زه څنګه د خپل COVID-19 نښې وڅارم؟

20 جولاي 2022

که تاسو د COVID-19 لپاره مثبته ازموینه وکړئ او په کور کې د روغیدلو په حالت کی یاست، تاسو کولی شئ د خپل ډاکټر یا د روغتیا د پاملرنې چمتو کونکي په مرسته خپله روغتیا وڅارئ. د خپلو ورځنیو علایمو په لیکلو ستاسو سره مرسته کولی شي وګورئ چې ایا ستاسو نښې ښه کیږي، یا که تاسو باید ډاکټر وګورئ یا روغتون ته لاړ شئ.

د COVID-19 ډیری قضیې نرمې دي او په کور کې اداره کیدلی شي. ځینې ​​​​خلک چې د لوړ خطر سره مخ دي ممکن ځانګړي انټي ویروس درملنې ته اړتیا ولري چې د دوی د روغتیا د پاملرنې د چمتو کونکي لخوا وړاندیز شوي. د دې په اړه د نورو مالوماتو لپاره چې څوک د COVID-19 شفاهي درملنې لپاره وړ دی، لیدنه وکړي د [www.health.gov.au/covid19-translated](http://www.health.gov.au/covid19-translated)

## زه هره ورځ د کومو نښو لیکلو ته اړتیا لرم؟

دا مرسته کوي چې هره ورځ ستاسو د ناروغۍ پرمهال خپلې نښې ولیکئ. ولیکئ که ستاسو د COVID-19 نښې ښه کیږي، ورته پاتې کیږي، یا خرابیږي. دا کولی شي ستاسو او ستاسو ډاکټر سره مرسته وکړي پوه شي چې تاسو څنګه احساس کوئ. هر ورځي لپاره چي تاسو د روغیدلو په حالت کي وي، ولیکئ:

* ستاسو د حرارت درجه (د دې لپاره چې وګورئ چې تاسو تبه لرئ)
* تاسو څومره چټک تنفس کوئ
* که تاسو د تنفس کولو ستونزه، یا د ساه لنډۍ لرئ
* که تاسو ټوخی کوئ او ټوخی څومره سخته ده
* که تاسو د عضلاتو درد او خوږ لرئ
* که تاسو د سر خوږ لرئ
* که تاسو د ستړتیا احساس کوئ
* که تاسو کانګې لرئ یا اسهال لرئ.

ستاسو ډاکټر ممکن تاسو څخه وغواړي چې ستاسو د اکسیجن کچه او نبض (د زړه ضربان) وڅاري.

## زه څه وکړم که زما نښې خرابې شي یا زه اندیښمن یم؟

که تاسو د خپلو نښو علایمو په اړه اندیښمن یاست، مهرباني وکړئ خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ. تاسو کولی شئ د National Coronavirus Helpline ته په 1800 020 080زنګ ووهئ او د تلیفون له لارې ستاسو د نښو ارزونه ترلاسه کړئ. د وړیا ژباړې خدماتو لپاره 8 اختیارونه غوره کړئ.

دا ممکنه ده چې تاسو د ناروغۍ په پیل کې لږ نښې ولرئ مګر د وخت په تیریدو سره ډیر ناروغه شي.

ambulance ته زنګ ووهئ که تاسو د لاندي **جدي نښې** **علایم ولرئ**:

* په ساه ایستلو کي ستونزه
* نیلي شونډې یا مخ
* په سینه کې خوږ یا فشار
* ساړه او ټوخه / لوند، یا ژیړ پوټکی
* بې هوښه کیدل یا لویدل
* مغشوش کیدل
* ویښیدل ستونزمن کیږي
* لږ یا هیڅ ادرار نلري
* د ټوخی سره د وینې راوتل.

که تاسو جدي نښې لرئ، انتظار مه کوئ. سمدلاسه د ambulance لپاره 000 (درې صفر) ته زنګ ووهئ او ورته ووایاست چې تاسو COVID-19 لرئ. که تاسو په انګلیسي ژبه خبرې نه کوئ، کله چې تاسو 000 ته زنګ ووهئ، د "ambulance" غوښتنه وکړئ او په لیکه کې پاتې شئ او د ژباړونکي غوښتنه وکړئ.

## زه څنګه خپل حرارت اندازه کړم؟

تاسو به د حرارت درجه د اندازه کولو لپاره ترمامیتر ته اړتیا ولرئ. که تاسو ترمامیتر نلرئ، تاسو کولی شئ یو له درملتون څخه د تلیفون له لاري یا آنلاین واخلئ. درملتون کولی شي دا ستاسو کور ته ورسوي. هر ترمامیتر توپیر لري، نو د جوړونکي لارښوونې تعقیب کړئ.

که ستاسو د حرارت درجه 38 درجې یا لوړه وي، تاسو ممکن تبه ولرئ. که دا پیښ شي، تاسو باید ژر تر ژره د بیاکتنې لپاره خپل عمومي ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

## زه څنګه پوهیږم چي زه په تنفس کولو کې ستونزه لرم یا لنډه ساه لرم؟

که تاسو په تنفس کولو کې ستونزه لرئ، تاسو ممکن د ساه لنډۍ احساس وکړئ، د تنفس اخستلو او بهر کولو کې ستونزه ولرئ، یا داسې احساس وکړئ چې تاسو په خپلو سږو کې کافي هوا نه شيء ترلاسه کولی.

تاسو ممکن دا احساس وکړئ:

* کله چې تاسو ګرځي
* کله چې تاسو ناست یاست
* کله چې تاسو خبرې کوئ.

که تاسو احساس کوئ چې ستاسو تنفس کول ښه کیږي، خرابیږي یا یو شان دی، نیټه او وخت يي ولیکئ.

## زه څنګه اندازه کولی شم چې زه څومره ګړندی تنفس کوم؟

تاسو کولی شئ اندازه کړئ چې تاسو په تلیفون کې د ټایمر په کارولو سره د 60 ثانیو (1 دقیقه) لپاره څو ځلي تنفس کوئ. تاسو کولی شئ یو ساعت په بل لاس کي وکاروئ. هڅه وکړئ آرام وکړئ او په نورمال ډول تنفس وکړئ. حساب کړئ چې تاسو په 60 ثانیو (1 دقیقه) کې څو ځله تنفس کوئ. ولیکئ چې تاسو په 60 ثانیو (1 دقیقه) کې څومره ساه اخیستې، او نیټه او وخت يي ولیکئ.

که ستاسو د تنفس کچه په یوه دقیقه کې 20-30 تنفس وي، دا ممکن په ګوته کړي چې تاسو د ساه لنډۍ سره مخ یاست. که دا پیښ شي، تاسو باید ژر تر ژره د بیاکتنې لپاره خپل عمومي ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

که ستاسو د تنفس کچه په یوه دقیقه کې له 30 تنفس کولو څخه زیات وي، تاسو ممکن د ساه لنډۍ سره مخ شئ. که دا پیښ شي، تاسو باید سمدستي امبولانس ته زنګ ووهئ او ورته ووایاست چې تاسو COVID-19 لرئ.

دا لارښودنه د لویانو لپاره هم ده. دا سلسلې ممکن ستاسو عمر یا روغتیا حالت منعکس نه کړي او ممکن د تطبیق کولو اړتیا ولري. که تاسو ډاډه نه یاست چې تاسو د ساه لنډۍ تجربه کوئ، د بیاکتنې لپاره ژر تر ژره خپل عمومي ډاکټر سره اړیکه ونیسئ او ورته ووایاست چې تاسو COVID-19 لرئ. ستاسو ډاکټر یا نرس هم کولی شي د ویډیو یا تیلقون له لاری د روغتیا چیک په ترسره کولو کې ستاسو د سینې لوړیدو او ښکته کیدو په لیدو سره حساب کړي چې تاسو څومره ګړندي تنفس کوئ.

## زه څنګه د خپل اکسیجن کچه او د زړه کچه (نبض) اندازه کولی شم؟

که ستاسو ډاکټر له تاسو څخه وغوښتل چې ستاسو د اکسیجن کچه او د زړه کچه (نبض) وګورئ، تاسو به د نبض اکسیمیټر ته اړتیا ولرئ. د نبض اکسیمیټر یو کوچنی وسیله ده چې تاسو په مینځنۍ یا دوهمه ګوتې کې کیښودل کیژي. دا خوږ نلري او د چیک کولو لپاره یوازې یوه دقیقه وخت نیسي.

تاسو ته ممکن ستاسو د ډاکټر، روغتون، یا بل د پاملرنې چمتو کونکي لخوا د نبض اکسیمیټر درکړل شي. تاسو کولی شئ یو له درملتون څخه د تلیفون یا آنلاین له لارې واخلي، او ستاسي کور ته یې واستوي.

د خپل اکسیجن کچه د چک کولو لپاره سمارټ فون یا سمارټ واچ مه کاروئ.

که تاسو د COVID-19 سره د ماشوم څارنه کوئ او ستاسو نه غوښتل کیژي چي د دوی د اکسیجن کچه وڅارئ، تاسو ممکن د نبض اکسیمیټر ته اړتیا ولرئ چې په ځانګړي ډول د ماشومانو لپاره ډیزاین شوی. ستاسو ډاکټر یا نرس به تاسو سره پدې اړه خبري وکړي.

## زه څنګه د نبض اکسیمیټر وکاروم؟

1. د هغي ګوتي (منځنۍ یا د دویمه ګوته) څخه چه کاروي یي د نوکانو پالش یا مصنوعي نوک لرې کړئ. د نوکانو پالش او مصنوعی نوکان کولی شي د وسیله د سم کار کولو مخه ونیسي.
2. د نبض اکسیمیټر کارولو د مخه په مستقیم حالت کې کښینئ او د پنځو دقیقو لپاره آرام وکړئ.
3. وسیله غوره کار کوي کله چې ستاسو لاسونه ګرم وي. خپلې ګوتې وښوروئ او د ګرمولو لپاره یې یو په بل وموښي.
4. د نبض اکسیمیټر چالان کړئ.
5. دا اله په خپلي مینځنۍ یا د دویمي ګوتې بندي کیژدي ترڅو ستاسو د ګوتې سره د وسیلې پای تماس کړي. ستاسو د ګوتو نوکان او د نبض اکسیمیټر سکرین مخ باید پورته وي.
6. خپل لاس او ګوتې ثابتي ونیسي.
7. آرام وکړئ او په نورمال ډول تنفس وکړئ.
8. د یوې دقیقې انتظار وروسته، د SpO2 سمبول څنګ ته شمیره وګورئ. دا شمیره ستاسو د اکسیجن کچه ده.
9. د خپل اکسیجن کچه،‌ نیټه او وخت ولیکئ.
10. هغه شمیره وګورئ چې د PR (د نبض کچه) یا BPM ( یو ضرب په یوه دقیقه کې) سمبول سره نږدې ښودل کیږي. دا شمیره ستاسو د زړه ضربان (نبض) ده.
11. ستاسو د زړه د اندازې لپاره شمیره او نیټه او وخت يي ولیکئ.

که تاسو د لوستلو لپاره څه نه ترلاسه کوئ، یا که لوستل د 95 څخه کم وي، خپلې ګوتې وښوروي، یو څو ساه واخلئ او وسیله په بله ګوته (منځنۍ یا د دویمه ګوته) کې وکاروي.

ستاسو د اکسیجن کچه باید 95% یا لوړ وي. که چیرې دا له دې څخه ټیټ وي، نو دا کیدای شي یوه نښه وي چې تاسو د خپل ډاکټر یا نرس سره نورو معایناتو ته اړتیا لرئ، یا دا چې ستاسو لپاره روغتون کي‌ پاتي کیدل خوندي وي.

* که ستاسو د اکسیجن کچه په دوامداره توګه د 95% څخه کم وي، خپل ډاکټر یا نرس ته ووايي چې ستاسو ساتنه کوي چې ستاسو د اکسیجن کچه د 95% څخه کمه ده.
* که ستاسو د اکسیجن کچه په دوامداره توګه 92% یا ټیټه وي، سمدلاسه د امبولانس لپاره 000 ته زنګ ووهئ.
* که ستاسو د زړه ضربان په یوه دقیقه کې د 120 ضربان یا پورته وي، سمدستي امبولانس ته زنګ ووهئ.

دا لارښود یوازې د لویانو لپاره اړین دی چې د اکسیجن کچه او د زړه کچه ممکن د اعتدال څخه تر سختو نښې څرګندي کړي. ستاسو عمر او روغتیایی حالت پدې مانا دی چې دا سلسلې ممکن ستاسو انفرادي شرایط منعکس نه کړي او ممکن د تطبیق اړتیا ولري. که تاسو ډاډه نه یاست چې ایا تاسو سختې نښې تجربه کوئ، د بیاکتنې لپاره ژر تر ژره خپل عمومي ډاکټر سره اړیکه ونیسئ او ورته ووایاست چې تاسو COVID-19 لرئ.

## د نبض اکسیمیټر کارول که چیرې زما د پوستکي رنګ تیره (تور رنګه) وي

د نبض اکسیمیټر ستاسو د پوسټکي له لارې د رڼا په روښانه کولو سره کار کوي ترڅو ستاسو په وینه کې د اکسیجن کچه اندازه کړي. ځینې ​​​​راپورونه ښیې چې د نبض اکسیمیټر ممکن دومره دقیق نه وي که ستاسو پوسټکي تیره رنګ ولرئ. دوی ممکن ستاسو په وینه کې د اکسیجن له کچې څخه لوړ لوستل وښیې.

که تاسو د پوستکي رنګ تیره دئ، تاسو باید لاهم د نبض اکسیمیټر وکاروئ. مهمه خبره به دا وي چې ستاسو د وینې اکسیجن کچه په منظمه توګه وګورئ ترڅو وګورئ چې ستاسو لوستل کمیږي. خپل ټول لوستل د نیټې او وخت سره ولیکئ.

## زه څنګه د نبض اکسیمیټر پرته دا وکړم چي زما د زړه نبض څومره ګړندی دي؟

د نبض اکسیمیټر پرته د خپل نبض (د زړه ضربان) چک کولو لپاره:

1. د زړه ضربان چک کولو د مخه شاوخوا پنځه دقیقې آرام کړئ
2. د خپل یو لاس دویمه او منځنۍ ګوته د بل لاس د غټي‌ ګوتي لاندي په بند ونیسي
3. خپل ګوتي د لاس پر بند کیژدي،‌ تاسو کولی شئ ضربان وشمېرئ چې تاسو یې له 60 ثانیو (یوه دقیقه) څخه ډیر احساس کوئ. دا ستاسو د زړه کچه ده.

## Universal Access | Peregian Family Medical Centreستاسو په ژبه د COVID-19 لپاره ملاتړ

که تاسو کومه پوښتنه لري ‌National Coronavirus Helpline ته په 1800 020 080زنګ ووهئ او په خپله ژبه کې د COVID-19 ملاتړ ومومئ. د وړیا ژباړې خدماتو لپاره 8 اختیارونه غوره کړئ.