Australian Government

BE COVIDSAFE

मैं अपने COVID-19 लक्षणों की निगरानी कैसे करूँ?

20 जुलाई 2022

यदि COVID-19 के लिए आपका टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव आया है और आप घर पर रिक्वर (पुन: स्वस्थ) हो रहे/रही हैं, तो आप अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की सहायता से अपने खुद के स्वास्थ्य की निगरानी कर सकते/ती हैं। अपने दैनिक लक्षणों को लिखने से आपको यह देखने में मदद मिल सकती है कि क्या आपके लक्षण बेहतर हो रहे हैं, या क्या आपको डॉक्टर को दिखाना चाहिए या अस्पताल जाना चाहिए।

COVID-19 के अधिकांश मामले हल्के होते हैं और इनका घर पर प्रबंध किया जा सकता है। कुछ लोग जिन्हें उच्च खतरा होता है, उन्हें उनके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा निर्धारित (प्रिस्क्राइब) किए गए एंटीवायरल इलाज की आवश्यकता हो सकती है। COVID-19 ओरल इलाज के लिए कौन पात्र है, इससे जुड़ी और अधिक जानकारी के लिए, www.health.gov.au/covid19-translated देखें

मुझे प्रतिदिन किन लक्षणों को लिखने की आवश्यकता है?

अपनी बीमारी के दौरान हर दिन अपने लक्षणों को लिखना मददगार होता है। यह लिखें कि क्या आपके COVID-19 लक्षण बेहतर हो रहे हैं, वही रह रहे हैं, या बदतर हो रहे हैं। यह आपको और आपके डॉक्टर को यह जानने में मदद कर सकता है कि आप कैसा महसूस कर रहे/ही हैं। हर दिन जब आप रिक्वर कर रहे/ही हों, यह लिखें:

- आपका तापमान (यह जांच करने के लिए कि यदि आपको बुखार है)
- आपकी सांस कितनी तेज चल रही है
- यह कि क्या आपको सांस लेने में परेशानी हो रही है, या आपकी सांस फूल रही है
- यदि आपको खांसी हो रही है और आपकी खांसी कितनी गंभीर है
- यदि आपकी मांसपेशियों में दर्द है और आपको पीड़ा है
- यदि आपको सिरदर्द है
- यदि आप थकावट महसूस कर रहे/ही हैं
- यदि आपको उल्टी आ रही है या आपको दस्त है।

आपका डॉक्टर भी आपको आपके ऑक्सीजन स्तर और नाड़ी (हृदय गति) की निगरानी करने के लिए कह सकता है।

यदि मेरे लक्षण बदतर हो रहे हैं या मैं चिंतित हूँ तो मैं क्या करूँ?

यदि आप अपने लक्षणों से चिंतित हैं, तो कृपया अपने चिकित्सक से संपर्क करें। आप National Coronavirus Helpline को 1800 020 080 फोन भी कर सकते/ती हैं और फोन पर अपने लक्षणों का आकलन प्राप्त कर सकते/ती हैं। नि:शुल्क दुभाषिया सेवाओं के लिए विकल्प 8 चुनें।

अपनी बीमारी की शुरूआत में हल्के लक्षण होना परन्तु समय के साथ-साथ आगे चलकर अधिक बीमार पड़ जाना संभव है।

यदि आपको इनमें कोई **गंभीर लक्षण** हैं तो ambulance (ऐम्बुलेंस) बुलाएँ:

- साँस लेने में कठिनाई
- होंठ या मुँह नीला पड़ना
- छाती में दर्द या दबाव
- ठंडी और चिपचिपी/गीली, या पीली और धब्बेदार, त्वचा
- बेहोशी या गिर जाना
- परेशान रहना
- जागने में दिक्कत होना
- पेशाब थोड़ा सा या बिल्कुल भी नहीं आना
- खून की उल्टी होना।

यदि आपके गंभीर लक्षण हैं, तो प्रतीक्षा न करें। तुरंत ही एम्बुलेंस के लिए 000 (ट्रिपल ज़ीरो) पर फोन करें और उन्हें बताएँ कि आपको COVID-19 है। यदि आप अंग्रेजी नहीं बोलते/ती हैं, तो जब आप 000 पर कॉल करें, तो 'ambulance' की मांग करें और लाइन पर बने रहें और दुभाषिए का अनुरोध करें।

मैं अपना तापमान कैसे मापूं?

अपने तापमान को मापने के लिए आपको एक थर्मामीटर की आवश्यकता होगी। यदि आपके पास थर्मामीटर नहीं है, तो आप इसे किसी फार्मेसी से फोन पर या ऑनलाइन खरीद सकते/ती हैं। फार्मेसी इसे आपके घर पहुंचा सकती है। हर थर्मामीटर अलग होता है, इसलिए निर्माता के निर्देशों का पालन करें।

यदि आपका तापमान 38 डिग्री या इससे अधिक है, तो आपको बुखार हो सकता है। यदि ऐसा होता है, तो आपको जल्द से जल्द समीक्षा के लिए अपने जनरल प्रेक्टिशनर से संपर्क करना चाहिए।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे सांस लेने में कठिनाई हो रही है या मेरी सांस फूल रही है?

यदि आपको सांस लेने में कठिनाई हो रही है, तो आपको सांस लेने में तकलीफ हो सकती है, सांस लेने और छोड़ने में परेशानी हो सकती है, या ऐसा महसूस हो सकता है कि आपके फेफड़ों में पर्याप्त हवा नहीं पहुंच पा रही है।

आप निम्नलिखित स्थिति में ऐसा महसूस कर सकते/ती हैं:

- जब आप चलते/ती हैं
- जब आप बैठ रहे होते/ती हैं
- जब आप बात कर रहे होते/ती हैं।

लिखें कि आपको क्या लगता है कि आपकी सांस बेहतर हो रही है, खराब हो रही है या एक जैसी रह रही है, और तारीख और समय भी लिख लें।

मैं कैसे माप सकता हूं कि मैं कितनी तेजी से सांस ले रहा हूं?

आप फोन पर टाइमर का उपयोग करके यह माप सकते हैं कि आप 60 सेकंड (1 मिनट) तक कितनी सांसें लेते/ती हैं। आप दूसरे हाथ के साथ एक घड़ी का प्रयोग भी कर सकते/ती हैं। आराम करने और सामान्य रूप से सांस लेने की कोशिश करें। गिनें कि आप 60 सेकंड (1 मिनट) के दौरान कितनी बार सांस लेते/ती हैं। लिखें कि 60 सेकंड (1 मिनट) में आपने कितनी सांसें लीं, और तारीख और समय भी लिखें।

यदि आपकी श्वसन दर 20-30 सांसें प्रति मिनट है, तो यह इस बात का संकेत हो सकता है कि आप सांस की तकलीफ का अनुभव कर रहे हैं। यदि ऐसा होता है, तो आपको जल्द से जल्द समीक्षा के लिए अपने जनरल प्रेक्टिशनर से संपर्क करना चाहिए।

यदि आपकी श्वसन दर 30 सांसें प्रति मिनट से अधिक है, तो आपको सांस की गंभीर कमी का अनुभव हो सकता है। यदि ऐसा होता है, तो आपको तुरंत ambulance बुलानी चाहिए और उन्हें बताना चाहिए कि आपको COVID-19 है।

यह दिशा-निर्देश वयस्कों के लिए प्रासंगिक है। हो सकता है कि ये सीमाएँ आपकी उम्र या स्वास्थ्य की स्थिति को न दर्शाएँ और इन्हें अनुकूलित करने की आवश्यकता हो सकती है। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आप सांस की तकलीफ का अनुभव कर रहे/ही हैं, तो समीक्षा के लिए जितनी जल्दी हो सके अपने जनरल प्रेक्टिशनर से संपर्क करें और उन्हें बताएं कि आपको COVID-19 है। आपके डॉक्टर या नर्स भी वीडियो चेक-अप/टेलीहेल्थ करते समय आपकी छाती को ऊपर उठते और नीचे जाता देखकर यह गिनती कर सकते हैं कि आप कितनी तेज़ी से सांस ले रहे/ही हैं।

मैं अपने ऑक्सीजन स्तर और हृदय गति (नाड़ी) को कैसे मापूं?

यदि आपके डॉक्टर ने आपको अपने ऑक्सीजन स्तर और हृदय गति (नाड़ी) की जांच करने के लिए कहा है, तो आपको पल्स ऑक्सीमीटर की आवश्यकता होगी। पल्स ऑक्सीमीटर एक छोटा उपकरण है जो आपकी मध्यमा (मिडल फिंगर) या तर्जनी (इंडेक्स फिंगर) पर क्लिप होता है। इससे कोई चोट नहीं पहुँचती है और जाँच करने में एक मिनट का समय ही लगता है।

आपको आपके डॉक्टर, अस्पताल या अन्य देखभाल प्रदाता द्वारा पल्स ऑक्सीमीटर दिया जा सकता है। आप इसे फोन करके या ऑनलाइन किसी फॉर्मेसी से भी खरीद सकते/ती हैं और अपने घर पर डिलीवर करवा सकते/ती हैं।

अपने ऑक्सीज़न के स्तर की जाँच करने के लिए अपने स्मार्टफोन या स्मार्टवॉच का प्रयोग न करें।

यदि आप किसी ऐसे बच्चे/बच्ची की देखरेख कर रहे/ही हैं जिसे COVID-19 है और आपको उनके ऑक्सीजन के स्तर की निगरानी करने के लिए कहा जाता है, तो आपको विशेष रूप से बच्चों के लिए डिज़ाइन किए गए पल्स ऑक्सीमीटर की आवश्यकता हो सकती है। आपके डॉक्टर या नर्स आपसे इस बारे में चर्चा करेंगे।

मैं पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग कैसे करूं?

1. आप जिस उंगली (मध्यमा या तर्जनी) का उपयोग करेंगे, उससे किसी भी तरह की नेल पॉलिश या कृत्रिम नाखून हटा दें। नेल पॉलिश और कृत्रिम नाखून उपकरण को ठीक से काम करने से रोक सकते हैं।
2. पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग करने से पहले पीठ सीधी करके बैठें और पांच मिनट तक आराम करें।
3. जब आपके हाथ गर्म हों तो डिवाइस सबसे अच्छी तरह से काम करता है। अपनी उंगलियों को हिलाएं और इन्हें गर्म करने के लिए एक-दूसरे के साथ रगड़ें।
4. पल्स ऑक्सीमीटर चालू करें।
5. क्लिप को अपनी मध्यमा या तर्जनी से क्लिप करें ताकि आपकी उंगली की नोक डिवाइस के अंत को छू रही हो। आपके नाखून और पल्स ऑक्सीमीटर की स्क्रीन ऊपर की ओर होनी चाहिए।
6. अपने हाथ और उंगलियों को स्थिर रखें।
7. आराम करें और सामान्य तरीके से सांस लें।
8. एक मिनट तक प्रतीक्षा करने के बाद, SpO2 चिन्ह के आगे की संख्या देखें। यह संख्या आपका ऑक्सीजन का स्तर है।
9. अपने ऑक्सीजन का स्तर लिखें और साथ ही दिनांक तथा समय भी लिखें।
10. पीआर (पल्स रेट) या बीपीएम (बीट्स प्रति मिनट) सिंबल के आगे दिखाई देने वाली संख्या देखें। यह संख्या आपकी हृदय गति (पल्स) है।

11. अपनी हृदय गति की संख्या लिखें और साथ ही दिनांक तथा समय भी लिखें।

यदि आपको रीडिंग नहीं मिल रही है, या यदि रीडिंग 95% से कम है, तो अपनी उंगलियों को हिलाएं, कुछ सांसें लें और डिवाइस को किसी दूसरी उंगली (मध्यमा या तर्जनी) पर आज़माएं।

आपका ऑक्सीजन का स्तर 95% या उससे अधिक होना चाहिए। यदि यह इससे कम है, तो यह इस बात का संकेत हो सकता है कि आपको अपने डॉक्टर या नर्स से अधिक जांच करवाने की आवश्यकता है, या यह कि आपके लिए अस्पताल में रहना अधिक सुरक्षित है।

- अगर आपकी ऑक्सीजन लेवल रीडिंग लगातार 95% से कम रह रही है, तो आपकी देखभाल करने वाले डॉक्टर या नर्स को बताएँ कि आपका ऑक्सीजन लेवल 95% से कम है।
- अगर आपकी ऑक्सीजन लेवल रीडिंग लगातार 92% या इससे कम रह रही है, तो तुरंत ambulance के लिए 000 पर फोन करें।
- यदि आपकी हृदय गति 120 बीट प्रति मिनट या उससे अधिक रह रही है, तो तुरंत ambulance बुलाएँ।

यह मार्गदर्शन केवल वयस्कों के लिए प्रासंगिक है कि ऑक्सीजन का कौन सा स्तर और कितनी हृदय गति मध्यम से गंभीर लक्षणों का संकेत दे सकती है। आपकी उम्र और स्वास्थ्य की स्थिति का मतलब है कि हो सकता है कि ये श्रेणियां आपकी व्यक्तिगत परिस्थितियों को न दर्शाती हों और इन्हें अनुकूलित करने की आवश्यकता हो। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि क्या आप गंभीर लक्षणों का अनुभव कर रहे/ही हैं, तो समीक्षा के लिए जितनी जल्दी हो सके अपने जनरल प्रेक्टिशनर से संपर्क करें और उन्हें बताएं कि आपको COVID-19 है।

अगर मेरी त्वचा का रंग गहरा है, तो पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग करना

आपके रक्त में ऑक्सीजन के स्तर को मापने के लिए पल्स ऑक्सीमीटर आपकी त्वचा के माध्यम से प्रकाश को चमकाकर काम करते हैं। कुछ रिपोर्ट्स दर्शाती हैं कि यदि आपकी त्वचा का रंग गहरा है तो पल्स ऑक्सीमीटर कम सटीक हो सकते हैं। हो सकता है कि वे आपके रक्त में ऑक्सीजन के स्तर से अधिक रीडिंग दिखाएँ।

यदि आपकी त्वचा का रंग गहरा है, तो भी आपको अपने पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग करना चाहिए। महत्वपूर्ण बात यह होगी कि आप नियमित रूप से अपने रक्त में ऑक्सीजन के स्तर की जांच करें ताकि यह पता चल सके कि आपकी रीडिंग कम हो रही है या नहीं। दिनांक और समय के साथ अपनी सभी रीडिंग्स लिखें।

मैं यह कैसे जांच करूँ कि पल्स ऑक्सीमीटर के बिना मेरा दिल कितनी तेजी से धड़क रहा है?

पल्स ऑक्सीमीटर के बिना अपनी पल्स (हृदय गति) की जांच करने के लिए:

1. अपनी हृदय गति की जांच करने से पहले करीब पांच मिनट के लिए आराम करें

2. किसी एक हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगलियों को विपरीत कलाई पर अंगूठे के नीचे रखें
3. अपनी उंगलियों को अपनी कलाई पर हल्के से रखकर, आप उन धड़कनों की संख्या गिन सकते हैं जिन्हें आप 60 सेकंड (एक मिनट) की अवधि में महसूस करते/ती हैं। यह आपकी हृदय गति है।

आपकी भाषा में COVID-19 समर्थन

यदि आपके कोई सवाल हैं, तो आप National Coronavirus Helpline को 1800 020 080 पर फोन करके अपनी भाषा में COVID-19 समर्थन का पता लगा सकते/ती हैं। नि:शुल्क दुभाषिया सेवाओं के लिए विकल्प 8 चुनें।