



Како да ги контролирам моите симптоми на COVID-19?

20 јули 2022

Ако сте имале позитивен тест за COVID-19 и закрепнувате дома, можете сами да го контролирате вашето здравје со помош од вашиот доктор или давател на здравствена нега. Секојдневното запишување на вашите симптоми може да помогне да видите дали тие одат на подобро или треба да одите кај доктор или во болница.

Мнозинството случаи на COVID-19 се благи и со нив може да се справи дома. На некои луѓе изложени на поголем ризик може да им треба специфично антивирусно лекување од страна на нивниот давател на здравствена нега. За повеќе информации за тоа кој ги исполнува условите за орални третмани против COVID-19, видете на www.health.gov.au/covid19-translated

Кои симптоми треба да ги запишувам секој ден?

Корисно е да ги запишувате вашите симптоми секој ден додека сте болни. Запишувајте дали вашите симптоми на COVID-19 одат на подобро, остануваат исти или се влошуваат. Тоа може да ви помогне вам и на вашиот доктор за да знае како се чувствувате. За секој ден на вашето закрепнување запишувајте:

- вашата температура (за да проверите дали имате треска)
- колку брзо дишете
- дали тешко дишете или „немате воздух“
- дали кашлате и колку силно кашлате
- дали имате болки во мускулите
- дали имате главоболка
- дали сте истоштени
- дали повркате или имате пролив.

Исто така, вашиот доктор може да побара да го проверите вашето ниво на кислород и пулсот (бројот на отчукувања на срцето).

Што да правам ако моите симптоми се влошуваат и ме загрижуваат?

Ако вашите симптоми ве загрижуваат, ве молиме јавете се на вашиот доктор. Исто така може да се јавите на National Coronavirus Helpline на 1800 020 080 и да добиете процена на вашите симптоми преку телефон. Одберете ја опцијата 8 за бесплатни преведувачки услуги.

Можно е да имате благи симптоми на почетокот на болеста, но со време да станете уште поболни.

Повикајте ambulance (амбулантно возило) ако имате кој и да е од овие **сериозни симптоми**:

- отежнато дишење
- помодрени усни или лице
- болка или притисок во градите
- студена и влажна/водена кожа или ако е бледа и прошарана
- губење свест или паѓање
- збрканост
- тешко се разбудувате
- мало количество или целосно отсуство на урина
- искашлување крв.

Ако имате сериозни проблеми, не чекајте. Веднаш јавете се на 000 (три нули) за да пратат ambulance и речете им дека имате COVID-19. Ако не зборувате англиски, кога ќе се јавите на 000 речете „ambulance“, останете на линија и побарајте преведувач.

Како да ја мерам температурата?

За да си ја мерите температурата, ви треба термометар. Ако немате термометар, може да го купите во аптека по телефон или онлајн. Аптеката треба да ви го испорача дома. Секој термометар е различен, па затоа следете ги упатствата на производителот.

Ако вашата температура е 38 степени или повисока, можеби имате треска. Ако тоа се случи, треба да му се јавите на вашиот доктор по општа пракса што е можно поскоро.

Како да знам дали тешко дишам или „немам воздух“?

Ако дишењето ви е отежнато, може да чувствувате како да „немате воздух“, дека ви е тешко да вдишувате и издишувате, или да чувствувате како да не можете да ги наполните белите дробови со воздух.

Така може да се чувствувате кога:

- одите
- седите
- зборувате.

Запишете ако чувствувате дека вашето дишење се подобрува, се влошува или е исто, и датумот и времето.

Како да измерам колку брзо дишам?

Може да измерите колку пати вдишувате во 60 секунди (1 минута) користејќи „штоперица“ (timer) на мобилен телефон. Исто така може да користите часовник со долга стрелка. Обидете се да се опуштите и дишете нормално. Бројте колку пати вдишувате во периодот од 60 секунди (1 минута). Запишете колку пати сте вдишале за 60 секунди (1 минута) и датумот и времето.

Ако вашата стапка на дишење е 20-30 вдишувања во минута, тоа може да посочува дека имате отежнато дишење. Ако тоа се случи, треба да му се јавите на вашиот доктор по општа пракса што е можно поскоро.

Ако вашата стапка на дишење е повеќе од 30 вдишувања во минута, можеби имате сериозно отежнато дишење. Ако тоа се случи, треба веднаш да се јавите и побарате да дојде ambulance и да им речете дека имате COVID-19.

Ова упатство важи за возрасни. Овие распони може да не се соодветни за вашата возраст или здравствена состојба и може треба да бидат адаптирани. Ако не сте сигурни дали имате отежнато дишење, јавете се на вашиот доктор по општа пракса што поскоро и речете му дека имате COVID-19. Вашиот доктор или медицинска сестра исто така можат да избројат колку брзо дишете гледајќи како ви се креваат и спуштаат градите, преку видео преглед/telehealth.

Како да го измерам моето ниво на кислород и пулсот (бројот на отчукувања на срцето)

Ако вашиот доктор побарал да го проверите вашето ниво на кислород и пулсот (бројот на отчукувања на срцето), ви треба пулс оксиметар. Пулс оксиметарот е мал апарат што се става на вашиот среден прст или показалец. Тоа не боли и проверката трае само неколку минути.

Пулс оксиметар може да ви даде вашиот доктор, болница или друг давател на услуги. Исто така може да го купите во аптека преку телефон или онлајн, и да ви го испорачаат дома.

Не користете умен телефон или умен саат за да го проверите вашето ниво на кислород.

Ако имате или чувате дете со COVID-19 и ви е побарано да го контролирате неговото ниво на кислород, може да ви треба пулс оксиметар специјално дизајниран за деца. Вашиот доктор или медицинска сестра ќе разговара со вас за тоа.

Како да користам пулс оксиметар?

1. Отстранете го лакот за нокти или вештачкото нокте од прстот што ќе го користите (средниот прст или показалецот). Лакот за нокти или вештачкото нокте може да спречи апаратот да работи правилно.
2. Седнете во исправена положба и одморете се пет минути пред да го користите пулс оксиметарот.
3. Апаратот работи најдобро кога рацете ви се топли. Мрдајте и тријте ги прстите за да ги загреете.
4. Вклучете го пулс оксиметарот.
5. Ставете ја штипката на вашиот среден прст или показалецот така што врвот на прстот го допира крајот од апаратот. Вашето нокте и екранот на пулс оксиметарот треба да се свртени нагоре.
6. Не ги мрдајте раката и прстите.
7. Опуштете се и дишете нормално.

8. Почекајте една минута и проверете ја бројката до симболот SpO2. Таа бројка е вашето ниво на кислород.
9. Запишете ја бројката на вашето ниво на кислород и датумот и времето.
10. Проверете ја бројката до симболот PR (pulse rate) или BPM (beats per minute). Таа бројка е вашиот пулс (број на отчукувања на срцето).
11. Запишете ја бројката на вашиот пулс и датумот и времето.

Ако не се појавува резултат или е тој под 95%, мрдајте ги прстите, земете здив неколку пати и ставете го апаратот на друг прст (среден прст или показалец).

Вашето ниво на кислород треба да биде 95% или повисоко. Ако е пониско од тоа, тоа би можело да е знак дека ви требаат повеќе прегледи кај вашиот доктор или медицинска сестра, или дека за вас е побезбедно да сте во болница.

- Ако вашето ниво на кислород е постојано под 95%, јавете му на вашиот доктор или на медицинската сестра што води грижа за вас дека вашето ниво на кислород е под 95%.
- Ако вашето ниво на кислород е постојано 92% или пониско, веднаш јавете се на 000 и побарајте да дојде ambulance.
- Ако вашето срце чука 120 пати во минута или уште побрзо, веднаш повикајте ambulance.

Ова упатство важи само за возрасни лица во поглед на тоа што нивото на кислород и бројот на отчукувања на срцето може да посочуваат умерени до сериозни симптоми. Вашата возраст и здравствената состојба значат дека овие распони може да не се одраз на вашите лични околности и дека можеби треба да бидат адаптирани. Ако не сте сигурни дали имате сериозни симптоми, јавете се за преглед кај вашиот домашен доктор што е можно поскоро и речете му дека имате COVID-19.

Користење на пулс оксиметар ако имам потемна кожа

Пулс оксиметарот работи така што праќа светлина низ вашата кожа за да го измери нивото на кислород во вашата крв. Некои извештаи покажуваат дека пулс оксиметрите може да бидат помалку точни ако имате потемна боја на кожата. Тие може да покажат резултат што е повисок одошто е нивото на кислород во вашата крв.

Ако имате потемна боја на кожата, вие и натаму треба да користите пулс оксиметар. Важно ќе биде редовно да го проверувате вашето ниво на кислород во крвта, за да се види дали резултатот се намалува. Запишете ги сите резултати со датум и време.

Како да проверам без пулс оксиметар колку брзо ми чука срцето?

За да го проверите вашиот пулс (отчукувања на срцето) без користење на пулс оксиметар:

1. Одморете се пет минути пред да ги проверите отчукувањата на срцето.
2. Ставете ги показалецот и средниот прст од едната рака на рачниот зглоб на другата рака под палецот.
3. Со прстите допрени на рачниот зглоб, може да изброите колку отчукувања чувствувате за 60 секунди (една минута). Тоа е бројот на отчукувањата на вашето срце.

Поддршка во врска со COVID-19 на вашиот јазик.

Ако имате прашања, поддршка во врска со COVID-19 на вашиот јазик може да добиете ако се јавите на National Coronavirus Helpline на 1800 020 080. Одберете ја опцијата 8 за бесплатни преведувачки услуги.