



Πώς παρακολουθώ τα συμπτώματά μου COVID-19;

20 Ιουλίου 2022.

Αν διαγνωστήκατε με COVID-19 και αναρρώνετε στο σπίτι, μπορείτε να παρακολουθείτε την υγεία σας με τη βοήθεια του γιατρού σας ή του παρόχου σας υγειονομικής φροντίδας. Η καταγραφή των καθημερινών συμπτωμάτων σας μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε αν τα συμπτώματά σας βελτιώνονται ή αν πρέπει να επισκεφτείτε γιατρό ή να πάτε στο νοσοκομείο.

Οι περισσότερες περιπτώσεις COVID-19 είναι ήπιες και μπορούν να αντιμετωπιστούν στο σπίτι. Ορισμένοι άνθρωποι που διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο μπορεί να χρειαστούν ειδικές αντιικές θεραπείες που συνταγογραφούνται από τον πάροχό τους υγειονομικής φροντίδας. Για περισσότερες πληροφορίες για ποια άτομα είναι επιλέξιμα για στοματικές θεραπείες COVID-19, επισκεφθείτε το www.health.gov.au/covid19-translated

Ποια συμπτώματα πρέπει να καταγράψω καθημερινά;

Είναι χρήσιμο να καταγράφετε τα συμπτώματά σας κάθε ημέρα κατά τη διάρκεια της νόσησής σας. Καταγράψτε αν τα συμπτώματά σας COVID-19 βελτιώνονται, παραμένουν τα ίδια ή επιδεινώνονται. Αυτό μπορεί να βοηθήσει εσάς και το γιατρό σας να γνωρίσετε πώς αισθάνεστε. Για κάθε ημέρα που αναρρώνετε, Καταγράψτε:

- τη θερμοκρασία σας (για να ελέγξετε αν έχετε πυρετό)
- πόσο γρήγορα αναπνέετε
- αν δυσκολεύεστε να αναπνέετε, ή αν έχετε δύσπνοια
- αν βήχετε και πόσο έντονος είναι ο βήχας
- αν έχετε μυϊκούς πόνους και πόνους
- αν έχετε πονοκέφαλο
- αν αισθάνεστε κουρασμένοι
- αν κάνετε εμετό ή έχετε διάρροια.

Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας ζητήσει να παρακολουθήσετε το επίπεδο οξυγόνου και τον σφυγμό σας (καρδιακός ρυθμός).

Τι να κάνω αν τα συμπτώματά μου επιδεινώνονται ή αν ανησυχώ;

Αν ανησυχείτε για τα συμπτώματά σας, επικοινωνήστε με το γιατρό σας. Μπορείτε επίσης να καλέσετε τη National Coronavirus Helpline στο 1800 020 080 και να λάβετε μια αξιολόγηση

των συμπτωμάτων σας μέσω τηλεφώνου. Πατήστε την επιλογή 8 για δωρεάν υπηρεσίες διερμηνέων.

Είναι πιθανό να έχετε ήπια συμπτώματα στην αρχή της νόσησής σας, αλλά με την πάροδο του χρόνου να νοσήσετε περισσότερο.

Καλέστε ένα ambulance [ασθενοφόρο] αν έχετε κάποιο από αυτά τα **σοβαρά συμπτώματα**:

- δυσκολία αναπνοής
- μπλε χείλη ή πρόσωπο
- πόνο ή πίεση στο στήθος
- κρύα και μαλακή/υγρή, ή χλωμή και κηλιδωμένη, επιδερμίδα
- λιποθυμία ή κατάρρευση
- είστε σε κατάσταση σύγχυσης
- το βρίσκετε δύσκολο να ξυπνήσετε
- λίγα ή καθόλου ούρα
- βήχετε αίμα.

Αν έχετε σοβαρά συμπτώματα, μην περιμένετε. Καλέστε αμέσως το 000 (τρία μηδενικά) για ambulance και πείτε τους ότι έχετε COVID-19. Αν δεν μιλάτε αγγλικά, όταν καλείτε το 000, ζητήστε «ambulance» και αναμείνετε στο ακουστικό και ζητήστε διερμηνέα.

Πώς μπορώ να μετρήσω τη θερμοκρασία μου;

Θα χρειαστείτε θερμόμετρο για να μετρήσετε τη θερμοκρασία σας. Αν δεν έχετε θερμόμετρο, μπορείτε να αγοράσετε ένα από φαρμακείο μέσω τηλεφώνου ή μέσω διαδικτύου. Το φαρμακείο μπορεί να το παραδώσει στο σπίτι σας. Κάθε θερμόμετρο είναι διαφορετικό, επομένως ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Αν η θερμοκρασία σας είναι 38 βαθμούς ή υψηλότερη, μπορεί να έχετε πυρετό. Αν συμβεί αυτό, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γενικό γιατρό σας για επανεξέταση το συντομότερο δυνατό.

Πώς μπορώ να γνωρίζω αν δυσκολεύομαι να αναπνεύσω ή έχω δύσπνοια;

Αν δυσκολεύεστε να αναπνεύσετε, μπορεί να αισθανθείτε δύσπνοια, να έχετε πρόβλημα με την εισπνοή και την εκπνοή ή να αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να πάρετε αρκετό αέρα στους πνεύμονές σας.

Μπορεί να αισθάνεστε έτσι:

- όταν περπατάτε
- όταν κάθεστε
- όταν μιλάτε.

Καταγράψτε αν αισθάνεστε ότι η αναπνοή σας βελτιώνεται, χειροτερεύει ή είναι ίδια, καθώς την ημερομηνία και την ώρα.

Πώς μπορώ να μετρήσω πόσο γρήγορα αναπνέω;

Μπορείτε να μετρήσετε πόσες αναπνοές κάνετε σε 60 δευτερόλεπτα (1 λεπτό) χρησιμοποιώντας ένα χρονόμετρο σε ένα τηλέφωνο. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ένα ρολόι με λεπτοδείκτη. Προσπαθήστε να χαλαρώσετε και να αναπνεύσετε κανονικά. Μετρήστε πόσες φορές αναπνέετε κατά τη διάρκεια των 60 δευτερολέπτων (1 λεπτό). Καταγράψτε πόσες αναπνοές πήρατε σε 60 δευτερόλεπτα (1 λεπτό) και την ημερομηνία και την ώρα.

Αν ο ρυθμός της αναπνοής σας είναι 20-30 αναπνοές ανά λεπτό, αυτό μπορεί να υποδηλώνει ότι αντιμετωπίζετε δύσπνοια. Αν συμβεί αυτό, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γενικό γιατρό σας για επανεξέταση το συντομότερο δυνατό.

Αν ο ρυθμός της αναπνοής σας είναι πάνω από 30 αναπνοές ανά λεπτό, μπορεί να αντιμετωπίζετε σοβαρή δύσπνοια. Αν συμβεί αυτό, θα πρέπει να καλέσετε αμέσως ένα ambulance και να τους πείτε ότι έχετε COVID-19.

Αυτές οι οδηγίες αφορούν ενήλικες. Αυτά τα εύρη μπορεί να μην αντικατοπτρίζουν την ηλικία ή την κατάσταση της υγείας σας και μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστούν. Αν δεν είστε βέβαιοι αν έχετε δύσπνοια, επικοινωνήστε με τον γενικό ιατρό σας όσο το δυνατόν νωρίτερα για επανεξέταση και πείτε του ότι έχετε COVID-19. Ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας μπορεί επίσης να μετρήσει πόσο γρήγορα αναπνέετε βλέποντας το στήθος σας να ανεβοκατεβαίνει όταν κάνετε εξέταση με βίντεο/τηλεϊατρική.

Πώς μπορώ να μετρήσω το επίπεδο οξυγόνου και τον καρδιακό μου ρυθμό (σφυγμό);

Αν ο γιατρός σας σας έχει ζητήσει να ελέγξετε το επίπεδο οξυγόνου και τον καρδιακό σας ρυθμό (παλμό), θα χρειαστείτε ένα παλμικό οξύμετρο δακτύλου. Το παλμικό οξύμετρο δακτύλου είναι μια μικρή συσκευή που κουμπώνει με κλιπ στο μεσαίο δάκτυλο ή στο δείκτη σας. Δεν πονάει και χρειάζεται μόνο ένα λεπτό για έλεγχο.

Μπορεί να σας χορηγηθεί ένα παλμικό οξύμετρο δακτύλου από γιατρό, νοσοκομείο ή άλλον πάροχο φροντίδας. Μπορείτε επίσης να αγοράσετε ένα από φαρμακείο μέσω τηλεφώνου ή διαδικτυακά και να σας το παραδώσουν στο σπίτι σας.

Μην χρησιμοποιείτε smartphone ή smartwatch για να ελέγξετε το επίπεδο του οξυγόνου σας.

Αν φροντίζετε ένα παιδί με COVID-19 και σας ζητείται να παρακολουθείτε τα επίπεδα του οξυγόνου του, μπορεί να χρειαστείτε ένα παλμικό οξύμετρο δακτύλου ειδικά σχεδιασμένο για παιδιά. Ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας θα το συζητήσουν μαζί σας.

Πώς χρησιμοποιώ το παλμικό οξύμετρο δακτύλου;

1. Αφαιρέστε τυχόν βερνίκι νυχιών ή ψεύτικα νύχια από το δάκτυλο που θα χρησιμοποιήσετε (μεσαίο ή δείκτη). Το βερνίκι νυχιών και τα ψεύτικα νύχια μπορούν να εμποδίσουν τη σωστή λειτουργία της συσκευής.
2. Καθίστε σε όρθια θέση και ξεκουραστείτε για πέντε λεπτά πριν χρησιμοποιήσετε το παλμικό οξύμετρο δακτύλου.
3. Η συσκευή λειτουργεί καλύτερα όταν τα χέρια σας είναι ζεστά. Κουνήστε τα δάκτυλά σας και τρίψτε τα για να ζεσταθούν.

4. Ενεργοποιήστε το παλμικό οξύμετρο δακτύλου.
5. Τοποθετείστε το κλιπ στο μεσαίο δάκτυλό σας ή στο δείκτη έτσι ώστε η άκρη του δακτύλου σας να ακουμπά το άκρο της συσκευής. Τα νύχια σας και η οθόνη του παλμικού οξύμετρου θα πρέπει να είναι στραμμένα προς τα πάνω.
6. Κρατήστε το χέρι και τα δάκτυλά σας ακίνητα.
7. Χαλαρώστε και αναπνεύστε κανονικά.
8. Αφού περιμένετε ένα λεπτό, ελέγξτε τον αριθμό δίπλα στο σύμβολο SpO2. Αυτός ο αριθμός είναι το επίπεδο του οξυγόνου σας.
9. Καταγράψτε τον αριθμό για το επίπεδο του οξυγόνου σας, την ημερομηνία και την ώρα.
10. Ελέγξτε τον αριθμό που εμφανίζεται δίπλα στο σύμβολο PR (ρυθμός σφυγμού) ή BPM (παλμοί ανά λεπτό). Αυτός ο αριθμός είναι ο καρδιακός σας ρυθμός (σφυγμός).
11. Καταγράψτε τον αριθμό για τον καρδιακό σας ρυθμό, την ημερομηνία και την ώρα.

Αν δεν δείχνει ένδειξη ή αν η ένδειξη είναι κάτω από 95%, κουνήστε τα δάκτυλά σας, πάρτε μερικές αναπνοές και δοκιμάστε τη συσκευή με διαφορετικό δάκτυλο (μεσαίο ή δείκτη).

Το επίπεδο οξυγόνου σας πρέπει να είναι 95% ή υψηλότερο. Αν είναι χαμηλότερο από αυτό το επίπεδο, τότε μπορεί να είναι ένδειξη ότι χρειάζεστε περισσότερες εξετάσεις από το γιατρό ή το νοσηλευτή σας ή ότι είναι ασφαλέστερο για εσάς να είστε στο νοσοκομείο.

- Αν η ένδειξη του επιπέδου οξυγόνου σας είναι σταθερά κάτω από 95%, ενημερώστε το γιατρό ή το νοσηλευτή που σας φροντίζει ότι το επίπεδο οξυγόνου σας είναι κάτω από 95%.
- Αν η ένδειξη του επιπέδου οξυγόνου σας είναι σταθερά 92% ή χαμηλότερη, καλέστε αμέσως το 000 για ambulance.
- Αν ο καρδιακός σας ρυθμός παραμένει πάνω από 120 παλμούς ανά λεπτό, καλέστε αμέσως ένα ambulance.

Αυτή η οδηγία αφορά μόνο ενήλικες σχετικά με το επίπεδο οξυγόνου και τον καρδιακό ρυθμό που μπορεί να υποδηλώνουν μέτρια έως σοβαρά συμπτώματα. Η ηλικία και η κατάσταση της υγείας σας σημαίνουν ότι αυτά τα εύρη μπορεί να μην αντικατοπτρίζουν τις ατομικές σας περιστάσεις και μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστούν. Αν δεν είστε βέβαιοι αν αντιμετωπίζετε σοβαρά συμπτώματα, επικοινωνήστε με τον γενικό ιατρό σας όσο το δυνατόν νωρίτερα για επανεξέταση και πείτε του ότι έχετε COVID-19.

Χρησιμοποίηση παλμικού οξυμέτρου δακτύλου αν έχετε πιο σκούρα επιδερμίδα

Τα παλμικά οξύμετρα δακτύλου λειτουργούν με το να ρίχνουν φως μέσω του δέρματός σας για να μετρήσουν το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας. Ορισμένες αναφορές δείχνουν ότι τα παλμικά οξύμετρα δακτύλου μπορεί να είναι λιγότερο ακριβή αν έχετε πιο σκούρα επιδερμίδα. Μπορεί να δείχνουν μετρήσεις υψηλότερες από το επίπεδο του οξυγόνου στο αίμα σας.

Αν έχετε πιο σκούρα επιδερμίδα, θα πρέπει ακόμη να χρησιμοποιείτε το παλμικό σας οξύμετρο δακτύλου. Το σημαντικό θα είναι να ελέγχετε τακτικά τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα σας για να δείτε αν οι μετρήσεις σας πέφτουν. Καταγράψτε όλες τις αναγνώσεις σας με ημερομηνία και ώρα.

Πώς μπορώ να ελέγξω πόσο γρήγορα χτυπάει η καρδιά μου χωρίς παλμικό οξύμετρο δακτύλου;

Για να ελέγξετε τον σφυγμό σας (καρδιακό ρυθμό) χωρίς παλμικό οξύμετρο δακτύλου:

1. Ξεκουραστείτε για περίπου πέντε λεπτά πριν ελέγξετε τον καρδιακό σας ρυθμό
2. Τοποθετήστε το δείκτη και τα μεσαία δάκτυλά σας του ενός χεριού στον αντίθετο καρπό κάτω από τον αντίχειρα
3. Με τα δάκτυλά σας ελαφρά στον καρπό σας, μπορείτε να μετρήσετε τον αριθμό των παλμών που αισθάνεστε πάνω από 60 δευτερόλεπτα (ένα λεπτό). Αυτός είναι ο καρδιακός ρυθμός σας.

Στήριξη COVID-19 στη γλώσσα σας



Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις, μπορείτε να βρείτε στήριξη για τη COVID-19 στη γλώσσα σας καλώντας τη National Coronavirus Helpline στο 1800 020 080. Πατήστε την επιλογή 8 για δωρεάν υπηρεσίες διερμηνέων.