



COVID-19 belirtilerimi nasıl izlerim?

20 Temmuz 2022

COVID-19 testiniz pozitif çıktıysa ve evde kalarak iyileşiyorsanız, doktorunuzun veya sağlık uzmanınızın yardımıyla kendi sağlığınıza izleyebilirsiniz. Günlük belirtilerinizi yazmak, hastalık belirtilerinizin iyileşip iyileşmediğini veya bir doktora görünmeniz veya hastaneye gitmeniz gerekip gerekmediğini görmenize yardımcı olabilir.

COVID-19 vakalarının çoğu hafiftir ve bakımı evde yapılabilir. Daha yüksek risk altında olan bazı kişiler, sağlık hizmeti sağlayıcıları tarafından reçetesi yazılan belirli antiviral tedavilere ihtiyaç duyabilirler. COVID-19'un ağızdan tedavisi için kimlerin uygun olduğu hakkında daha fazla bilgi için www.health.gov.au/covid19-translated adresini ziyaret edin.

Her gün hangi hastalık belirtilerini yazmam gerekiyor?

Hastalığınız sırasında her gün belirtilerinizi yazmanız yararlı olacaktır. COVID-19 belirtilerinizin iyileşip iyileşmediğini, aynı kalıp kalmadığını veya kötüleşip kötüleşmediğini not edin. Bu, sizin ve doktorunuzun kendinizi nasıl hissettiğinizi öğrenmesine yardımcı olabilir. İyileşme sürecinizdeki her gün için şunları yazın:

- Beden sıcaklığınız (ateşiniz olup olmadığını kontrol etmek için)
- solunum hızınız
- nefes almakta zorluk veya nefes darlığı çekip çekmediğiniz
- öksürüp öksürmediğiniz ve öksürüğünüzün ne kadar şiddetli olduğu
- kas ağrılarınız ve sancılarınızın olup olmadığı
- baş ağrınızın olup olmadığı
- yorgun hissedip hissetmediğiniz
- kusuyor musunuz veya ishaliniz var mı.

Doktorunuz ayrıca oksijen seviyenizi ve nabzınızı (kalp atış hızı) izlemenizi isteyebilir.

Belirtilerim kötüleşiyorsa veya endişeleniyorsam ne yapmalıyım?

Belirtileriniz hakkında endişeleniyorsanız, lütfen doktorunuza başvurun. Ayrıca 1800 020 080 numaralı telefondan National Coronavirus Helpline'ı arayabilir ve belirtilerinizin bir değerlendirmesini telefonla öğrenebilirsiniz. Ücretsiz tercüme hizmetleri için 8'i tuşlayın.

Hastalığınızın başlangıcında belirtilerinizin hafif olması, ancak zaman geçtikçe hastalığınızın artması mümkündür.

Sizde bu **ciddi belirtilerden herhangi biri varsa ambulans çağırın:**

- solunum zorluğu
- dudaklarda veya yüzde morarma
- göğüste baskı ya da ağrı
- soğuk ve nemli veya soluk ve alaca renkli cilt
- bayılma veya yığılıp kalma
- sersemlik
- uyanma zorluğu
- idrarın az miktarda veya hiç olmaması
- öksürükte kan.

Belirtileriniz ciddiye, beklemeyin. Hemen bir ambulans için 000'ı arayın ve COVID-19 olduğunuzu söyleyin. İngilizce bilmiyorsanız, 000'ı aradığınızda, ambulance isteyin ve telefon hattında bekleyin ve bir tercüman isteyin.

Beden sıcaklığımı nasıl ölçerim?

Beden sıcaklığınızı ölçmek için bir termometreye ihtiyacınız olacak. Bir termometreniz yoksa, telefonla veya çevrimiçi olarak bir eczaneden satın alabilirsiniz. Eczane evinize teslim edilmesini sağlayabilir. Her termometre farklıdır, bu nedenle üreticinin talimatlarını izleyin.

Beden sıcaklığınız 38 derece veya daha yüksekse, ateşiniz olabilir. Bu durumda, mümkün olan en kısa sürede muayene için pratisyen hekiminize başvurmalsınız.

Nefes almakta zorlandığımı veya nefes darlığı çektiğimi nasıl anlarım?

Nefes almakta zorluk çekiyorsanız, nefes darlığı hissedebilir, nefes alıp vermekte zorlanabilir veya akciğerlerinize yeterince hava alamıyormuş gibi hissedebilirsiniz. Bunu şu durumlarda hissedebilirsiniz:

- yürürken
- otururken
- konuşurken.

Nefesinizin iyileştiğini, kötüleştiğini veya aynı olduğunu hissediyorsanız bu durumu, tarih ve saati ile birlikte yazın.

Nefes alma hızımı nasıl ölçerim?

Telefondaki zaman ölçeri kullanarak 60 saniye (1 dakika) boyunca kaç kere nefes aldığınızı sayabilirsiniz. Saniye ibresi olan bir saati de kullanabilirsiniz. Rahatlamaya ve normal nefes almaya çalışın. 60 saniye (1 dakika) boyunca kaç kez nefes aldığınızı sayın. 60 saniye (1 dakika) içinde kaç nefes aldığınızı, tarihi ve saati yazın.

Solunum hızınız dakikada 20-30 nefes ise, bu nefes darlığı yaşadığınızı gösterebilir. Bu durumda, mümkün olan en kısa sürede muayene için pratisyen hekiminize başvurmalsınız.

Solunum hızınız dakikada 30 nefesten fazlaysa, ciddi nefes darlığı yaşıyor olabilirsiniz. Bu durumda, derhal bir ambulans çağırmalı ve onlara COVID-19 olduğunuzu söylemelisiniz.

Bu rehber yetişkinlerle ilgilidir. Bu aralıklar yaşınızı veya sağlık durumunuzu yansıtmayabilir ve uyarlanması gerekebilir. Nefes darlığı yaşayıp yaşamadığınızdan emin değilseniz, muayene için mümkün olan en kısa zamanda pratisyen hekiminize başvurun ve COVID-19

olduğunuzu söyleyin. Doktorunuz veya hemşireniz, görüntülü muayene sırasında göğsünüzün kabarıp inmesini izleyerek ne kadar hızlı nefes aldığınızı da sayabilir.

Oksijen seviyemi ve kalp atış hızımı (nabız) nasıl ölçerim?

Doktorunuz oksijen seviyenizi ve kalp atış hızınızı (nabız) kontrol etmenizi istediye, bir nabız oksimetresine ihtiyacınız olacaktır. Nabız oksimetresi, orta veya işaret parmağınızı klipsleyen küçük bir cihazdır. Zarar vermez ve ölçmesi sadece bir dakika sürer.

Doktorunuz, hastaneniz veya başka bir bakım sağlayıcısı tarafından size bir nabız oksimetresi verilebilir. Ayrıca telefonla veya çevrimiçi olarak bir eczaneden satın alabilir ve evinize teslim edilmesini sağlayabilirsiniz.

Oksijen seviyenizi kontrol etmek için akıllı cep telefonu veya akıllı saat kullanmayın.

COVID-19'lu bir çocuğa bakıyorsanız ve oksijen seviyelerini izlemeniz istenirse, çocuklar için özel olarak tasarlanmış bir nabız oksimetresine ihtiyacınız olabilir. Doktorunuz veya hemşireniz bunu sizinle görüşecektir.

Nabız oksimetresini nasıl kullanırım?

1. Kullanacağınız parmandan oje veya takma tırnakları çıkarın (orta parmak veya işaret parmağı). Oje ve takma tırnaklar cihazın düzgün çalışmasını engelleyebilir.
2. Dik pozisyonda oturun ve nabız oksimetresini kullanmadan önce beş dakika dinlenin.
3. Cihaz en iyi elleriniz sıcakken çalışır. Isıtmak için parmaklarınızı kıpırdatın ve ovalayın.
4. Nabız oksimetresini açın.
5. Parmağınızın ucu aygıtın dibine degecek şekilde klibi orta veya işaret parmağınıza takın. Tırnaklarınız ve nabız oksimetresinin ekranı yukarı bakmalıdır.
6. Elinizi ve parmaklarınızı hareketsiz tutun.
7. Rahat olun ve normal nefes alın.
8. Bir dakika bekledikten sonra, SpO2 sembolünün yanındaki sayıyı kontrol edin. Bu sayı oksijen seviyenizdir.
9. Oksijen seviyenizin numarasını, tarih ve saati not edin.
10. PR (nabız hızı) veya BPM (dakikada kalp atışı) sembolünün yanında gösterilen sayıyı kontrol edin. Bu sayı kalp atış hızınızdır (nabız).
11. Kalp atış hızınızın sayısını, tarih ve saati not edin.

Ekranda sayı çıkmıyorsa veya çıkan sayı % 95'in altındaysa, parmaklarınızı kıpırdatın, birkaç nefes alın ve cihazı farklı bir parmakta (orta veya işaret parmağı) deneyin.

Oksijen seviyeniz % 95 veya daha yüksek olmalıdır. Bundan daha düşükse, kontrol için doktorunuza veya hemşirenize daha fazla gitmeniz gerektiğinin veya hastanede olmanızın daha güvenli olduğunun bir işareti olabilir.

- Oksijen seviyeniz sürekli olarak % 95'in altında çıkıyorsa, size bakan doktor veya hemşireye oksijen seviyenizin % 95'in altında olduğunu bildirin.

- Oksijen seviyesi okumanız sürekli olarak % 92 veya daha düşükse, derhal bir ambulans için 000'ı arayın .
- Kalp atış hızınız dakikada 120 veya üzerinde kalıyorsa, hemen bir ambulans çağırın .

Bu kılavuz, yalnızca hangi oksijen seviyesinin ve kalp atış hızının orta ila şiddetli belirtileri gösterebileceği konusunda yetişkinler içindir. Yaşınız ve sağlık durumunuz, bu aralıkların bireysel koşullarınızı yansıtmayabileceği ve uyarlanması gerekebileceği anlamına gelir. Şiddetli belirtiler yaşıyıp yaşamadığınızdan emin değilseniz, inceleme için mümkün olduğunca erken pratisyen hekiminize başvurun ve COVID-19 olduğunuzu söyleyin.

Cilt rengimin daha koyu olması durumunda nabız oksimetresi kullanmak

Nabız oksimetreleri, kanınızdaki oksijen seviyesini ölçmek için cildinize ışık tutarak çalışır. Bazı raporlar, cildinizin renginin daha koyu olması durumunda nabız oksimetresi ölçümlerinin daha az doğru olabileceğini göstermektedir. Kanınızdaki oksijen seviyesini olduğundan daha yüksek gösterebilir.

Cildinizin renginin daha koyu olması durumunda bile, nabız oksimetrenizi kullanmaya devam etmelisiniz. Önemli olan, oksijen seviyesinin düşüp düşmediğini görmek için kandaki oksijen seviyenizi düzenli olarak kontrol etmektir. Cihazın gösterdiği tüm sonuçlar ile tarih ve saatini yazın.

Nabız oksimetresi olmadan kalbimin ne kadar hızlı attığını nasıl kontrol edebilirim?

Nabız oksimetresi olmadan nabzınızı (kalp atış hızını) kontrol etmek için:

1. Kalp atış hızınızı kontrol etmeden önce yaklaşık beş dakika dinlenin
2. Bir elinizin işaret ve orta parmakları ile diğer bileğinizi hafifçe tutun
3. Parmaklarınız bileğinizi hafifçe tutarken, 60 saniye (bir dakika) süre içinde hissettiğiniz kalp atışlarını sayın. Bu sayı sizin kalp atış hızınızdır.

Kendi dilinizde COVID-19 desteği



Herhangi bir sorunuz varsa, National Coronavirus Helpline'ı 1800 020 080 numaralı telefondan arayarak COVID-19 desteğini kendi dilinizde alabilirsiniz. Ücretsiz tercüme hizmetleri için 8'i tuşlayın.