



# Bagaimana cara memantau gejala COVID-19 saya?

20 Juli 2022

Jika mendapatkan hasil tes positif COVID-19 dan sedang dalam pemulihan di rumah, Anda dapat memantau kesehatan Anda sendiri dengan bantuan dokter atau penyedia layanan kesehatan Anda. Menuliskan gejala harian Anda dapat membantu Anda melihat apakah gejala Anda membaik, atau apakah Anda harus menemui dokter atau masuk rumah sakit.

Sebagian besar kasus COVID-19 ringan dan dapat ditangani di rumah. Beberapa orang yang berisiko lebih tinggi mungkin memerlukan perawatan antivirus khusus yang diresepkan oleh penyedia layanan kesehatan mereka. Untuk informasi lebih lanjut tentang siapa yang memenuhi syarat untuk perawatan oral COVID-19, kunjungi [www.health.gov.au/covid19-translated](http://www.health.gov.au/covid19-translated)

## Gejala apa yang perlu saya tulis setiap hari?

Sangat membantu untuk menuliskan gejala Anda setiap hari selama Anda sakit. Tuliskan apakah gejala COVID-19 Anda membaik, tetap sama, atau memburuk. Ini dapat membantu Anda dan dokter mengetahui perasaan Anda. Untuk setiap hari Anda dalam pemulihan, tuliskan:

- suhu Anda (untuk memeriksa apakah Anda demam)
- seberapa cepat bernafas
- apakah mengalami kesulitan bernapas, atau sesak napas
- jika batuk dan seberapa parah batuknya
- jika memiliki nyeri atau sakit otot
- jika sakit kepala
- jika merasa lelah
- jika muntah atau diare.

Dokter Anda mungkin juga meminta Anda untuk memantau tingkat oksigen dan denyut nadi Anda (denyut jantung).

## Apa yang harus saya lakukan jika gejala saya semakin parah atau saya khawatir?

Jika Anda khawatir tentang gejala Anda, silakan hubungi dokter Anda. Anda juga dapat menelepon National Coronavirus Helpline (Saluran Bantuan Coronavirus Nasional) di 1800 020 080 dan mendapatkan penilaian tentang gejala Anda melalui telepon. Pilih opsi 8 untuk layanan juru bahasa gratis.

Memang mungkin untuk mengalami gejala ringan pada awal penyakit Anda tetapi menjadi lebih sakit dari waktu ke waktu.

Telepon ambulans jika Anda mengalami salah satu dari **gejala serius** berikut:

- kesulitan bernafas
- bibir atau wajah biru
- nyeri atau tekanan di dada
- kulit yang dingin dan lembap/basah, atau pucat dan belang-belang
- pingsan
- kebingungan
- sulit untuk dibangunkan
- sedikit atau tidak ada air kencing
- batuk darah.

Jika Anda mengalami gejala yang serius, jangan menunggu. Telepon 000 (triple zero) untuk ambulans segera dan beri tahu mereka bahwa Anda terkena COVID-19. Jika Anda tidak berbicara bahasa Inggris, ketika Anda menelepon 000, mintalah 'ambulance' dan tunggu di telepon dan mintalah seorang juru bahasa.

### **Bagaimana cara mengukur suhu saya?**

Anda akan membutuhkan termometer untuk mengukur suhu Anda. Jika Anda tidak memiliki termometer, Anda dapat membelinya dari apotek melalui telepon atau online. Apotek dapat mengirimkannya ke rumah Anda. Setiap termometer berbeda, jadi ikuti petunjuk dari pabriknya.

Jika suhu Anda 38 derajat atau lebih tinggi, Anda mungkin mengalami demam. Jika hal ini terjadi, Anda harus menghubungi dokter umum Anda untuk diperiksa sesegera mungkin.

### **Bagaimana saya tahu jika saya mengalami kesulitan bernapas atau sesak napas?**

Jika Anda mengalami kesulitan bernapas, Anda mungkin merasa sesak napas, kesulitan menghirup dan menghembuskan napas, atau merasa seperti Anda tidak bisa mendapatkan cukup udara di paru-paru Anda.

Anda mungkin merasa seperti ini:

- ketika berjalan
- ketika duduk
- ketika berbicara

Tuliskan jika Anda merasa pernapasan Anda menjadi lebih baik, lebih buruk atau sama, serta tanggal dan waktunya.

### **Bagaimana cara mengukur seberapa cepat saya bernapas?**

Anda dapat mengukur berapa banyak napas yang Anda ambil selama 60 detik (1 menit) menggunakan pengatur waktu di ponsel. Anda juga dapat menggunakan jam dengan jarum detik. Cobalah untuk rileks dan bernapas dengan normal. Hitung berapa kali Anda bernapas selama 60 detik (1 menit). Tuliskan berapa banyak napas yang Anda ambil dalam 60 detik (1 menit), dan tanggal dan waktunya.

Jika frekuensi pernapasan Anda 20-30 kali per menit, ini mungkin tanda Anda mengalami sesak napas. Jika hal ini terjadi, Anda harus menghubungi dokter umum Anda untuk diperiksa sesegera mungkin.

Jika frekuensi pernapasan Anda lebih dari 30 kali per menit, Anda mungkin mengalami sesak napas yang parah. Jika hal ini terjadi, Anda harus segera menelepon ambulans dan memberi tahu mereka bahwa Anda terkena COVID-19.

Panduan ini relevan untuk orang dewasa. Rentang ini mungkin tidak mencerminkan usia atau status kesehatan Anda dan mungkin perlu disesuaikan. Jika Anda tidak yakin apakah Anda mengalami sesak napas, hubungi dokter umum Anda sedini mungkin untuk diperiksa dan beri tahu mereka bahwa Anda terkena COVID-19. Dokter atau perawat Anda juga dapat menghitung seberapa cepat Anda bernapas dengan melihat dada Anda naik turun saat melakukan pemeriksaan video/telehealth.

## **Bagaimana cara mengukur tingkat oksigen dan detak jantung (denyut nadi) saya?**

Jika dokter Anda telah meminta Anda untuk memeriksa kadar oksigen dan detak jantung (denyut nadi), Anda akan memerlukan oksimeter denyut. Sebuah oksimeter denyut adalah perangkat kecil yang klip di jari tengah atau telunjuk Anda. Tidak sakit dan hanya butuh satu menit untuk memeriksanya.

Anda mungkin diberikan oksimeter denyut oleh dokter, pegawai rumah sakit, atau penyedia perawatan lainnya. Anda juga dapat membelinya dari apotek melalui telepon atau online, dan minta agar dikirimkan ke rumah Anda.

Jangan gunakan smartphone atau smartwatch untuk memeriksa kadar oksigen Anda.

Jika Anda merawat anak dengan COVID-19 dan diminta untuk memantau kadar oksigennya, Anda mungkin memerlukan oksimeter denyut yang dirancang khusus untuk anak-anak. Dokter atau perawat Anda akan membicarakan hal ini dengan Anda.

## **Bagaimana cara menggunakan oksimeter denyut?**

1. Hapus semua cat kuku atau kuku palsu dari jari yang akan Anda gunakan (jari tengah atau telunjuk). Cat kuku dan kuku palsu dapat membuat perangkat tidak berfungsi dengan baik.
2. Duduk dalam posisi tegak dan istirahat selama lima menit sebelum menggunakan oksimeter denyut
3. Perangkat ini bekerja paling baik ketika tangan Anda hangat. Goyangkan dan gosok jari-jari Anda untuk menghangatkannya.
4. Nyalakan oksimeter denyut.
5. Pasang klip pada jari tengah atau telunjuk Anda sehingga ujung jari menyentuh ujung perangkat. Kuku Anda dan layar oksimeter denyut harus mengarah ke atas.
6. Jaga tangan dan jari Anda tetap diam.
7. Rileks dan bernapaslah dengan normal.

8. Setelah menunggu satu menit, periksa nomor di sebelah simbol SpO2. Angka ini adalah tingkat oksigen Anda.
9. Tuliskan nomor untuk tingkat oksigen Anda dan tanggal dan waktunya.
10. Periksa nomor yang ditampilkan di sebelah simbol PR (pulse rate/denyut nadi) atau BPM (beats per minute/detak per menit). Angka ini adalah detak jantung Anda (denyut nadi).
11. Tuliskan nomor untuk detak jantung Anda dan tanggal dan waktunya.

Jika tidak mendapatkan pembacaan, atau jika pembacaan di bawah 95%, goyangkan jari Anda, ambil napas beberapa kali dan coba perangkat di jari yang berbeda (jari tengah atau telunjuk).

Tingkat oksigen Anda harus 95% atau lebih tinggi. Jika lebih rendah dari ini, maka itu bisa menjadi pertanda Anda perlu pemeriksaan lebih sering dengan dokter atau perawat Anda, atau bahwa lebih aman bagi Anda untuk masuk rumah sakit.

- Jika pembacaan kadar oksigen Anda secara konsisten di bawah 95%, beri tahu dokter atau perawat yang merawat Anda bahwa kadar oksigen Anda di bawah 95%.
- Jika pembacaan tingkat oksigen Anda secara konsisten 92% atau lebih rendah, segera telepon 000 dan meminta ambulans.
- Jika detak jantung Anda tetap pada atau di atas 120 denyut per menit, segera telepon ambulans.

Panduan ini relevan untuk orang dewasa hanya tentang tingkat oksigen dan detak jantung yang mungkin menunjukkan gejala sedang hingga parah. Usia dan status kesehatan Anda berarti bahwa rentang ini mungkin tidak mencerminkan keadaan pribadi Anda dan mungkin perlu disesuaikan. Jika Anda tidak yakin apakah Anda mengalami gejala yang parah, hubungi dokter umum Anda sedini mungkin untuk diperiksa dan beri tahu mereka bahwa Anda terkena COVID-19.

## **Menggunakan oksimeter denyut jika saya memiliki warna kulit lebih gelap**

Oksimeter denyut bekerja dengan menyinari kulit Anda untuk mengukur tingkat oksigen dalam darah Anda. Beberapa laporan menunjukkan bahwa oksimeter denyut mungkin kurang akurat jika Anda memiliki warna kulit yang lebih gelap. Mungkin menunjukkan pembacaan yang lebih tinggi dari tingkat oksigen dalam darah Anda.

Jika Anda memiliki warna kulit yang lebih gelap, Anda harus tetap menggunakan oksimeter denyut. Yang penting adalah memeriksa kadar oksigen darah Anda secara teratur untuk melihat apakah pembacaan Anda turun. Tuliskan semua pembacaan Anda dengan tanggal dan waktunya.

## **Bagaimana cara memeriksa seberapa cepat jantung saya berdetak tanpa oksimeter denyut?**

Untuk memeriksa denyut nadi Anda (denyut jantung) tanpa oksimeter denyut:

1. Beristirahatlah selama sekitar lima menit sebelum memeriksa detak jantung Anda.
2. Letakkan jari telunjuk dan jari tengah satu tangan Anda di pergelangan tangan yang berlawanan di bawah ibu jari.

3. Dengan jari-jari Anda ringan di pergelangan tangan Anda, Anda dapat menghitung jumlah ketukan yang Anda rasakan selama 60 detik (satu menit). Ini adalah detak jantung Anda.

### **Dukungan COVID-19 dalam bahasa Anda**



Jika memiliki pertanyaan, Anda dapat menemukan dukungan COVID-19 dalam bahasa Anda dengan menelepon National Coronavirus Helpline (Saluran Bantuan Coronavirus Nasional) di 1800 020 080. Pilih opsi 8 untuk layanan juru bahasa gratis.