



Ako mám sledovať príznaky na COVID-19?

20. júla 2022

Ak máte pozitívny výsledok testu na COVID-19 a zotavujete sa doma, váš lekár alebo zdravotnícka služba vám môže pomôcť pri sledovaní vášho zdravia. Ak si budete denne zapisovať svoje príznaky, môžete zistiť, či sa vám príznaky zlepšujú, alebo či máte zájsť k lekárovi alebo do nemocnice.

Väčšina prípadov infekcie vírusom COVID-19 sú mierne a dajú sa liečiť doma. Niektorí ľudia s vyšším rizikom ochorenia môžu potrebovať špecifickú antivírusovú liečbu, ktorú im predpíše ich lekár. Ďalšie informácie o tom, kto má nárok na perorálnu liečbu na COVID-19, navštívte www.health.gov.au/covid19-translated

Aké príznaky si mám každý deň zaznamenávať?

Pomôže to, ak si počas ochorenia každý deň zaznamenáte svoje príznaky. Uvedte, či sa vám príznaky vírusu COVID-19 zlepšujú, zostávajú rovnaké alebo sa zhoršujú. Toto môže pomôcť zistiť vám a vášmu lekárovi, ako sa cítite. Za každý deň zotavovania si zapíšte:

- teplotu (na skontrolovanie, či máte horúčku)
- ako rýchlo dýchate
- či máte ťažkosti pri dýchaní alebo sa zadýchavate
- či kašlete a aký je kašeľ silný
- či máte bolesti svalov
- či vás bolí hlava
- či pociťujete únavu
- či vraciate alebo vás preháňa.

Váš lekár vás môže požiadať o sledovanie hladiny kyslíka a tepu (úderov srdca).

Čo mám robiť pri zhoršovaní príznakov alebo keď mám obavy?

Ak sa obávate svojich príznakov, prosím, skontaktujte svojho lekára. Taktiež môžete volať na National Coronavirus Helpline na 1800 020 080, kde zhodnotia vaše príznaky počas telefonátu. Pre bezplatné tlmočnicke služby zvolte voľbu 8.

Je celkom možné začínať s miernymi príznakmi počas ochorenia, ale tie sa môžu časom zhoršovať.

Zavolajte sanitku - ambulance - ak máte niektoré z týchto **vážnych príznakov**:

- ťažkosti pri dýchaní
- zmodralé pery alebo tvár
- bolesť alebo tlak v hrudi
- koža je chladná a vlhká/mokrú, alebo bledá a lepkavá
- omdlenie alebo kolaps
- zmätok
- ťažko sa zobúdzate
- slabé alebo žiadne močenie
- vykašliavanie krvi.

Ak máte vážne príznaky, nečakajte. Volajte ihneď 000 (tri nuly) pre sanitku - ambulance - a povedzte im, že máte COVID-19. Ak nehovoríte po anglicky, keď voláte 000, požiadajte o 'ambulance' a zostaňte na linke, kde si vyžiadate tlmočníka.

Ako si odmeriam teplotu?

Na meranie teploty budete potrebovať teplomer. Ak nemáte teplomer, dostanete ho kúpiť v lekárni buď telefonicky alebo cez internet. Lekárne vám ho môže doručiť domov. Každý teplomer je iný, tak sa riadte pokynmi od výrobcu.

Horúčku máte, ak máte teplotu 38 alebo viac stupňov. V tom prípade by ste mali čo najskôr skontaktovať svojho všeobecného lekára.

Ako viem, že mám ťažkosti pri dýchaní alebo sa zadýchavam?

Mať ťažkosti pri dýchaní znamená, že lapáte po dychu, ťažko sa vám nadychuje a vydychuje, alebo máte pocit, že nemôžete dostať do pľúc dostatok vzduchu. Toto môžete pociťovať:

- pri chôdzi
- keď sedíte
- keď hovoríte.

Zapisujte si, ak cítite, že sa vám dýchanie zlepšuje, zhoršuje, alebo zostáva rovnaké, ako aj dátum a čas.

Ako mám zmerať rýchlosť dýchania?

Koľko vdychov urobíte za 60 sekúnd (1 minútu) si môžete zmerať použitím časovača na telefóne. Taktiež môžete použiť hodinky so sekundovou ručičkou. Snažte sa uvoľniť a dýchajte normálne. Spočítajte si, koľko krát sa nadýchnete počas 60 sekúnd (1 minúty). Zapíšte si počet dychov, ktoré ste urobili počas 60 sekúnd (1 minúty), dátum a čas.

Dýchavičnosť môže naznačovať nadýchnutie 20-30 krát za minútu. V tom prípade by ste mali čo najskôr skontaktovať svojho všeobecného lekára.

Ak je intenzita vášho dýchania väčšia ako 30 dychov za minútu, je možné, že zažívate vážnu dýchavičnosť. V tom prípade by ste mali ihneď volať sanitku - ambulance - a povedať im, že máte COVID-19.

Toto poučenie je pre dospelých. Tento rozsah neberie do úvahy váš vek alebo zdravotný stav, a môže byť potrebné ho prispôbiť. Ak nemáte istotu, či zažívate dýchavičnosť, skontaktujte čo najskôr svojho všeobecného lekára na zhodnotenie a oznámte mu, že máte

COVID-19. Váš lekár alebo zdravotný personál vám môže tiež spočítať rýchlosť dychu pozorovaním pohybu hrude počas konzultácie prostredníctvom videa/telehealth.

Ako si mám zmerať hladinu kyslíka a úderov srdca (tepu)?

Ak vás váš lekár požiadal o zmeranie hladiny kyslíka a úderov srdca (tepu), budete na to potrebovať oxymeter na meranie tepu. Oxymeter na meranie tepu je malé zariadenie, ktoré si pripnete na prst – prostredník alebo ukazovák. Nebolí to a zmeranie trvá iba minútu.

Oxymeter na meranie tepu už možno aj máte od lekára, nemocnice alebo iného zdravotníckeho personálu. Tiež si ho môžete zakúpiť v lekárni buď telefonicky alebo cez internet a požiadať, aby vám bol dodaný domov.

Na skontrolovanie hladiny kyslíka nepoužívajte smartphone alebo smartwatch.

Ak opatrujete dieťa, ktoré má COVID-19, a máte sledovať jeho hladinu kyslíka, budete asi potrebovať špeciálny oxymeter pre deti. Toto s vami prediskutuje váš lekár alebo zdravotný personál.

Ako sa používa oxymeter na meranie tepu?

1. Odstráňte lak alebo umelé nechty z prstov, ktoré použijete na meranie (prostredník alebo ukazovák). Zariadenie nemusí správne pracovať, ak máte na prstoch lak alebo umelé nechty.
2. Sedzte vzpriamene a uvoľnite sa takých päť minút pred použitím oxymetra na meranie tepu.
3. Toto zariadenie najlepšie pracuje, keď máte teplé ruky. Potrepte prstami a pošúchajte si ich, aby ste si ich zohriali.
4. Zapnite oxymeter.
5. Pripevnite si sponu na prostredník alebo ukazovák tak, aby sa špička prsta dotýkala konca zariadenia. Je potrebné, aby ste mali nechty a obrazovku na oxymetri nasmerované nahor.
6. Ruka a prsty sú bez pohybu.
7. Uvoľnite sa a pokojne dýchajte.
8. Po minúte si skontrolujte číslo vedľa symbolu SpO2. Toto číslo predstavuje vašu hladinu kyslíka.
9. Zapíšte si číslo vašej hladiny kyslíka, dátum a čas.
10. Skontrolujte si čísla vedľa symbolov PR (tep) alebo BPM (úderý za minútu). Toto číslo predstavuje vaše úderý srdca (tep).
11. Zapíšte si číslo vašich úderov srdca, dátum a čas.

Ak nedostávate žiaden údaj, alebo je menej ako 95-percentný, potrepte prstami, pár krát sa nadýchnite a skúste zariadenie na inom prste (na prostredníku alebo ukazováku).

Vaša hladina kyslíka by mala byť 95 alebo viac percentná. Ak je nižšia ako toto, mohlo by to znamenať, že potrebujete ďalšiu kontrolu u lekára alebo u zdravotníckeho personálu, alebo že je pre vás bezpečnejšie byť v nemocnici.

- Ak je údaj vašej hladiny kyslíka trvale nižší ako 95 percent, oznámte túto skutočnosť svojmu ošetrojúcemu lekárovi alebo zdravotníckemu personálu.
- Ak je údaj vašej hladiny kyslíka trvale 92 alebo menej percentný, volajte ihneď 000 pre sanitku - ambulance.
- Ak je váš tep 120 alebo viac úderov za minútu, volajte okamžite sanitku - ambulance.

Toto poučenie sa týka iba dospelých o tom, ktoré hladiny kyslíka a úderov srdca môžu naznačovať stredné až vážne príznaky. Váš vek a zdravotný stav môže znamenať, že tieto rozsahy nemusia odrážať vaše individuálne okolnosti a je možné, že sa budú musieť prispôbiť. Ak nemáte istotu, či zažívate vážne príznaky, skontaktujte svojho všeobecného lekára akonáhle to bude možné na zhodnotenie a oznámte, že máte COVID-19.

Použitie oxymetra na meranie tepu, ak mám tmavšiu farbu kože

Oxymeter pracuje tak, že vám presvieti kožu na zmeranie hladiny kyslíka v krvi. Niektoré správy naznačujú, že oxymeter nemusí byť úplne presný, ak máte tmavšiu farbu kože. Môžu uvádzať údaje vyššie, ako je skutočná hladina kyslíka vo vašej krvi.

Oxymeter na meranie tepu by ste mali stále používať, aj keď máte tmavšiu farbu kože. Dôležitá vec je pravidelné meranie hladiny kyslíka v krvi na zistenie, či sa vám údaje znižujú. Zapíšte si všetky vaše údaje s uvedením dátumu a času.

Ako zistím, ako rýchlo mi bije srdce, bez použitia oxymetra na meranie tepu?

Na odmeranie tepu (úderov srdca) bez oxymetra na meranie tepu:

1. Pred meraním tepu zostaňte v kľude takých päť minút
2. Položte si ukazovák a prostredník jednej ruky na druhé zápästie pod palcom
3. Pri ľahkom dotyku prstov na zápästí môžete spočítať úder, ktoré cítite počas 60 sekúnd (1 minúty). Toto je váš tep.

Pomoc pri COVID-19 vo vašom jazyku



Ak máte nejaké otázky, môžete nájsť pomoc pri COVID-19 vo vašom jazyku, keď zavoláte na National Coronavirus Helpline na 1800 020 080. Pre bezplatné tlmočnícke služby zvolte voľbu 8.