλιοθεραπεία και περιβάλλοντα που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη θερμοκρασία της επιφάνειάς σας κατά τη χρήση.
- Καθημερινές δραστηριότητες όπως προσωπική υγιεινή, εργασία ή ελαφριά σωματική δραστηριότητα δεν θα επηρεάσουν το patch.



#### βοήθεια

Εάν αντιμετωπίσετε κάποιο πρόβλημα με το femSense, ένα τεχνικό ελάττωμα ή παρενέργειες, επικοινωνήστε με την υποστήριξη μας: [support@femsense.com](mailto:support@femsense.com) ή επιλέξτε " Επικοινωνήστε με την υποστήριξη " στο μενού της εφαρμογής femSense. Go to [www.femsense.com/de/fag](http://www.femsense.com/de/fag) για περισσότερες πληροφορίες υποστήριξης.

# Κατεβάστε την εφαρμογή femSense



Για iPhone 7 ή νεότερο



Android smartphones με NFC

## Συμβατά μοντέλα femSense

Το femSense προσφέρει δύο τρόπους λειτουργίας,

- Get Pregnant για γυναίκες που σχεδιάζουν εγκυμοσύνη.
- Προειδοποίηση γονιμότητας για γυναίκες που θέλουν να παρακολουθήσουν τη γονιμότητά τους. Όταν εγγραφείτε στην εφαρμογή femSense, πρέπει να επιλέξετε μία από τις δύο λειτουργίες. Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία στο μενού εφαρμογών femSense εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε την άλλη λειτουργία. Ανάλογα με τον επιλεγμένο τρόπο λειτουργίας, η οθόνη της οθόνης "Σήμερα" θα διαφέρει ελαφρώς.

## Χρήση του patch

Αφού εγγραφείτε και εισαγάγετε τις προσωπικές σας πληροφορίες του κύκλου σας, το femSense θα υπολογίσει το ατομικό σας προφίλ κύκλου και θα εμφανίσει τις προβλεπόμενες γόνιμες ημέρες σας στο ημερολόγιο. Η οθόνη "Σήμερα" θα σας πει πότε να εφαρμόσετε το έμπλαστρο femSense.

Την ημέρα που σας ζητά η εφαρμογή να κολλήσετε το patch, ακολουθήστε αυτά τα βήματα.



## 1. Προετοιμασία

---

Όταν η εφαρμογή femSense σας λέει να εφαρμόσετε το έμπλαστρο, κάντε ένα ντους με μη λιπαρό σαπούνι ή αφρόλουτρο και στεγνώστε καλά την περιοχή κάτω από το χέρι σας. Βεβαιωθείτε ότι δεν χρησιμοποιείτε αποσμητικό ή λοσιόν σώματος πριν εφαρμόσετε το έμπλαστρο, καθώς αυτό μπορεί να μειώσει την κολλητική ισχύ.



Στο εσωτερικό της συσκευασίας προϊόντων femSense θα βρείτε έναν γρήγορο οδηγό που δείχνει πώς να κολλήσετε σωστά το patch.

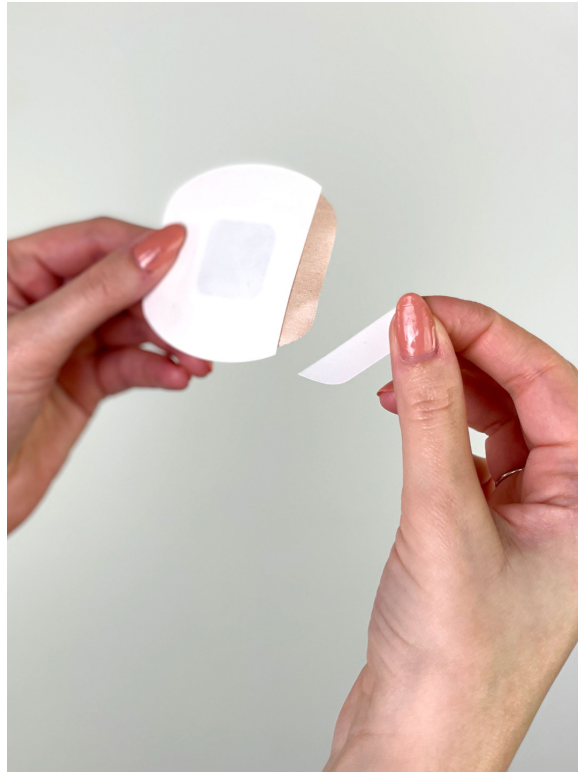


## 2. Εφαρμογή του επιθέματος

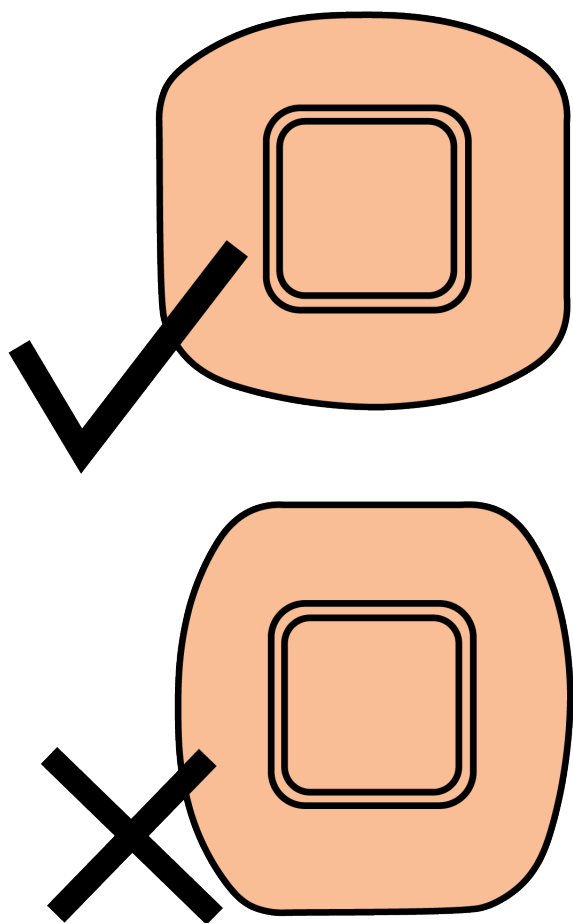
---

Για να εφαρμόσετε το έμπλαστρο, χαλαρώστε τον ώμο σας, βάλτε το χέρι σας στο γοφό σας και τοποθετήστε 3 δάχτυλα κάτω από τη μασχάλη σας για να προσδιορίσετε τη σωστή θέση για να κολλήσετε το patch. Στη συνέχεια, αφαιρέστε το μεγαλύτερο μέρος του αυτοκόλλητου προστατευτικού φύλλου και κρατήστε το patch στο μικρότερο άκρο του φύλλου. Πριν τοποθετήσετε το patch βάλτε το χέρι σας στο γοφό σας και χαλαρώστε τον ώμο σας ξανά.





Το patch πρέπει να εφαρμόζεται με τέτοιο τρόπο ώστε το άνω άκρο του patch να έχει πλάτος 3 δακτύλων κάτω από τη μασχάλη σας, στο πλάι σας, μεταξύ πλάτης και μαστού. Κολλήστε το έμπλαστρο έτσι ώστε οι στρογγυλεμένες άκρες να δείχνουν πάνω και κάτω. Στη συνέχεια, τραβήξτε το υπόλοιπο μέρος του αυτοκόλλητου φύλλου και εξομαλύνετε το patch προς τα κάτω απαλά σε όλες τις πλευρές.



### 3. Ενεργοποίηση Patch

---

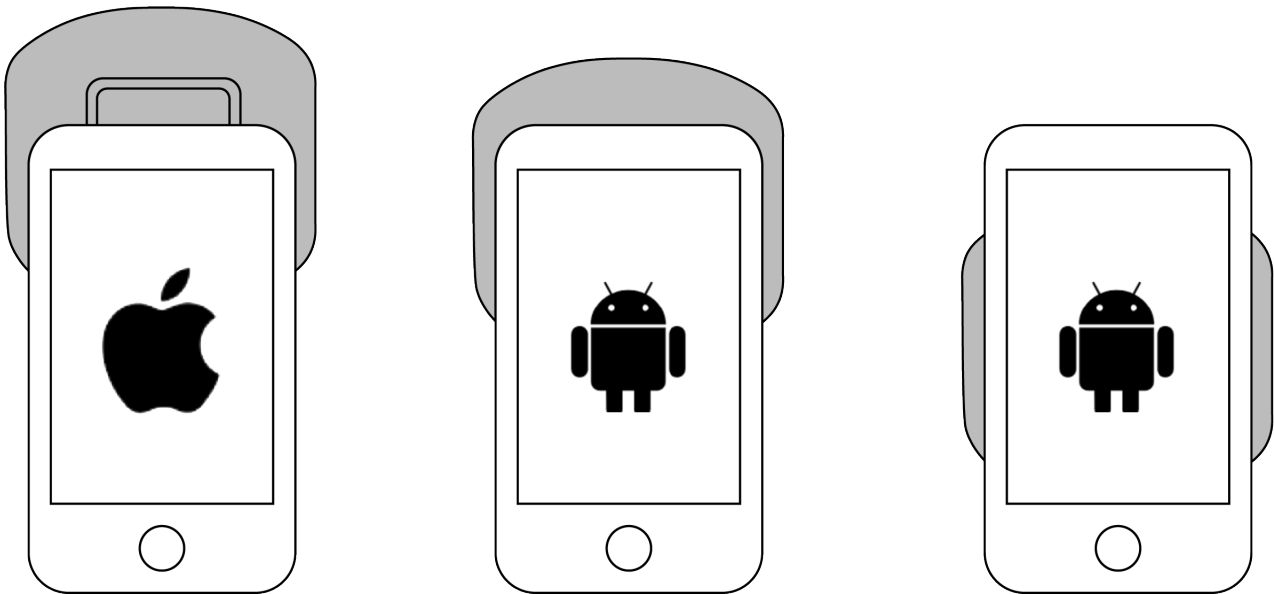
Μόλις κολλήσετε το patch κάτω από το χέρι, είστε έτοιμοι να το εκκινήσετε. Πατήστε στο "Σκανάρισμα Patch" στην εφαρμογή femSense και κρατήστε το πίσω μέρος του smartphone σας για λίγα δευτερόλεπτα στο κέντρο του patch για να το ενεργοποιήσετε. Μια δόνηση επιβεβαιώνει την επιτυχή ενεργοποίηση.



## Θέση για επικοινωνία NFC

Ανάλογα με τον κατασκευαστή της συσκευής και το λειτουργικό σας σύστημα (Apple iOS ή Android), το smartphone πρέπει να έχει διαφορετικό τρόπο κρατήματος έναντι του patch για να το διαβάσει σωστά.

- **iPhone:** Κρατήστε το πάνω άκρο της πίσω πλευράς του τηλεφώνου σας, σε μια ελαφριά γωνία, στο μέσο του patch.
- **Android:** Σε τηλέφωνο Android η κεραία NFC μπορεί να βρίσκεται σε διαφορετικές θέσεις. Κρατήστε είτε την περιοχή γύρω από την κάμερα είτε το πίσω μέρος του smartphone στη μέση του patch. Βεβαιωθείτε ότι το NFC είναι ενεργοποιημένο. Το NFC μπορεί να ενεργοποιηθεί στο quick μενού ή στις ρυθμίσεις.



## 4. Διαβάζοντας το patch

Μόλις ξεκινήσετε το patch, θα πρέπει να το διαβάζετε δύο φορές την ημέρα για να λαμβάνετε τακτικά ενημερώσεις σχετικά με την κατάσταση γονιμότητας και την ωορρηξία σας. Για να το κάνετε αυτό, πατήστε "Σήμερα" στο quick μενού της εφαρμογής femSense στο κάτω μέρος της οθόνης, πατήστε στο "Διαβάστε το patch " και κρατήστε το τηλέφωνό σας απέναντι στο patch όπως κάνατε κατά την εκκίνηση του patch. Τα καταγεγραμμένα δεδομένα θερμοκρασίας θα μεταφερθούν στην εφαρμογή και θα ενημερωθείτε εάν έχει ανιχνευθεί ωορρηξία ή όχι. Μπορείτε να διαβάσετε το patch πολλές φορές την ημέρα.

το ημερολόγιο

Η επιλογή ημερολογίου στην εφαρμογή femSense είναι ένας ιχνηλάτης κύκλου (ημερολόγιο περιόδου) που προβλέπει μελλοντικές περιόδους και γόνιμες ημέρες. Μπορείτε επίσης να εισαγάγετε προσωπικά δεδομένα και ημερομηνίες που σχετίζονται με τον κύκλο σας. Το ημερολόγιο δείχνει επίσης την ημερομηνία που θα σας συμβουλευσει να εφαρμόσετε την ενημέρωση κώδικα. Στη λειτουργία Get Pregnant, οι γόνιμες ημέρες επισημαίνονται με καρδιές και οι προβλεπόμενες και οι πραγματικές ημέρες περιόδου επισημαίνονται με ανοιχτό και σκούρο ροζ. Στη λειτουργία Προειδοποίηση Γονιμότητας, οι ημέρες υψηλής γονιμότητας εμφανίζονται με ροζ χρώμα, εάν η κατάσταση γονιμότητας δεν μπορεί να προσδιοριστεί σαφώς από το femSense, οι ημέρες επισημαίνονται με γκρι χρώμα στο ημερολόγιο. Οι προβλεπόμενες και οι πραγματικές ημέρες περιόδου επισημαίνονται με ανοιχτό και σκούρο ροζ.

Εάν το femSense έχει μετρήσει και επιβεβαιώσει την ωορρηξία σας, τότε η ημέρα της ωορρηξίας επισημαίνεται με ροζ δαχτυλίδι. Εάν πατήσετε μια ημερομηνία στο ημερολόγιο, θα μεταβείτε στη λεπτομερή προβολή αυτής της ημέρας. Πατώντας το κουμπί (+) μπορείτε να εισαγάγετε περισσότερες λεπτομέρειες όπως περίοδο, ασθένεια ή αθλητικές δραστηριότητες. Όλα τα δεδομένα που εισάγετε θα αντιμετωπίζονται εμπιστευτικά και δεν θα διαβιβάζονται σε τρίτους.

## τα στατιστικά στοιχεία

Στα στατιστικά στοιχεία θα βρείτε μια σύνοψη όλων των κύκλων σας που παρακολουθούνται με το femSense, το μέσο μήκος των κύκλων και τις ημέρες της περιόδου καθώς και μια επισκόπηση των δεδομένων που έχουν εισαχθεί στον κύκλο.

## το μενού

Το μενού εφαρμογής femSense χωρίζεται σε 2 περιοχές όπου μπορείτε να διαχειριστείτε τον λογαριασμό σας και να βρείτε πρόσθετες λειτουργίες και πληροφορίες.

Στην ενότητα "Το σώμα μου και εγώ" μπορείτε να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τα δεδομένα του λογαριασμού και του χρήστη σας. Στην ενότητα "Επιλογή λειτουργίας" μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο λειτουργίας της εφαρμογής. Επιπλέον, στην ενότητα "Το σώμα μου" υπάρχει η επιλογή ενεργοποίησης της λειτουργίας εγκυμοσύνης. Σε αυτήν τη λειτουργία αλλάζει η οθόνη "Σήμερα" και λαμβάνετε κάθε εβδομάδα πληροφορίες σχετικά με το πώς εξελίσσεται η εγκυμοσύνη σας.

Στην ενότητα femSense θα βρείτε τις Οδηγίες Χρήσης, Όρους και Προϋποθέσεις, Πολιτική Απορρήτου και εκπαιδευτικά βίντεο για την εφαρμογή femSense. Μπορείτε επίσης να δείτε ποια έκδοση της εφαρμογής femSense έχετε εγκαταστήσει στο "Περί femSense". Εάν έχετε κάποιο τεχνικό πρόβλημα, μπορείτε να επικοινωνήσετε απευθείας με την ομάδα τεχνικής υποστήριξης πατώντας στο "Επικοινωνία με την υποστήριξη" Το κουμπί FAQ σας μεταφέρει στις συχνές ερωτήσεις.

Μπορείτε επίσης να αποκτήσετε πρόσβαση στο femSense Webshop και στο femSense Blog μέσω του μενού και μπορείτε να αξιολογήσετε το femSense στο App Store.

## Περαιτέρω πληροφορίες

- ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ: <https://www.femsense.com/de/agb/>
- Πολιτική απορρήτου: <https://www.femsense.com/de/datenschutz/>
- Ανάκληση: <https://www.femsense.com/de/widerruf/>
- Imprint: <https://www.femsense.com/de/impressum/>

## Ακολουθήστε μας στα social media



### διάθεση

Το patch τροφοδοτείται από μπαταρία και ως εκ τούτου θεωρείται ηλεκτρονική συσκευή, δεν πρέπει να απορρίπτεται σε κανονικά οικιακά απορρίμματα, αλλά να απορρίπτεται σε σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς αποβλήτων για μπαταρίες και ηλεκτρικές συσκευές. Το κουτί femSense και η συσκευασία μεταφοράς είναι κατασκευασμένα από ανακυκλώσιμο χαρτί ή χαρτόνι και πρέπει να απορρίπτονται σε απορρίμματα χαρτιού. Η μεμονωμένη συσκευασία μπορεί να διαχωριστεί και να απορριφθεί σε πλαστικά ή απορρίμματα χαρτιού.



### Τεχνικές προδιαγραφές

- Τύπος συσκευής μέτρησης: αισθητήρας θερμοκρασίας για ανίχνευση ωορρηξίας
- Θέση μέτρησης: πλάι από το μαστό κάτω από το βραχίονα
- Τύπος χρήσης: μίας χρήσης
- Τυπική διάρκεια χρήσης: 7 ημέρες
- Συνθήκες λειτουργίας:
  - Περιβαλλοντική θερμοκρασία: +15 to +42°C
  - Υγρασία: 15 έως 95%, χωρίς συμπύκνωση
  - Πίεση αέρα: 86 έως 106 kPa
- Συνθήκες μεταφοράς και αποθήκευσης:
  - Θερμοκρασία περιβάλλοντος: 0 έως + 40 ° C
  - Υγρασία: 15 έως 95%, χωρίς συμπύκνωση
  - Πίεση αέρα: 86 έως 106 kPa
- Συμβατότητα συστήματος:
  - iPhone: iOS13 ή μεταγενέστερη έκδοση σε iPhone 7 ή νεότερα μοντέλα

◦ Android: Android OS 6.0 Marshmallow ή νεότερα με δυνατότητα NFC smartphone

- Σύνδεση στο Διαδίκτυο τουλάχιστον 3G ή WIFI
- Εγγύηση: 2 χρόνια μετά την παραγωγή
- Διαστάσεις patch: 66,3 x 61,2 x 3 mm
- Βάρος: 3 g
- Πηγή ισχύος: Μπαταρία 3V λιθίου
- IP-classification: IPX5 - προστασία από water jets από οποιαδήποτε κατεύθυνση