



# Come posso sorvegliare i miei sintomi di COVID-19?

20 luglio 2022

Se siete risultati positivi al COVID-19 e state recuperando a casa, potete sorvegliare la vostra salute con l'aiuto del vostro medico o operatore sanitario. Scrivere i vostri sintomi quotidiani può aiutarvi a osservare se stanno migliorando o se dovrete rivolgervi a un medico o andare in ospedale.

La maggior parte dei casi di COVID-19 è lieve e può essere gestita a casa. Alcune persone che sono a maggior rischio potrebbero necessitare di specifici trattamenti antivirali prescritti dal loro operatore sanitario. Per maggiori informazioni su chi è idoneo ai trattamenti orali per il COVID-19, visitate [www.health.gov.au/covid19-translated](http://www.health.gov.au/covid19-translated)

## Quali sintomi devo registrare ogni giorno?

È utile registrare per iscritto i vostri sintomi ogni giorno durante la malattia. Scrivete se i vostri sintomi di COVID-19 stanno migliorando, rimangono gli stessi o stanno peggiorando. Questo può aiutare voi e il vostro medico a comprendere come vi sentite. Per ogni giorno di recupero, scrivete:

- la vostra temperatura (per verificare se avete la febbre)
- quanto rapidamente respirate
- se avete difficoltà a respirare o avete il fiato corto
- se state tossendo e quanto è grave la tosse
- se avete dolori muscolari
- se avete un mal di testa
- se vi sentite stanchi
- se avete vomito o diarrea.

Il vostro medico potrebbe anche richiedere che controlliate i vostri livelli di ossigeno e il battito cardiaco.

## Cosa devo fare se i miei sintomi stanno peggiorando o se sono preoccupato?

Se siete preoccupati dei vostri sintomi, chiamate il vostro medico. Potete anche chiamare la National Coronavirus Helpline al 1800 020 080 e ricevere una valutazione dei vostri sintomi al telefono. Selezionate l'opzione 8 per i servizi di interpretariato gratuiti.

È possibile avere sintomi lievi all'inizio della malattia ma peggiorare nel tempo.

Chiamate un'ambulanza se avete uno di questi **sintomi gravi**:

- difficoltà a respirare
- labbra o volto blu
- dolore o pressione al petto
- pelle fredda e sudata/bagnata, o pallida e chiazzata
- svenimento o collasso
- confusione
- difficoltà a svegliarsi
- scarsità o assenza di urina
- sangue quando tossite.

Se avete sintomi gravi, non aspettate. Chiamate il 000 (Triplo zero) per richiedere immediatamente un'ambulanza e informateli di avere il COVID-19. Se non parlate inglese, quando chiamate il 000, chiedete 'ambulance' e rimanete in linea e richiedete un interprete.

## **Come mi misuro la temperatura?**

Per misurare la temperatura avrete bisogno di un termometro. Se non avete un termometro potete comprarlo presso una farmacia al telefono oppure online. La farmacia può farvelo consegnare a casa. Ogni termometro è differente, pertanto seguite le istruzioni del produttore.

Se la vostra temperatura è pari o superiore a 38 gradi, potreste avere la febbre. In questo caso dovrete contattare il vostro medico di base per una consultazione il prima possibile.

## **Come posso sapere se ho difficoltà a respirare oppure ho il fiato corto?**

Se avete difficoltà a respirare, potreste sentire di avere il fiato corto, avere difficoltà a inalare ed esalare o potreste avere la sensazione di non ricevere aria a sufficienza nei polmoni.

Potreste sentirvi così:

- quando camminate
- quando siete seduti
- quando parlate.

Scrivete se la vostra respirazione migliora, peggiora o rimane la stessa, e la data e l'ora.

## **Come misuro quanto rapidamente sto respirando?**

Potete misurare quanti respiri effettuate per 60 secondi (1 minuto), utilizzando un cronometro o un telefono. Potete anche utilizzare un orologio con una lancetta dei secondi. Cercate di rilassarvi e di respirare normalmente. Contate quante volte respirate durante i 60 secondi (1 minuto). Scrivete quanti respiri avete preso in 60 secondi (1 minuto) e la data e l'ora.

Se il vostro tasso respiratorio è di 20-30 respiri al minuto, può indicare che avete difficoltà a respirare. In questo caso dovrete contattare il vostro medico di base per una consultazione il prima possibile.

Se il vostro tasso respiratorio è maggiore di 30 respiri al minuto, potreste avere una grave difficoltà a respirare. In questo caso dovreste chiamare immediatamente un'ambulanza e informare l'operatore di avere il COVID-19.

Queste linee guida sono valide per gli adulti. Questi intervalli potrebbero non rispecchiare la vostra età o il vostro stato di salute e potrebbero dover essere adattate. Se non siete sicuri di avere difficoltà a respirare, contattate il prima possibile il vostro medico di base per una consulenza e informatelo di avere il COVID-19. Inoltre il vostro medico o infermiere può contare quanto rapidamente respirate osservando il movimento del vostro torso durante una visita via video o di telesemità.

## **Come mi misuro il livello di ossigeno e il battito cardiaco?**

Se il vostro medico vi ha richiesto di controllare il vostro livello di ossigeno e il battito cardiaco, avrete bisogno di un pulsiossimetro. Un pulsiossimetro è un piccolo dispositivo che si aggancia sul vostro dito medio o indice. Non è doloroso ed è necessario solo un minuto per il controllo.

Il vostro medico, l'ospedale o un altro operatore sanitario potrebbe fornirvi un pulsiossimetro. Potete anche acquistarne uno presso una farmacia al telefono oppure online e farvelo consegnare a casa.

Non utilizzate uno smartphone o smartwatch per controllare il vostro livello di ossigeno.

Se vi prendete cura di un bambino affetto da COVID-19 e vi viene chiesto di controllare i livelli di ossigeno, potreste aver bisogno di un pulsiossimetro specialmente progettato per i bambini. Il vostro medico o infermiere ne discuterà con voi.

## **Come utilizzo un pulsiossimetro?**

1. Rimuovete lo smalto o le unghie finte dal dito che utilizzerete (il dito medio o indice). Lo smalto e le unghie finte possono impedire il funzionamento corretto del dispositivo.
2. Sedetevi dritti e riposare per cinque minuti prima di utilizzare il pulsiossimetro.
3. Il dispositivo funziona meglio se avete le mani calde. Strofinare e muovere le dita per riscaldarle.
4. Accendete il pulsiossimetro.
5. Attaccate il fermaglio al dito medio o indice in modo che la punta del dito tocchi la parte terminale del dispositivo. Le unghie e lo schermo del pulsiossimetro dovrebbero essere rivolti verso l'alto.
6. Tenete ferme le mani e le dita.
7. Rilassatevi e respirate normalmente.
8. Dopo aver atteso un minuto, controllate il numero accanto al simbolo SpO2. Questo numero è il vostro livello di ossigeno.
9. Scrivete il numero del vostro livello di ossigeno e la data e ora.
10. Controllate il numero accanto al simbolo PR (frequenza delle pulsazioni) o BPM (battiti al minuto). Questo numero è il vostro battito cardiaco (pulsazione).
11. Scrivete il numero del vostro battito cardiaco e la data e ora.

Se non ottenete una lettura, oppure se la lettura è inferiore al 95%, agitate le dita, prendete qualche respiro e provate il dispositivo su un dito differente (indice o medio).

Il vostro livello di ossigeno dovrebbe essere pari o superiore al 95%. Se è più basso, potrebbe essere un segno che avete bisogno di controlli più approfonditi da parte del vostro medico o infermiere o che è più sicuro che siate in ospedale.

- Se la lettura del vostro livello di ossigeno è costantemente sotto al 95%, informate il medico o l'infermiere che si prende cura di voi.
- Se la lettura del vostro livello di ossigeno è costantemente pari o inferiore al 92%, chiamate immediatamente il 000 e richiedete un'ambulanza.
- Se il vostro battito cardiaco rimane pari o superiore a 120 battiti al minuto, chiamate immediatamente un'ambulanza.

Queste linee guida sono valide per gli adulti e indicano solo quali livelli di ossigeno e battiti cardiaci possano indicare sintomi moderati o gravi. La vostra età e il vostro stato di salute potrebbero significare che questi intervalli potrebbero non rispecchiare le vostre circostanze personali e potrebbero dover essere adattati. Se non siete sicuri di avere sintomi gravi, contattate il prima possibile il vostro medico di base per una consulenza e informatelo di avere il COVID-19.

## **Utilizzo di un pulsiossimetro se il colore della mia pelle è scuro**

I pulsiossimetri funzionano proiettando una luce attraverso la pelle per misurare il livello di ossigeno nel sangue. Alcuni studi dimostrano che i pulsiossimetri potrebbero essere meno precisi se avete un colore della pelle più scuro. Potrebbero indicare letture di valori superiori del livello di ossigeno nel sangue.

Anche se avete un colore della pelle più scuro dovrete utilizzare un pulsiossimetro. Ciò che è importante è controllare periodicamente il livello di ossigeno nel sangue per verificare se i valori diminuiscono. Scrivete tutte le letture con la relativa data e ora.

## **Come controllo quanto è rapido il mio battito cardiaco senza un pulsiossimetro?**

Per verificare le vostre pulsazioni (battito cardiaco) senza un pulsiossimetro:

1. Riposate per circa cinque minuti prima di controllare il battito cardiaco
2. Poggiate il dito indice e medio di una mano sul polso opposto, sotto al pollice
3. Con le dita poggiate leggermente sul polso, potete contare il numero di battiti che sentite nel corso di 60 secondi (un minuto). Questo numero è il vostro battito cardiaco.

## **Assistenza per il COVID-19 nella vostra lingua**



Se avete domande potete trovare assistenza per il COVID-19 nella vostra lingua chiamando la National Coronavirus Helpline al 1800 020 080. Selezionate l'opzione 8 per i servizi di interpretariato gratuiti.