



Ինչպե՞ս հետևեմ COVID-19-ի իմ ախտանիշներին:

20 հուլիսի, 2022

Եթե COVID-19-ի ձեր թեստը դրական է եղել և ապաքինվում եք տանը, կարող եք վերահսկել ձեր առողջությունը ձեր բժշկի կամ բուժաշխատողի օգնությամբ: Ձեր ամենօրյա ախտանիշները գրի առնելը կարող է օգնել ձեզ տեսնել, թե արդյոք ձեր ախտանիշները լավանում են, թե արդյոք դուք պետք է դիմեք բժշկի կամ գնաք հիվանդանոց:

COVID-19-ի դեպքերի մեծ մասը մեղմ է և հնարավոր է կառավարել տանը: Որոշ մարդիկ, ովքեր ավելի բարձր վտանգի տակ են, կարող են կարիք ունենալ հատուկ հակավիրուսային բուժման, որոնք նշանակվում են իրենց բուժաշխատողի կողմից: Լրացուցիչ տեղեկատվության համար այն մասին, թե ովքեր են իրավասու COVID-19-ի դեմ բերանային բուժման համար, այցելեք՝ www.health.gov.au/covid19-translated

Ի՞նչ ախտանիշներ պետք է գրի առնեմ ամեն օր:

Օգտակար է ամեն օր գրի առնել ձեր ախտանիշները հիվանդության ընթացքում: Գրեք, եթե ձեր COVID-19-ի ախտանիշները լավանում են, մնում են նույնը կամ վատանում: Մա կարող է օգնել ձեզ և ձեր բժշկին իմանալ, թե ինչպես եք ձեզ զգում: Ապաքինման յուրաքանչյուր օրվա համար գրի առեք.

- ձեր ջերմությունը (ստուգելու համար, թե արդյոք ունեք տենդ)
- որքան արագ եք շնչում
- արդյոք դժվարանում եք շնչել, թե շնչահեղձ եք լինում
- եթե հազում եք և որքան ուժեղ է հազը
- եթե ունեք մկանային ցավեր
- եթե ունեք գլխացավ
- եթե հոգնած եք
- եթե փսխում եք կամ փորլուծություն ունեք:

Ձեր բժիշկը կարող է նաև խնդրել ձեզ հետևել ձեր թթվածնի մակարդակին և զարկերակին (սրտի հաճախությանը):

Ի՞նչ անեմ, եթե ախտանիշներս վատանում են կամ ես անհանգստանում եմ:

Եթե դուք անհանգստացած եք ձեր ախտանիշներով, դիմեք ձեր բժշկին: Կարող եք նաև զանգահարել National Coronavirus Helpline 1800 020 080 հեռախոսահամարով և ստանալ ձեր ախտանիշների գնահատումը հեռախոսով: Ընտրեք տարբերակ 8 անվճար թարգմանչական ծառայությունների համար:

Հնարավոր է, որ ձեր հիվանդության սկզբում լինեն մեղմ ախտանիշներ, բայց ժամանակի ընթացքում վատթարանան:

Շտապօգնություն կանչեք, եթե ունեք հետևյալ **ծանր ախտանիշներից** որևէ մեկը.

- շնչառության դժվարություն
- կապտած շրթունքներ կամ դեմք
- ցավ կամ ճնշում կրծքավանդակում
- սառը և կաշուն/թաց, կամ գունատ և բծավոր մաշկ
- գիտակցության կորուստ կամ ուշագնացություն
- շփոթվածություն
- դժվար արթնացում
- քիչ կամ մեզի բացակայություն
- արյուն հազի ժամանակ:

Եթե ունեք ծանր ախտանիշներ, մի սպասեք: Անմիջապես զանգահարեք 000 (երեք զրո) շտապօգնության համար և տեղեկացրեք, որ ունեք COVID-19: Եթե դուք անգլերեն չեք խոսում, երբ զանգեք 000, խնդրեք «ambulance» և մնացեք գծի վրա և խնդրեք թարգմանիչ:

Ինչպե՞ս չափեմ իմ ջերմությունը:

Ջերմությունը չափելու համար ձեզ հարկավոր է ջերմաչափ: Եթե ջերմաչափ չունեք, կարող եք գնել դեղատնից հեռախոսով կամ առցանց: Դեղատունը կարող է այն առաքել ձեր տուն: Յուրաքանչյուր ջերմաչափ տարբեր է, ուստի հետևեք արտադրողի ցուցումներին:

Եթե ձեր ջերմությունը 38 աստիճան կամ ավելի բարձր է, հնարավոր է տենդ ունեք: Եթե դա տեղի ունենա, դուք պետք է հնարավորինս շուտ դիմեք ձեր բժշկին ստուգման համար:

Ինչպե՞ս կարող եմ իմանալ, արդյոք դժվարանում եմ շնչել կամ շնչահեղձ եմ լինում:

Եթե դժվարանում եք շնչել, կարող եք շնչահեղձություն ունենալ, դժվարություններ ունենալ ներշնչելիս և արտաշնչելիս կամ զգալ, որ բավարար քանակությամբ օդ չի մտնում ձեր թոքերում:

Դուք կարող եք դա զգալ.

- երբ քայլում եք
- երբ նստում եք

- երբ խոսում եք:

Գրի առեք, եթե զգում եք, որ ձեր շնչառությունը լավանում է, վատանում կամ նույնն է, ինչպես նաև ամսաթիվը և ժամը:

Ինչպե՞ս չափեմ, թե որքան արագ եմ շնչում:

Դուք կարող եք չափել, թե քանի անգամ եք շնչել 60 վայրկյանում (1 րոպե)՝ օգտագործելով հեռախոսի ժամանակաչափը: Կարող եք նաև օգտագործել վայրկյանի սլաքով ժամացույց: Փորձեք հանգստանալ և նորմալ շնչել: Հաշվեք, թե քանի անգամ եք շնչում 60 վայրկյանի ընթացքում (1 րոպե): Գրեք, թե քանի անգամ եք շնչում 60 վայրկյանում (1 րոպե) և ամսաթիվն ու ժամը:

Եթե ձեր շնչառության հաճախությունը րոպեում 20-30 շունչ է, դա կարող է ցույց տալ, որ դուք շնչահեղձություն ունեք: Եթե դա տեղի ունենա, դուք պետք է հնարավորինս շուտ դիմեք ձեր բժշկին ստուգման համար:

Եթե ձեր շնչառության հաճախականությունը րոպեում 30 շնչից ավելի է, դուք հնարավոր է ունեք ծանր շնչահեղձություն: Եթե դա տեղի ունենա, դուք պետք է անհապաղ զանգահարեք շտապօգնություն և տեղեկացնեք, որ ունեք COVID-19:

Այս ուղեցույցը վերաբերում է մեծահասակներին: Այս միջակայքերը կարող են չարտացոլել ձեր տարիքը կամ առողջական վիճակը և պետք է հարմարեցվեն: Եթե վստահ չեք, թե արդյոք ունեք շնչահեղձություն, հնարավորինս շուտ դիմեք ձեր բժշկին ստուգման համար և տեղեկացրեք, որ ունեք COVID-19: Ձեր բժիշկը կամ բուժքույրը կարող են նաև հաշվել, թե որքան արագ եք շնչում՝ դիտելով ձեր կրծքավանդակի բարձրացումն ու իջեցումը տեսահսկման/հեռաառողջության ժամանակ:

Ինչպե՞ս կարող եմ չափել իմ թթվածնի մակարդակը և սրտի հաճախությունը (զարկերակը):

Եթե ձեր բժիշկը ձեզ խնդրել է ստուգել ձեր թթվածնի մակարդակը և սրտի հաճախությունը (զարկերակ), ապա ձեզ անհրաժեշտ կլինի զարկերակային օքսիմետր: Ջարկերակային օքսիմետրը փոքր սարք է, որը սեղմվում է ձեր միջնամատին կամ ցուցամատին: Այն ցավ չի պատճառում և ստուգելու համար ընդամենը մեկ րոպե է պահանջվում:

Ձեր բժիշկը, հիվանդանոցը կամ այլ բուժաշխատող կարող է ձեզ զարկերակային օքսիմետր տալ: Կարող եք նաև գնել դեղատնից հեռախոսով կամ առցանց, և այն կառաքեն ձեր տուն:

Մի օգտագործեք հեռախոս կամ ժամացույց՝ թթվածնի մակարդակը ստուգելու համար:

Եթե դուք խնամում եք COVID-19-ով հիվանդ երեխայի և ձեզ խնդրում են վերահսկել նրա թթվածնի մակարդակը, ձեզ կարող է անհրաժեշտ լինել զարկերակային օքսիմետր՝ հատուկ նախատեսված երեխաների համար: Ձեր բժիշկը կամ բուժքույրը այն կքննարկեն ձեզ հետ:

Ինչպե՞ս օգտագործեմ զարկերակային օքսիմետր:

1. Հեռացրեք եղունգների ցանկացած լաք կամ կեղծ եղունգներ ձեր օգտագործվող մատից (միջնամատ կամ ցուցամատ): Եղունգների լաքը և կեղծ եղունգները կարող են խանգարել սարքի ճիշտ աշխատանքին:
2. Զարկերակային օքսիմետրն օգտագործելուց առաջ նստեք ուղիղ դիրքով և հանգստացեք հինգ րոպե:
3. Սարքը լավագույնս աշխատում է, երբ ձեռքերը տաք են: Թափահարեք ձեր մատները և շփեք տաքացնելու համար:
4. Միացրեք զարկերակային օքսիմետրը:
5. Կցեք սեղմակը ձեր միջնամատին կամ ցուցամատին այնպես, որ ձեր մատի ծայրը դիպչի սարքի ծայրին: Ձեր եղունգները և զարկերակային օքսիմետրի էկրանը պետք է ուղղված լինեն դեպի վեր:
6. Ձեռքը և մատները անշարժ պահեք:
7. Հանգստացեք և նորմալ շնչեք:
8. Մեկ րոպե սպասելուց հետո ստուգեք SpO2 նշանի կողքին գտնվող թիվը: Այս թիվը ձեր թթվածնի մակարդակն է:
9. Գրեք ձեր թթվածնի մակարդակի թիվը և ամսաթիվն ու ժամը:
10. Ստուգեք PR (զարկերակային հաճախականությունը) կամ BPM (զարկ րոպեում) նշանի կողքին ցուցադրվող թիվը: Այս թիվը ձեր սրտի հաճախությունն է (զարկերակը):
11. Գրեք ձեր սրտի զարկերի թիվը և ամսաթիվն ու ժամը:

Եթե ցուցմունք ցույց չի տալիս, կամ եթե ցուցմունքը 95%-ից ցածր է, թափահարեք ձեր մատները, մի քանի շունչ քաշեք և փորձեք սարքը մեկ այլ մատի վրա (միջնամատ կամ ցուցամատ):

Ձեր թթվածնի մակարդակը պետք է լինի 95% կամ ավելի բարձր: Եթե այն ավելի ցածր է, ապա դա կարող է նշան լինել, որ ձեր բժշկի կամ բուժքրոջ հետ ավելի շատ ստուգումների կարիք ունեք, կամ որ ավելի անվտանգ է ձեզ համար հիվանդանոցում լինելը:

- Եթե ձեր թթվածնի մակարդակը մշտապես ցածր է 95%-ից, ապա տեղեկացրեք բժշկին կամ բուժքրոջը, ով հետևում է ձեր վիճակին, որ ձեր թթվածնի մակարդակը 95%-ից ցածր է:
- Եթե ձեր թթվածնի մակարդակի ցուցմունքը մշտապես 92% է կամ ավելի ցածր, անհապաղ զանգահարեք 000 շտապօգնության համար:
- Եթե ձեր սրտի բաբախյունը րոպեում 120 զարկ է կամ ավելի, ապա անհապաղ շտապօգնություն կանչեք:

Այս ուղեցույցը վերաբերում է միայն մեծահասակներին, և թե որ թթվածնի մակարդակը և սրտի հաճախությունը կարող են ցույց տալ միջին և ծանր ախտանիշներ: Ձեր տարիքը և առողջական վիճակը նշանակում են, որ այս միջակայքերը կարող են չարտացոլել ձեր անհատական հանգամանքները և կարող են հարմարեցման կարիք ունենալ: Եթե վստահ

չեք, թե արդյոք ունեք ծանր ախտանիշներ, հնարավորինս շուտ դիմեք ձեր բժշկին ստուգման համար և տեղեկացրեք, որ ունեք COVID-19:

Ձարկերակային օքսիմետրի օգտագործում, եթե ունեմ ավելի մուգ երանգի մաշկ

Ձարկերակային օքսիմետրերն աշխատում են ձեր մաշկի միջով լույս սփռելով՝ արյան մեջ թթվածնի մակարդակը չափելու համար: Որոշ զեկույցներ ցույց են տալիս, որ զարկերակային օքսիմետրերը կարող են ավելի քիչ ճշգրիտ լինել, եթե դուք ունեք ավելի մուգ երանգի մաշկ: Նրանք կարող են ցույց տալ ավելի բարձր ցուցմունքներ, քան ձեր արյան մեջ թթվածնի մակարդակն է:

Եթե դուք ունեք ավելի մուգ երանգի մաշկ, դուք դեռ պետք է օգտագործեք ձեր զարկերակային օքսիմետրը: Կարևորը այն է, որ պարբերաբար ստուգեք ձեր արյան թթվածնի մակարդակը, որպեսզի տեսնեք, թե արդյոք ձեր ցուցմունքները նվազում են: Գրեք բոլոր ցուցմունքները ամսաթվով և ժամով:

Ինչպե՞ս ստուգեմ, թե որքան արագ է իմ սիրտը բաբախում առանց զարկերակային օքսիմետրի:

Ստուգելու համար ձեր զարկերակը (սրտի հաճախությունը) առանց զարկերակային օքսիմետրի.

1. Հանգստացեք մոտ հինգ րոպե՝ նախքան ձեր սրտի զարկերը ստուգելը
2. Տեղադրեք ձեր մեկ ձեռքի ցուցամատը և միջնամատը հակառակ դաստակի վրա՝ բթամատի տակ
3. Ձեր մատները թեթևակի դաստակին դնելով, կարող եք հաշվել զարկերի քանակը 60 վայրկյանի ընթացքում (մեկ րոպե): Սա ձեր սրտի հաճախությունն է:

COVID-19-ի վերաբերյալ աջակցություն ձեր լեզվով



Եթե ունեք հարցեր, կարող եք գտնել COVID-19-ի վերաբերյալ աջակցություն ձեր լեզվով՝ զանգահարելով National Coronavirus Helpline 1800 020 080 հեռախոսահամարով: Ընտրեք տարբերակ 8 անվճար թարգմանչական ծառայությունների համար: