



Как да наблюдавам моите симптоми на COVID-19?

20 юли 2022 г

Ако сте имали положителен тест за COVID-19 и се възстановявате у дома, можете да наблюдавате здравето си с помощта на вашия лекар или доставчик на здравни услуги. Записването на ежедневните ви симптоми може да ви помогне да видите дали симптомите ви се подобряват или трябва да посетите лекар или да отидете в болница.

Повечето случаи на COVID-19 са леки и могат да се лекуват у дома. Някои хора, които са изложени на по-висок риск, може да се нуждаят от специфично антивирусно лечение, предписано от техния доставчик на здравни услуги. За повече информация относно това кой отговаря на условията за орално лечение за COVID-19, посетете www.health.gov.au/covid19-translated

Какви симптоми трябва да записвам всеки ден?

Полезно е да записвате симптомите си всеки ден по време на заболяването. Запишете дали вашите симптоми на COVID-19 се подобряват, остават същите или се влошават. Това може да помогне на Вас и на Вашия лекар да разберете как се чувствате. За всеки ден, в който се възстановявате, запишете:

- вашата температура (за да проверите дали имате треска)
- колко бързо дишате
- дали имате затруднено дишане или недостиг на въздух
- ако кашляте и колко силна е кашлицата
- ако имате мускулни болки
- ако имате главоболие
- ако се чувствате уморени
- ако повръщате или имате диария.

Вашият лекар може също да Ви помоли да следите нивото на кислорода и пулса Ви (сърдечната честота).

Какво да правя, ако симптомите ми се влошат или се притеснявам?

Ако се тревожите за симптомите си, моля, свържете се с Вашия лекар. Можете също така да се обадите на National Coronavirus Helpline на 1800 020 080 и да получите

оценка на симптомите си по телефона. Изберете опция 8 за безплатни преводачески услуги.

Възможно е да имате леки симптоми в началото на заболяването, но да станете по-болни с течение на времето.

Обадете се на ambulance линейка, ако имате някой от тези **сериозни симптоми**:

- затруднено дишане
- посинели устни или лице
- болки или напрежение в гръдния кош
- студена и лепкава/влажна, или бледа и на петна кожа
- прилошаване или припадък
- сте объркани
- Става Ви трудно да се събудите
- малко или никаква урина
- кашляне на кръв.

Ако имате сериозни симптоми, не чакайте. Обадете се незабавно на 000 (тройна нула) за ambulance линейка и им кажете, че имате COVID-19. Ако не говорите английски, когато се обадите на 000, поискайте „ambulance“, останете на линията и поискайте преводач.

Как да си измеря температурата?

Ще ви е необходим термометър, за да измерите температурата си. Ако нямате термометър, можете да закупите такъв от аптеката по телефона или онлайн. Аптеката може да ви го достави до дома. Всеки термометър е различен, така че следвайте указанията на производителя.

Ако температурата ви е 38 градуса или по-висока, може да имате треска. Ако това се случи, трябва да се свържете с вашия общопрактикуващ лекар за преглед възможно най-скоро.

Как да разбера дали дишам затруднено или не ми достига въздух?

Ако имате затруднено дишане, може да почувствате недостиг на въздух, да имате проблеми с вдишването и издишването или да чувствате, че не можете да получите достатъчно въздух в дробовете си.

Може да се чувствате така:

- когато ходите
- когато седите
- когато говорите.

Запишете ако усещате, че дишането ви се подобрява, влошава или е същото, както и датата и часа.

Как да измеря колко бързо дишам?

Можете да измерите колко вдишвания правите за 60 секунди (1 минута) с помощта на таймер на телефона. Може да използвате и часовник със секундарник. Опитайте се да

се отпуснете и да дишате нормално. Пребройте колко пъти дишате през 60-те секунди (1 минута). Запишете колко вдишвания сте направили за 60 секунди (1 минута), както и датата и часа.

Ако дихателната ви честота е 20-30 вдишвания в минута, това може да означава, че изпитвате недостиг на въздух. Ако това се случи, трябва да се свържете с вашия общопрактикуващ лекар за преглед при първа възможност.

Ако дихателната ви честота е повече от 30 вдишвания в минута, може да изпитвате тежък задух. Ако това се случи, трябва незабавно да се обадите на ambulance линейка и да им кажете, че имате COVID-19.

Това ръководство се отнася за възрастни. Тези диапазони може да не отразяват вашата възраст или здравословно състояние и може да се наложи да бъдат адаптирани. Ако не сте сигурни дали изпитвате задух, свържете се с вашия общопрактикуващ лекар възможно най-рано за преглед и му кажете, че имате COVID-19. Вашият лекар или медицинска сестра също могат да преброят колко бързо дишате, като наблюдават как гърдите ви се издигат и спускат, когато правите видео преглед/ telehealth.

Как да измеря нивото на кислорода ми и сърдечната ми честота (пулс)?

Ако Вашият лекар Ви е помолил да проверите нивото на кислорода и сърдечната си честота (пулс), ще Ви е необходим пулсов оксиметър. Пулсовият оксиметър е малко устройство, което се захваща за средния пръст или показалеца Ви. Не боли и отнема само минута за проверка.

Може да Ви бъде даден пулсов оксиметър от Вашия лекар, болница или друг доставчик на здравни услуги. Можете също така да закупите такъв от аптека по телефона или онлайн и да Ви бъде доставен у дома.

Не използвайте смартфон или смарт часовник, за да проверите нивото на кислорода Ви.

Ако се грижите за дете с COVID-19 и сте помолени да наблюдавате нивата му на кислород, може да ви е необходим пулсов оксиметър, специално предназначен за деца. Вашият лекар или медицинска сестра ще обсъдят това с Вас.

Как да използвам пулсов оксиметър?

1. Отстранете лак за нокти или изкуствени нокти от пръста, който ще използвате (среден пръст или показалец). Лакът за нокти и изкуствените нокти могат да попречат на правилното функциониране на устройството.
2. Седнете в изправено положение и починете пет минути, преди да използвате пулсовия оксиметър.
3. Устройството работи най-добре, когато ръцете ви са топли. Размърдайте пръстите си и ги разтрийте, за да ги затоплите.
4. Включете пулсовия оксиметър.

5. Прикрепете скобата към средния пръст или показалеца си, така че върхът на пръста ви да докосва края на устройството. Ноктите ви и екранът на пулсовия оксиметър трябва да сочат нагоре.
6. Дръжте ръката и пръстите си неподвижни.
7. Отпуснете се и дишайте нормално.
8. След като изчакате една минута, проверете числото до символа SpO2. Това число е вашето ниво на кислород.
9. Запишете числото за вашето ниво на кислород и датата и часа.
10. Проверете числото, което се показва до символа PR (пулсова честота) или BPM (удари в минута). Това число е вашият сърдечен ритъм (пулс).
11. Запишете числото за вашия пулс и датата и часа.

Ако не получавате отчитане или ако отчитането е под 95%, размърдайте пръстите си, поемете няколко вдишвания и опитайте устройството на друг пръст (среден или показалец).

Вашето ниво на кислород трябва да бъде 95% или по-високо. Ако е по-ниско от това, тогава може да е знак, че се нуждаете от повече прегледи при Вашия лекар или медицинска сестра, или че е по-безопасно за Вас да сте в болница.

- Ако вашето ниво на кислород е постоянно под 95%, уведомете лекаря или медицинската сестра, които се грижат за вас, че нивото ви на кислород е под 95%.
- Ако вашето ниво на кислород е постоянно 92% или по-ниско, незабавно се обадете на 000 за ambulance линейка.
- Ако пулсът ви се задържи на или над 120 удара в минута, незабавно се обадете на линейка.

Това ръководство е приложимо само за възрастни относно какво ниво на кислорода и сърдечната честота могат да показват умерени до тежки симптоми. Вашата възраст и здравословно състояние означават, че тези диапазони може да не отразяват вашите индивидуални обстоятелства и може да се наложи да бъдат адаптирани. Ако не сте сигурни дали изпитвате тежки симптоми, свържете се с вашия общопрактикуващ лекар възможно най-скоро за преглед и му кажете, че имате COVID-19.

Използване на пулсов оксиметър, ако имам по-тъмен тон на кожата

Пулсовите оксиметри работят, като излъчват светлина през кожата ви, за да измерват нивото на кислорода в кръвта ви. Някои доклади показват, че пулсовите оксиметри може да са по-малко точни, ако имате по-тъмен цвят на кожата. Те могат да покажат резултати, по-високи от нивото на кислорода в кръвта ви.

Ако имате по-тъмен цвят на кожата, все пак трябва да използвате своя пулсов оксиметър. Важното е редовно да проверявате нивото на кислорода в кръвта си, за да видите дали показанията ви намаляват. Запишете всичките си показания с дата и час.

Как да проверя колко бързо бие сърцето ми без пулсов оксиметър?

За да проверите своя пулс (сърдечен ритъм) без пулсов оксиметър:

1. Починете си около пет минути, преди да проверите пулса си
2. Поставете показалеца и средния пръст на едната си ръка върху противоположната китка под палеца
3. С пръсти леко на китката можете да преброите ударите, които усещате за 60 секунди (една минута). Това е вашият пулс.

Помощ за COVID-19 на вашия език



Ако имате някакви въпроси, можете да намерите помощ за COVID-19 на вашия език, като се обадите на National Coronavirus Helpline на 1800 020 080. Изберете опция 8 за безплатни преводачески услуги.