ຂ້ອຍ​ຈະ​ຕິດ​ຕາມ​ເບິ່ງ​ອາ​ການ COVID-19 ຂອງ​ຂ້ອຍ​ໄດ້​ຢ່າງ​ໃດ?

20 ກໍ​ລະ​ກົດ 2022

ຖ້າ​ທ່ານກວດ​ເປັນ​ຜົນ​ບວກ ສຳ​ລັບ COVID-19 ແລະ ກຳ​ລັງ​ພັກ​ຟື້ນ​ຢູ່​ເຮືອນ, ທ່ານ​ສາ​ມາດ​ຕິດ​ຕາມ​ເບິ່ງ​ສຸ​ຂະ​ພາບ​ຂອງ​ທ່ານ​ເອງໄດ້ ໂດຍຮັບການ​ຊ່ວຍ​ເຫຼືອ​ຈາກ​ທ່ານ​ໝໍ​ ຫຼື ຜູ້​ໃຫ້​ການ​ດູ​ແລ​ສຸ​ຂ​ະ​ພາບ ຂອງ​ທ່ານ. ການ​ຂຽນ​ບັນ​ທຶກ​ອາ​ການ​ທີ່​ເກີດ​ຂຶ້ນ​ແຕ່​ລະ​ມື້​ສາ​ມາດ​ຊ່ວຍ​ໃຫ້​ທ່ານ​ສັງ​ເກດ​ໄດ້​ວ່າ​ອາ​ການ​ຂອງ​ທ່ານ​ດີ​ຂຶ້ນຫຼືບໍ່, ຫຼືວ່າ ທ່ານ​ຄວນ​ໄປ​ພົບ​ທ່ານ​ໝໍ ຫຼື ​ຄວນໄປ​ໂຮງ​ໝໍ​ບໍ.

ກໍ​ລະ​ນີ​ຂອງ COVID-19 ສ່ວນ​ໃຫຍ່​ແມ່ນ​ເປັນ​ແບບ​ເບົາ​ບາງ​ແລະ​ສາ​ມາດ​ຈັດ​ການ​ດູ​ແລ​ໄດ້​ຢູ່​ກັບ​ເຮືອນ. ບາງ​ຄົນ​ທີ່​ມີ​ຄວາມ​ສ່ຽງ​ສູງ​ຂຶ້ນ ​ອາດຕ້ອງ​ໄດ້​ຮັບ​ການ​ປິ່ນ​ປົວ​ຕ້າ​ນ​ໄວ​ຣັ​ສ​ແບບ​ສະ​ເພາະ ເຊິ່ງ​ອອກ​ໃຫ້​ໂດຍ​ຜູ້​ໃຫ້​ການ​ດູ​ແລ​ສຸ​ຂະ​ພາບ​ຂອງ​ເຂົາ​ເຈົ້າ. ສຳ​ລັບ​ຂໍ້​ມູນ​ກ່ຽວ​ກັບ​ວ່າ​ແມ່ນ​ໃຜ​ມີ​ສິດ​ໄດ້​ຮັບ​ການ​ປິ່ນ​ປົວ​ທາງ​ປາກ​ສຳ​ລັບ COVID-19, ໃຫ້​ເຂົ້າ​ໄປ​ເບິ່ງ [www.health.gov.au/covid19-translated](http://www.health.gov.au/covid19-translated)

## ມິ​ອາ​ກາ​ນ​ຫຍັງ​ແດ່​ທີ່​ຂ້ອຍ​ຕ້ອງ​ຂຽນ​ບັນ​ທຶກ​ໄວ້​ໃນ​ແຕ່​ລະ​ມື້?

ຈະ​ເປັນ​ການ​ຊ່ວຍ​ໄດ້​ຖ້າ​ທ່ານ​ຂຽນ​ບັນ​ທຶກ​ອາ​ການ​ຕ່າງໆ​ຂອງ​ທ່ານ​ທຸກໆ​ມື້ ໃນ​ລະ​ຫວ່າງ​ເຈັບ​ປ່ວຍ. ໃຫ້​ຂຽນ​ລົງ​ວ່າ ອາ​ການ COVID-19 ຂອງ​ທ່ານນັ້ນ ດີ​ຂຶ້ນ, ຢູ່​ຄື​ເກົ່າ, ຫຼື​ວ່າ ຮ້າຍ​ແຮງ​ຂຶ້ນ. ອັນ​ນີ້ ຈະ​ຊ່ວຍ​ທ່ານ​ແລະ​ທ່ານ​ໝໍ​ຂອງ​ທ່ານ​ໃຫ້​ຮູ້​ວ່າ​ທ່ານ​ຮູ້​ສຶກ​ຢ່າງ​ໃດ. ໃນ​ແຕ່​ລະ​ມື້​ທີ່​ທ່ານ​ກຳ​ລັງ​ພັກ​ຟື້ນ, ໃຫ້​ຂຽນສິ່ງ​ເຫຼົ່າ​ນີ້​ລົງ:

* ອຸນ​ຫະ​ພູມ​ຮ່າງ​ກາຍ​ຂອງ​ທ່ານ (ເພື່ອກວດ​ເບິ່ງວ່າ​ມີ​ໄຂ້​ບໍ)
* ​ທ່ານ​ຫາຍ​ໃຈໄວ​ປານ​ໃດ
* ​ທ່ານ​ຫາຍ​ໃຈ​ຍາກ, ຫຼື ​ຫາຍ​ໃຈ​ຫອບ​ບໍ
* ​ທ່ານ​ໄອ​ບໍ ແລະ ​ການ​ໄອ​ນັ້ນ​ຮ້າຍ​ແຮງ​ປານ​ໃດ
* ​ທ່ານ​ເຈັບ​ແລະ​ປວດ​ຕາມ​ກ້າມ​ຊີ້ນບໍ
* ​​ທ່ານ​ເຈັບ​ຫົວ​ບໍ
* ​ທ່ານ​ຮູ້​ສຶກ​ເມື່ອຍ​ບໍ
* ​ທ່ານ​ຮາກ ຫຼື ຖ່າຍ​ທ້ອງ​ບໍ.

​ທ່ານ​ໝໍ​ຂອງ​ທ່ານ​ອາດ​ຈະ​ບອກ​ໃຫ້​ທ່ານ​ຕິດ​ຕາມ​ເບິ່ງ​ລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈນ ແລະ ຊີບ​ພະ​ຈອນ (​ອັດ​ຕາ​ການ​ເຕັ້ນ​ຂອງ​ຫົວ​ໃຈ).

## ຂ້ອຍ​ຈະ​ເຮັດ​ຢ່າງ​ໃດ​ຖ້າ​ອາ​ການ​ຂອງ​ຂ້ອຍ​ຮ້າຍ​ແຮງຂຶ້ນ​ແລະ​ຂ້ອຍ​ຮູ້​ສຶກ​ກັງ​ວົນ?

ຖ້າ​ທ່ານ​ຮູ້​ສຶກ​ກັງ​ວົນ​ກ່ຽວ​ກັບ​ອາ​ການ​ຕ່າງໆ​ຂອງ​ທ່ານ, ກະ​ລຸ​ນາ​ຕິດ​ຕໍ່​ຫາ​ທ່ານ​ ໝໍ​ຂອງ​ທ່ານ. ນອກນີ້ ທ່ານ​ກໍ​ສາ​ມາດ​ໂທ​ຫາສາຍ​ຊ່ວຍ​ເຫຼືອ National Coronavirus Helpline ​ທີ່​ເລກ​ໂທ 1800 020 080 ​ແລະ​ຮັບ​ການ​ປະ​ເມີນ​ອາ​ການ​ຂອງ​ທ່າ​ນ​ທາງ​ໂທ​ລະ​ສັບ. ໃຫ້​ເລືອກ​ທາງ​ເລືອກ 8 ສຳ​ລັບ​ບໍ​ລິ​ການ​ນາຍ ​ພາ​ສາຟຣີ.

​ມັນເປັນ​ໄປ​ໄດ້​ທີ່​ຈະ​ມີ​ອາ​ການ​ເບົາ​ບາງ​ໃນ​ຂັ້ນ​ຕົ້ນ​ຂອງ​ການ​ເຈັ​ບ​ປ່ວຍ ແຕ່​ວ່າ ເຈັບ​ແຮງ​ຂຶ້ນ ເມື່ອ​ເວ​ລາ​ຜ່ານ​ໄປ.

ໃຫ້​ເອີ້ນ​ລົດ ambulance ຖ້າ​ວ່າ​ທ່ານ​ມີ​ອາ​ການ​ໃດ​ໜຶ່ງ​ຂອງ **ອາ​ການ​ທີ່​ຮ້າຍ​ແຮງ** ດັ່ງ​ນີ້:

* ​ຫາຍ​ໃຈ​ຍາກ
* ​​ຂິ້ສົບຫຼື​ໜ້າ​ເປັນ​ສີແຫຼ້​
* ​ເຈັບຫຼື​ແໜ້ນ​ໜ້າ​ເອິກ
* ຜິວ​ໜັງ​ເຢັນແລະຊື້ນ/ປຽກ, ຫຼື ຊີດ​ແລະເປັນ​ຈຸດ​ດ່າງ​ດຳ
* ​ເປັນ​ລົມ ຫຼື ​ລົ້ມຟຸບ
* ​ຮູ້​ສຶກ​ສັບ​ສົນ
* ​ຕື່ນນອນ​ຍາກ
* ​ປັດ​ສະ​ວະ​ນ້ອຍຫຼືບໍ່​ປັດ​ສະ​ວະ​ເລີຍ
* ​ໄອ​ເປັນ​ເລືອດ.

ຖ້າ​ທ່ານ​ມີ​ອາ​ການ​ຮ້າຍ​ແຮງ, ຢ່າ​ລໍ​ຊ້າ. ໃຫ້​ໂທ​ຫາ 000 (ເລກ​ສູນ​ສາມ​ໂຕ) ເພື່ອ​ຂໍ​ເອົາ​ລົດ ambulance ທັນ​ທີ​ແລະ​ໃຫ້​ບອກ​ເຂົາ​ເຈົ້າ​ວ່າ​ທ່ານ​ມີ COVID-19. ຖ້າ​ທ່ານ​ປາກ​ພາ​ສາ​ອັງ​ກິດບໍ່​ໄດ້​, ເມື່ອ​ທ່ານ​ໂທ​ເລກ 000, ໃຫ້​ຂໍ​ເອົາ​ລົດ ‘ambulance’ ແລະ​ຢູ່​ກັ​ບ​ສາຍ ແລະ ຂໍ​ເອົາ​ນາຍ​ພາ​ສາ.

## ຂ້ອຍ​ຈະ​ແທກ​ອຸນ​ຫະ​ພູມ​ຮ່າງ​ກາຍຂອງ​ຂ້ອຍ​ໄດ້​ຢ່າງ​ໃດ?

ທ່ານ​ຕ້ອງ​ມີເຄື່ອງ​ແທກ​ອຸນ​ຫະ​ພູມເພື່ອ​ແທກ​ອຸນ​ຫະ​ພູມ​ຮ່າງ​ກາຍ​ຂອງ​ທ່ານ ​ຖ້າ​ທ່ານ​ບໍ່​ມີເຄື່ອງ​ແທກ​ອຸນ​ຫະ​ພູມ, ທ່ານ​ສາ​ມາດ​ຊື້​ໄດ້​ຈາກ​ຮ້ານ​ຂາຍ​ຢາ​ໂດຍ​ສັ່ງ​ຊື້​ທາງ​ໂທ​ລະ​ສັບຫຼື​ຊື້​ທາງ​ອອນ​ລາຍ​ນ໌. ຮ້ານ​ຂາຍ​ຢາ​ສາ​ມາດ​ສົ່ງເຄື່ອງ​ມາ​​ໃຫ້​ທ່ານ​ຢູ່​ບ້ານ. ເຄື່ອງ​ແທກ​ອຸນ​ຫະ​ພູມ​ແຕ່​ລະ​ອັນ​ແຕກ​ຕ່າງ​ກັນ, ສະ​ນັ້ນ​ໃຫ້​ເຮັດ​ຕາມ​ຄຳ​ແນະ​ນຳ​ຈາກ​ຜູ້​ຜະຫຼິດ.

ຖ້າ​ອຸນ​ຫະ​ພູມ​ຮ່າງ​ກາຍ​ຂອງ​ທ່ານ​ແມ່ນ 38 ອົງ​ສາ ຫຼື ສູງກວ່າ, ທ່ານ​ອາດ​ມີ​ໄຂ້. ຖ້າ​ເປັນ​ດັ່ງ​ນີ້, ທ່ານ​ຄວນ​ຕິດ​ຕໍ່​ຫາ​ທ່ານ​ໝໍ​ຂອງ​ທ່ານ​ເພື່ອ​ທຳ​ການ​ທົບ​ທວນ​ເບິ່ງ​ໂດຍ​ໄວ​ເທົ່າ​ທີ່​ຈະ​ໄວ​ໄດ້.

## ຂ້ອຍ​ຈະ​ຮູ້​ໄດ້​ຢ່າງ​ໃດ​ວ່າ​ຂ້ອຍ​ກຳ​ລັງ​ຫາຍ​ໃຈ​ຍາກ ຫຼື ກຳ​ລັງ​ຫາຍ​ໃຈ​ຫອບ?

ຖ້າ​ທ່ານ​ກຳ​ລັງ​ຫາຍ​ໃຈ​ຍາກ, ທ່ານ​ອາດ​ຈະ​ຮູ້​ສຶກ​ຫາຍ​ໃຈ​ຫອບ, ຫາຍ​ໃຈ​ເຂົ້າ​ອອກ​ຍາກ, ຫຼື ຮູ້​ສຶກ​ຄ້າຍ​ກັບ​ວ່າ​ບໍ່​ມີ​ອາ​ກາດ​ພໍ​ຢູ່ໃນ​ປອດ.

​ທ່ານ​ອາດ​ຮູ້​ສຶກ​ແບບນີ້:

* ເວ​ລາ​ທ່ານ​ຍ່າງ
* ​ເວ​ລາ​ທ່ານ​ກຳ​ລັງ​ນັ່ງ
* ​ເວ​ລາ​ທ່ານ​ກຳ​ລັງ​ເວົ້າ.

​ໃຫ້​ຂຽນ​ບັນ​ທຶກ​ລົງ​ວ່າ​ທ່ານ​ຮູ້​ສຶກວ່າ​ຫາຍ​ໃຈ​ໄດ້​ດີ​ຂຶ້ນ, ຮ້າຍແຮງ​ລົງ ຫຼື ເປັນ​ແບບ​ເກົ່າ, ແລະ​ຂຽນ​ວັນ​ທີ ແລະ ເວ​ລາ.

## ຂ້ອຍ​ຈະ​ວັດ​ແທກ​ໄດ້​ຢ່າງ​ໃດ​ວ່າ​ຂ້ອຍ​ກຳ​ລັງ​ຫາຍ​ໃຈ​ໄວ​ປານ​ໃດ?

ທ່ານ​ສາ​ມາດ​ວັດ​ແທກວ່າ​ທ່ານ​ຫາຍ​ໃຈ​ຈັກ​ບາດ​ໃນ 60 ວິ​ນາ​ທີ (1 ນາ​ທີ) ໂດຍ​ໃຊ້​ຕົວ​ຈັບ​ເວ​ລາ​ໃນ​ໂທ​ລະ​ສັບ. ນອກນີ້ ທ່ານ​ກໍ​ສາ​ມາດ​ໃຊ້​ໂມງ​ໂດຍ​ໃຊ້​ອີກ​ມື​ໜຶ່ງ​ຈັບ​ໄວ້. ພະ​ຍາ​ຍາມ​ຜ່ອນ​ຄາຍ​ແລະ​ຫາຍ​ໃຈ​ຕາມ​ປົກ​ກະ​ຕິ. ໃຫ້​ນັບ​ວ່າ​ທ່າ​ນ​ຫາຍ​ໃຈ​ຈັກ​ບາດ​ໃນ​ລະ​ຍະ 60 ວິ​ນາ​ທີ (1 ນາ​ທີ). ຂຽນ​ບັນ​ທຶກ​ລົງ​ວ່າ​ທ່ານ​​ໄດ້ຫາຍ​ໃຈ​ຈັກ​ບາດ​ໃນ​ເວ​ລາ 60 ວິ​ນາ​ທີ (1 ນາ​ທີ), ແລະ ຂຽນ​ວັນ​ທີ ແລະ ເວ​ລາ.

ຖ້າ​ອັດ​ຕາ​ການ​ຫາຍ​ໃຈ​ຂອງ​ທ່ານ​ແມ່ນ 20-30 ບາດ​ຕໍ່​ນາ​ທີ, ອັນ​ນີ້ ອາດ​ສະ​ແດງວ່າ​ທ່ານ​ກຳ​ລັງ​​ປະ​ສົບກັບອ​າ​ການ​ຫາຍ​ໃຈ​ຫອບ. ຖ້າ​ເປັນ​ດັ່ງ​ນີ້, ທ່ານ​ຄວນ​ຕິດ​ຕໍ່​ຫາ​ທ່ານ​ໝໍ​ຂອງ​ທ່ານ​ເພື່ອ​ທຳ​ການ​ທົບ​ທວນ​ເບິ່ງ​ໂດຍ​ໄວ​ເທົ່າ​ທີ່​ຈະ​ໄວ​ໄດ້.

​ຖ້າ​ອັດ​ຕາ​ການ​ຫ​າຍ​ໃຈ​ຂອງ​ທ່ານ​ແມ່ນຫຼາຍກວ່າ 30 ບາດ​ຕໍ່​ນາ​ທີ, ທ່ານ​ອາດ​ຈະ​ກຳ​ລັງ​ປະ​ສົບ​ກັບ​ອາ​ການ​ຫາຍ​ໃຈ​ຫອບ​ຢ່າງ​ແຮງ. ຖ້າ​ເປັນ​ດັ່ງ​ນີ້, ທ່ານ​ຄວນ​ໂທ​ເອີ້ນ​ລົດ ambulance ທັນ​ທີ ແລະ ບອກ​ເຂົາ​ເຈົ້າ​ວ່າ​ທ່ານ​ມີ COVID-19.

ຄຳ​ແນະ​ນຳ​ນີ້ ແມ່ນໃຊ້​ໄດ້​ສຳ​ລັບ​ຜູ້​ໃຫຍ່. ​ເກນ​ວັດ​ແທກ​ດັ່ງ​ກ່າວນີ້ ອາດ​ຈະ​ບໍ່​ສະ​ທ້ອນ​ຕໍ່​ອາ​ຍຸຫຼື​ພາ​ວະ​ດ້ານ​ສຸ​ຂະ​ພາບ​ຂອງ​ທ່ານ ແລະ ອາດ​ຈະ​ຕ້ອງ​ມີ​ການ​ປັບ​ລະ​ດັບ. ຖ້າ​ທ່ານບໍ່​ແນ່​ໃຈ​ວ່າ​ທ່ານ​ກຳ​ລັງ​ປະ​ສົບ​ກັບ​ອາ​ການ​ຫາຍ​ໃຈ​ຫອບ​ຫຼື​ບໍ່, ໃຫ້​ຕິດ​ຕໍ່​ຫາ​ທ່ານ​ໝໍ​ຂອງ​ທ່ານ​ໃຫ້​ໄວ​​ເທົ່າ​ທີ່​ຈະ​ເຮັດ​ໄດ້​ເພື່ອ​ທຳ​ການ​ທົບ​ທວນ​ແລະ​ໃຫ້​ບອກ​ເຂົາ​ເຈົ້າ​ວ່າ​ທ່ານ​ມີ COVID-19. ທ່ານ​ໝໍຫຼື​ນາງ​ພ​ະ​ຍາ​ບານ​ຂອງ​ທ່ານ​ສາ​ມາດ​ນັ​ບ​ວ່າ​ທ່ານ​ຫາຍ​ໃຈ​ໄວ​ປານ​ໃດ​ໂດຍ​ການ​ເບິ່ງ​ໜ້າ​ອົກ​ຂອງ​ທ່ານ​ທີ່​ຂຶ້ນ​ແລະ​ລົງ ເມື່ອ​ເຮັດ​ການກວດ​ເບິ່ງ​ທາງວີ​ດີ​ໂອ/​ກວດ​ສຸ​ຂະ​ພ​າບ​ທາງ​ໄກ.

## ​ຂ້ອຍ​ຈະ​ວັດ​ແທກ​ລະ​​ດັບ​ອອ​ກ​ຊີ​ເຈນ ແລະ ອັດ​ຕາ​ການ​ເຕັ້ນ​ຂອງ​ຫົວ​ໃຈ (ຊີ​ບ​ພະ​ຈອນ) ຂອງ​ຂ້ອຍ​ໄດ້​ຢ່າງ​ໃດ?

ຖ້າ​ທ່ານ​ໝໍ​ຂອງ​ທ່ານ​ໄດ້​ບອ​ກ​ໃຫ້​ທ່ານກວດ​ເບິ່ງ​ລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈນ​ແລະ​ອັດ​ຕາ​ການ​ເຕັ້ນຂອງ​ຫົວ​ໃຈ (ຊີບ​ພະ​ຈອນ) ຂອງ​ທ່ານ, ທ່ານ​ຕ້ອງ​ໃຊ້​ເຄື່ອງ​ແທກຊີບ​ພະ​ຈອນ. ເຄື່ອງ​ແທກ​ຊີ​ບ​ພະ​ຈອນ​ແມ່ນ​ເຄື່ອງ​ອຸ​ປະ​ກອນ​ນ້ອຍໆ​ທີ່​ໃຊ້​ໜີບນິ້ວ​ມືນິ້ວ​ກາງຫຼື​ນິ້ວ​ຊີ້​ຂອງ​ທ່ານ. ມັນ​ບໍ່​ເຈັບ​ແລະ​ໃຊ້​ເວ​ລາ​ແຕ່​ພຽງ​ໜຶ່ງ​ນາ​ທີ​ໃນ​ການກວດ.

ທ່ານ​ໝໍ​ຂອງ​ທ່ານ, ໂຮງ​ພະ​ຍາ​ບານ, ຫຼື ຜູ້​ດູ​ແລ​ສຸ​ຂະ​ພາບ​ຄົນ​ອື່ນໆ ອາດ​ຈະ​ເອົາ​ເຄື່ອງກວດ​ຊີບ​ພະ​ຈອນນີ້ ໃຫ້​ທ່ານ​ກໍ​ເປັນ​ໄດ້. ນອກນີ້ ທ່ານ​ກໍ​ສາ​ມາດ​ຊື້​ເອົາ​ຈາກ​ຮ້ານ​ຂາຍ​ຢາ​ທາງ​ໂທ​ລະ​ສັບ ຫຼື ທາງ​ອອນ​ລາຍ​ນ໌, ແລະ​ໃຫ້​ເຂົາ​ເຈົ້າ​ສົ່ງ​ເຄື່ອງ​ມາ​ໃຫ້​ຢູ່​ບ້ານ.

ຢ່າ​ໃຊ້ ​ໂທ​ລະ​ສັບ​ແບບສະ​ໝາດ​ໂຟນ ຫຼື ​ໂມງ​ແບບສະ​ໝາດວວດ​ຊ໌ ກວດ​ເບິ່ງ​ລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈນ​ຂອງ​ທ່ານ.

ຖ້າ​ທ່ານ​ດູ​ແລ​ເດັກ​ນ້ອຍ​ທີ່​ມີ COVID-19 ແລະ ຖືກ​ຂໍ​ໃຫ້​ກວດ​ເບິ່ງ​ລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈ​ນ​ຂອງ​ເດັກ, ທ່ານ​ອາດ​ຕ້ອງ​ໃຊ້​ເຄື່ອງ​ແທກ​ຊີບ​ພະ​ຈອນ​ທີ່​ອອກ​ແບບ​ມາ​ໃຫ້​ໃຊ້​ສຳ​ລັບເດັກ​ນ້ອຍ​ໂດຍ​ສະ​ເພາະ. ​ທ່ານ​ໝໍຫຼື​ນາງ​ພະ​ຍາ​ບານ​ຂອງ​ທ່ານ​ຈະ​ລົມ​ເລື່ອງນີ້​ກັ​ບ​ທ່ານ.

## ຂ້ອຍ​ຈະ​ໃຊ້​ເຄື່ອງ​ແທກ​ຊີບ​ພະ​ຈອນ​ຢ່າງ​ໃດ?

1. ໃຫ້​ລ້າງ​ຢາ​ທາ​ເລັບຫຼື​ແກະ​ເລັບ​ປອມ​ອອກ​ຈາກນິ້ວມື​ທີ່​ທ່ານ​ຈະ​ໃຊ້​ກວດ (ນິ້ວ​ກາງຫຼືນິ້ວ​ຊີ້). ​ນ້ຳ​ຢາ​ທາ​ເລັບ​ແລະ​ເລັບ​ປອມອາດ​ຢຸດຢັ້ງ​ເຄື່ອງ​ແທກບໍ່​ໃຫ້​ເຮັດ​ວຽກ​ໄດ້​ດີ.
2. ໃຫ້​ນັ່ງ​ໃນ​ສະ​ພາບ​ຕົວ​ຕົງ ແລະ ພັກ​ຜ່ອນ​ຫ້າ​ນາ​ທີ​ກ່ອນ​ໃຊ້​ເຄື່ອງ​ແທກ​ຊີບ​ພະ​ຈອນ.
3. ເຄື່ອງ​ແທກ​ຈະ​ເຮັດ​ວຽກ​ໄດ້​ດີ​ສຸດ​ເມື່ອ​ມື​ຂອງ​ທ່ານ​ອຸ່​ນ. ​ເໜັງ​ຕີງ​ນິ້ວ​ມື​ໄປ​ມາ ແລະ ຖູນິ້ວ​ມື ເພື່ອ​ເຮັດ​ໃຫ້​ມັນ​ອຸ່ນ.
4. ເປີດ​ເຄື່ອງ​ແທກ​ຊີບ​ພະ​ຈອນ.
5. ເອົາເຄື່ອງ​ໜີບນິ້ວ​ກາງຫຼືນິ້ວ​ຊີ້​ຂອງ​ທ່ານ​ໄວ້​ເພື່ອ​ຍູ້​ໃຫ້​ປາຍນິ້ວມື​ຂອງ​ທ່າ​ນ​ເຂົ້າ​ໄປ​ຈຳ​ຈົນຮອດ​ທາງ​ໃນ​ຂອງ​ເຄື່ອງ. ​ຟາກ​ເລັບ​ມືຂອງ​ທ່ານ​ແລະ​ໜ້າ​ຈໍ​ຂອງ​ເຄື່ອງ​ແທກ​ຊີບ​ພະ​ຈອນ​ຕ້ອງ​ປິ່ນ​ໜ້າ​ຂຶ້ນ​ເທິງ.
6. ວາງມື​ແລະ​ນິ້ວ​ມື້​ໄວ້​ບໍ່​ໃຫ້​ເໜັງ​ຕີງ.
7. ພັກ​ຜ່ອນ​ແລະ​ຫາຍ​ໃຈ​ຕາມ​ປົກ​ກະ​ຕິ.
8. ຫຼັງ​ຈາ​ກ​ລໍ​ຖ້າ​ໄດ້​ຮອດ​ໜຶ່ງ​ນາ​ທີ​ແລ້ວ, ໃຫ້​ກວດ​ເບິ່ງ​ຕົວ​ເລກ​ທີ່​ຢູ່​​ຖິດ​ກັບ​ເຄື່ອງ​ໝາຍ SpO2. ຕົວ​ເລກນີ້​ແມ່ນ​ລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈນ​ຂອງ​ທ່ານ.
9. ຂ​ຽນ​ບັນ​ທຶກ​​ຕົວ​ເລກນັ້ນລົງ ສຳ​ລັບ​ລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈນ​ຂອງ​ທ່ານ ແລະ ວັນ​ທີ​ແລະ​ເວ​ລາ.
10. ກວດ​ເບິ່ງ​ຕົວ​ເລກ​ທີ່​ຂຶ້ນ​ມາ​​ຖິດ​ກັບ ເຄື່ອງ​ໝາຍ PR (​ອັດ​ຕາ​ການ​ເຕັ້ນຂອງ​ຊີບ​ພະ​ຈອນ) ຫຼື ເຄື່ອງ​ໝາຍ BPM (ບາດ​ເຕັ້ນ​ຕໍ່​ນາ​ທີ). ຕົວ​ເລກນີ້​ແມ່ນອັດ​ຕາ​ການ​ເຕັ້ນ​ຂອງ​ຫົວ​ໃຈ​ຂອງ​ທ່ານ (ຊີບ​ພະ​ຈອນ).
11. ​ຂຽນ​ບັນ​ທຶກ​ຕົວ​ເລກ​ສຳ​ລັບ​ອັດ​ຕາ​ການ​ເຕັ້ນ​ຂອງ​ຫົວ​ໃຈ​ຂອງ​ທ່ານ​ລົງ ແລະ ວັນ​ທີ​ແລະ​ເວ​ລາ.

ຖ້າ​ເລກບໍ່​ຂຶ້ນ, ຫຼື​ເລກ​ຂຶ້ນ ເປັນ​ລຸ່ມ 95%, ໃຫ້​ເໜັງ​ຕີງ​ນິ້ວ​ມື​ໄປ​ມາ, ຫາຍ​ໃຈ​ສອງ​ສາມ​ບາດ ແລະ ທົດ​ລອງ​ເຄື່ອງ​ໃສ່​ນິ້ວ​ມືນິ້ວ​ອື່ນ (ນິ້ວ​ກາງຫຼືນີ້ວ​ຊີ້).

ລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈນ​ຂອງ​ທ່ານ​ຄວນ​ແມ່ນ 95% ຫຼື ສູງກວ່ານັ້ນ. ຖ້າ​ວ່າ​ມັນ​ຕ່ຳ​ກວ່ານີ້, ກໍ​ເປັນ​ສັນ​ຍານ​ວ່າ​ທ່ານ​ຕ້ອງ​ໄປ​ກວດ​ກັບ​ທ່ານ​ໝໍຫຼື​ພະ​ຍາ​ບານ​ຂອງ​ທ່ານ​ຕື່ມ, ຫຼື​​​ເປັນ​ສັນ​ຍານ​ວ່າອາດຈະ​ເປັນ​ການ​ປອດ​ໄພກວ່າ​​ຖ້າ​ທ່ານໄປຢູ່​ໃນ​ໂຮງ​ໝໍ.

* ​ຖ້າ​ລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈນ​ຂອງ​ທ່ານ​ຕໍ່​າກວ່າ 95% ຢ່າງ​ຕໍ່​ເນື່ອງ, ໃຫ້​ບອກ​ທ່ານ​ໝໍຫຼື​ພະ​ຍາ​ບານ​ທີ່​ດູ​ແລ​ທ່ານ​ໃຫ້​ຮູ້​ວ່າ​ລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈນ​ຂອງ​ທ່ານ​ຕ່ຳ​ກວ່າ 95%.
* ຖ້າ​ລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈນ​ຂອງ​ທ່ານແມ່ນ ​92% ຢ່າງ​ຕໍ່​ເນື່ອງ ຫຼື ຕ່ຳ​ກ​ວ່າ, ໃຫ້​ໂທ 000 ເພື່ອ​ເອີ້ນ​ເອົາ​ລົດ ambulance ທັນ​ທີ.
* ຖ້າ​ອັດ​ຕາ​ການ​ເຕັ້ນຂອງ​ຫົວ​ໃຈ​ຂອງ​ທ່ານ​ຢູ່​ໃນ​ລະ​ດັບ 120 ບາດ​ຕໍ່​ນາ​ທີ ຫຼື ສູງກວ່ານັ້ນ, ໃຫ້​ເອີ້ນ​ເອົາ​ລົດ ambulance ທັນ​ທີ.

ຄຳ​ແນະ​ນຳ​ນີ້​ແມ່ນ​ໃຊ້​ໄດ້​ສຳ​ລັບ​ຜູ້​ໃຫຍ່​ເທົ່າ​ນັ້ນ ໃນ​ການ​ຊີ້​ແນະ​​ວ່າລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈນ​ແລະ​ອັດ​ຕາ​ການເຕັ້ນ​ຂອງ​ຫົວ​ໃຈແບບ​ໃດ ທີ່​ອາດ​ສະ​ແດງໃຫ້​ເຫັນວ່າອາ​ການນັ້ນ​ແມ່ນຢູ່​ໃນ​ລະ​ດັບ​ກາງຫຼື​ຮ້າຍ​ແຮງ. ​ອາ​ຍຸ​ແລະ​ພາ​ວະ​ທາງ​ສຸ​ຂະ​ພາບ​ຂອງ​ທ່ານ​ອາດ​ໝາຍ​ຄວາມ​ວ່າ​ເກນ​ວັດ​ແທກເຫຼົ່າ​ນີ້​ອາດ​ຈະ​ບໍ່​ສະ​ທ້ອນ​ສະ​ພາບ​ການ​ສ່ວນ​ຕົວ​ຂອງ​ທ່ານ​ແລະ​ອາດ​ຕ້ອງ​ໄດ້​ປັບ​ລະ​ດັບ. ຖ້າ​ທ່ານບໍ່​ແນ່​ໃຈ​ວ່າ​ທ່ານ​ກຳ​ລັງ​ປະ​ສົບ​ກັບ​ອາ​ການ​ທີ່​ຮ້າຍ​ແຮງຫຼືບໍ່, ໃຫ້​ຕິດ​ຕໍ່​ຫາ​ທ່ານ​ໝໍ​ຂອງ​ທ່ານ​ໂດຍ​ໄວ​ເທົ່າ​ທີ່​ຈະໄວ​ໄດ້​ເພື່ອ​ເຮັດ​ການ​ທົບ​ທວນ​ແລະ​ໃຫ້​ບອກ​ເຂົາ​ເຈົ້າ​ວ່າ​ທ່ານ​ມີ COVID-19.

## ການ​ໃຊ້​ເຄື່ອງ​ແທກ​ຊີ​ບ​ພະ​ຈອນ​ຖ້າ​ຂ້ອຍ​ມີ​ຜິວ​ສີ​ຄ້ຳ

​ເຄື່ອງ​ແທກ​ຊີບ​ພະ​ຈອນ​ເຮັດ​ວຽກ​ໂດຍ​ການ​ສ່ອງ​ແສງ​ຜ່ານ​ຜິວ​ຂອງ​ທ່ານ​ເພື່ອ​ວັດ​ແທກ​ລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈນ​ໃນ​ເລືອດ​ຂອງ​ທ່ານ. ໄດ້​ມີ​ບາງ​ລາຍ​ງານ​ທີ່​ສະ​ແດງ​ໃຫ້​ເຫັນ​ວ່າ​ເຄື່ອງ​ແທກ​ຊີ​ບ​ພະ​ຈອນ​ອາດ​ເຮັດ​ວຽກຖືກ​ຕ້ອງ​ນ້ອຍກວ່າ​ຖ້າ​ວ່າ​ທ່ານ​ມີ​ຜິວ​ສີ​ຄ້ຳ. ມັນ​ອາດ​ຈະ​ສະ​ແດງ​ຕົວ​ເລກ​ທີ່​ສູງກວ່າ​ລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈນ​ໃນ​ເລືອດ​ຂອງ​ທ່ານ.

ຖ້າ​ທ່ານ​ມີ​ຜິວ​ສີ​ຄ້ຳ, ທ່ານ​ກໍ​ຍັງ​ຄວນ​ໃຊ້​ເຄື່ອງ​ແທກ​ຊີ​ບ​ພະ​ຈອນ. ສິ່ງ​ສຳ​ຄັນ​ແມ່ນ​ຕ້ອງກວດ​ລະ​ດັບ​ອອກ​ຊີ​ເຈນ​ໃນ​ເລືອດ​ເປັນ​ປະ​ຈຳ​ເພື່ອ​ເບິ່ງວ່າ​ຕົວ​ເລກ​ທີ່​ອອກ​ມາ​ຕ່ຳ​ລົງຫຼື​​ບໍ່. ຂຽນ​ບັນ​ທຶກ​ຕົວ​ເລກ​ທີ່​ອອກ​ມາ ​ລົງໄປ ພ້ອມ​ວັນ​ທີ​ແລະ​ເວ​ລາ.

## ຂ້ອຍ​ຈະ​ກວດ​ວ່າ​ຫົວ​ໃຈ​ຂ້ອຍ​ເຕັ້ນ​ໄວ​ປານ​ໃດ ໄດ້​ຢ່າງ​ໃດ​ຖ້າ​ຂ້ອຍບໍ່​ມີ​ເຄື່ອງ​ແທກ​ຊີ​ບ​ພະ​ຈອນ?

ເພື່ອກວດ​ເບິ່ງ​ຊີ​ບ​ພະ​ຈອນ (ອັດ​ຕາ​ການ​ເຕັ້ນ​ຂອງ​ຫົວ​ໃຈ) ໂດຍບໍ່​ມີ​ເຄື່ອງ​ແທກ​ຊີ​ບ​ພະ​ຈອນ:

1. ໃຫ້​ພັກ​ຜ່ອນ​ປະ​ມານ​ຫ້າ​ນາ​ທີ​ກ່ອນກວດອັດ​ຕາ​​ການ​​ເຕັ້ນ​ຂອງ​ຫົວ​ໃຈ
2. ​ວາງນິ້ວ​ຊີ້​ແລະ​ນິ້ວ​ກາງ​ຂອງ​ມື​ຂ້າງ​ໜຶ່ງ​​ແປະໄວ້​ຢູ່​​ຂໍ້​ມື​ຂອງ​ອີກ​ຂ້າງ​ໜຶ່ງ​ທາງ​ລຸ່ມນິ້ວ​ໂປ້
3. ໂດຍ​ການ​ເອົາ​ນິ້ວ​ມື​ທັງ​ສອງ​ແປະ​ໄວ້​ຢູ່​ເທິງ​ຂໍ້​ມື, ທ່ານ​ສາ​ມາດ​ນັບ​ຈຳ​ນວນ​ບາດ​ເຕັ້ນ​ທີ່​ທ່ານ​ສາ​ມາດ​ຮູ້​ສຶກ​ໄດ້​ໃນ​ລະ​ຫວ່າງ 60 ວິ​ນາ​ທີ (ໜຶ່ງ​ນາ​ທີ). ອັນ​ນີ້​ແມ່ນ​ອັດ​ຕາ​ການ​ເຕັ້ນ​ຂອງ​ຫົວ​ໃຈ​ຂອງ​ທ່ານ.

## ​ການ​ອູ້ມ​ຊູ​​ດ້ານ COVID-19 ເປັນ​ພາ​ສາ​ຂອງ​ທ່ານ.

ຖ້າ​ທ່ານ​ມີ​ຄຳ​ຖາມ​ໃດໆ, ທ່ານ​ສາ​ມາດ​ຊອກ​ເບິ່ງ ການ​ອູ້ມ​ຊູ​ດ້ານ COVID-19 ເປັນ​ພາ​ສາ​ຂອງ​ທ່ານ​ໂດຍ​ໂທ​ຫາສາຍ​ຊ່ວຍ​ເຫຼືອ National Coronavirus Helpline ທີ​ເລກ​ໂທ 1800 020 080 ໃຫ້​ເລືອກ​ທາງ​ເລືອກ 8 ສຳ​ລັບ​ບໍ​ລິ​ການ​ນາຍ​ພາ​ສາ​ຟ​ຣີ.