



كيف أراقب أعراض COVID-19؟

20 يوليو 2022

إذا ثبتت إصابتك بـ COVID-19 وتتعافى في المنزل، يمكنك مراقبة صحتك بمساعدة طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية. يمكن أن يساعدك تدوين الأعراض اليومية في معرفة ما إذا كانت أعراضك في تحسن، أو إذا كان يجب عليك زيارة الطبيب أو الذهاب إلى المستشفى.

معظم حالات COVID-19 خفيفة ويمكن السيطرة عليها في المنزل. قد يحتاج بعض الأشخاص المعرضين لخطر أكبر إلى علاجات معينة مضادة للفيروسات يصفها مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم. للمزيد من المعلومات حول الأشخاص المؤهلين لتلقي علاجات COVID-19 عن طريق الفم، تفضل بزيارة www.health.gov.au/covid19-translated

ما هي الأعراض التي أحتاج إلى تدوينها كل يوم؟

من المفيد تدوين الأعراض التي تعانيها كل يوم أثناء مرضك. اكتب ما إذا كانت أعراض COVID-19 في تحسن، أو كما هي، أو تزداد سوءاً. يمكن أن يساعدك هذا ويساعد طبيبك على معرفة ما تشعر به. لكل يوم تتعافى فيه، دوّن:

- درجة حرارتك (للتحقق مما إذا كنت تعاني من حمى)
- ما هي سرعة تنفسك
- سواء كنت تعاني من صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس
- إذا كنت تسعل ومدى شدة السعال
- إذا كنت تعاني من آلام وأوجاع في العضلات
- إذا كنت تعاني من صداع
- إذا كنت تشعر بالتعب
- إذا كنت تتقيأ أو مصاب بإسهال.

قد يطلب منك طبيبك أيضاً مراقبة مستوى الأكسجين والنبض (معدل ضربات القلب).

ماذا أفعل إذا ساءت الأعراض أو أشعر بالقلق؟

إذا كنت قلقاً بشأن أعراضك، يرجى الاتصال بطبيبك. يمكنك أيضاً الاتصال بخط National Coronavirus Helpline على 1800 020 080 وتلقي تقييماً لأعراضك عبر الهاتف. اختر الخيار 8 لخدمات الترجمة الشفوية المجانية.

من الممكن أن تظهر عليك أعراض خفيفة في بداية مرضك ولكنها تزداد سوءاً بمرور الوقت.

اتصل بخدمة ambulance إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض الخطيرة:

- صعوبة في التنفس
- شفاء أو وجه أزرق
- ألم أو ضغط في الصدر

- جلد بارد و نديّ / رطب أو شاحب ومرقش
- الإغماء أو الانهيار
- مشوش التفكير
- من الصعب الاستيقاظ من النوم
- القليل من البول أو عدم وجود بول
- تسعل دماً.

إذا ظهرت عليك أعراض خطيرة، فلا تنتظر. اتصل برقم (000) لطلب ambulance على الفور وأخبرهم أنك مصاب بـ COVID-19. إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، وعندما تتصل بـ 000، اطلب "ambulance" وابق على الخط واطلب مترجماً.

كيف أقيس درجة حرارتي؟

ستحتاج إلى ميزان الحرارة لقياس درجة حرارتك. إذا لم يكن لديك ميزان حرارة، يمكنك شراء واحد من الصيدلية عبر الهاتف أو عبر الإنترنت. يمكن للصيدلية توصيله إلى منزلك. يختلف كل ميزان حرارة عن الآخر، لذا اتبع إرشادات الشركة المصنعة.

إذا كانت درجة حرارتك 38 درجة أو أعلى، فقد تكون مصاباً بالحمى. إذا حدث هذا، يجب عليك الاتصال بطبيبك العام للمراجعة في أقرب وقت ممكن.

كيف أعرف أنني أعاني من صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس؟

إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس، فقد تشعر بضيق في التنفس، أو تواجه صعوبة في التنفس عند الشهيق والزفير، أو تشعر أنك لا تستطيع الحصول على ما يكفي من الهواء في رئتيك. قد تشعر بهذا:

- عندما تمشي
- عندما تجلس
- عندما تتحدث.

اكتب التاريخ والوقت إذا شعرت أن تنفسك يتحسن، أو يسوء أو كما هو.

كيف أقيس سرعة تنفسي؟

يمكنك قياس عدد الأنفاس التي تأخذها لمدة 60 ثانية (دقيقة واحدة) باستخدام العداد في الهاتف. يمكنك أيضاً استخدام الساعة بيد ثانية. حاول الاسترخاء والتنفس بشكل طبيعي. احسب عدد المرات التي تتنفس فيها خلال 60 ثانية (دقيقة واحدة). اكتب عدد الأنفاس التي أخذتها في 60 ثانية (دقيقة واحدة)، والتاريخ والوقت.

إذا كان معدل تنفسك 20-30 نفساً في الدقيقة، فقد يشير ذلك إلى أنك تعاني من ضيق في التنفس. إذا حدث هذا، يجب عليك الاتصال بطبيبك العام للمراجعة في أقرب وقت ممكن.

إذا كان معدل تنفسك أكثر من 30 نفساً في الدقيقة، فمن المحتمل أنك تعاني من ضيق شديد في التنفس. إذا حدث هذا، يجب عليك الاتصال بسيارة ambulance على الفور وإخبارهم بأنك مصاب بـ COVID-19.

يتعلق هذا التوجيه بالبالغين. قد لا تعكس هذه المعدلات عمرك أو حالتك الصحية وقد تحتاج إلى تعديل. إذا لم تكن متأكداً مما إذا كنت تعاني من ضيق في التنفس، اتصل بطبيبك العام في أقرب وقت ممكن للمراجعة وأخبره أنك مصاب بـ COVID-19. يمكن لطبيبك أو ممرضتك أيضاً حساب مدى سرعة تنفسك من خلال مشاهدة صدرك يرتفع وينخفض عند إجراء فحص بالفيديو/الرعاية الصحية عن بُعد.

كيف أقيس مستوى الأكسجين ومعدل ضربات القلب (النبض)؟

إذا طلب منك طبيبك فحص مستوى الأكسجين ومعدل ضربات القلب (النبض)، فستحتاج إلى جهاز فحص النبض. جهاز فحص النبض هو عبارة عن جهاز صغير يتم تثبيته في إصبعك الأوسط أو السبابة. غير مؤلم ولا يستغرق سوى دقيقة واحدة للفحص.

قد يتم إعطاؤك جهاز فحص النبض من طبيبك أو المستشفى أو أي مقدم رعاية آخر. يمكنك أيضاً شراء واحد من الصيدلية عبر الهاتف أو عبر الإنترنت، وتوصيله إلى منزلك.

لا تستخدم هاتفك ذكياً أو ساعة ذكية للتحقق من مستوى الأكسجين لديك.

إذا كنت تعتني بطفل مصاب بـ COVID-19 ويطلب منك مراقبة مستويات الأكسجين لديه، فقد تحتاج إلى جهاز فحص النبض المصمم خصيصاً للأطفال. سناقش طبيبك أو ممرضتك هذا الأمر معك.

كيف أستخدم مقياس جهاز فحص النبض؟

1. قم بإزالة أي طلاء أظافر أو أظافر صناعية من الإصبع الذي ستستخدمه (الإصبع الأوسط أو السبابة). يمكن أن يؤدي طلاء الأظافر والأظافر الاصطناعية إلى توقف الجهاز عن العمل بشكل صحيح.
2. اجلس في وضع مستقيم واسترح لمدة خمس دقائق قبل استخدام جهاز فحص النبض.
3. يعمل الجهاز بشكل أفضل عندما تكون يداك دافئة. حرك أصابعك وافركها لتدفئتها.
4. قم بتشغيل جهاز فحص النبض.
5. قم بتوصيل المشبك بإصبعك الأوسط أو السبابة بحيث يلامس طرف إصبعك نهاية الجهاز. يجب أن تشير أظافرك وشاشة جهاز فحص النبض لأعلى.
6. حافظ على ثبات يدك وأصابعك.
7. استرخي وتنفس بشكل طبيعي.
8. بعد الانتظار لمدة دقيقة، تحقق من الرقم الموجود بجوار رمز SpO2. هذا الرقم هو مستوى الأكسجين لديك.
9. اكتب رقم مستوى الأكسجين لديك والتاريخ والوقت.
10. تحقق من الرقم الذي يظهر بجانب رمز PR (معدل النبض) أو رمز BPM (نبضة في الدقيقة). هذا الرقم هو معدل ضربات قلبك (النبض).
11. اكتب رقم معدل ضربات قلبك والتاريخ والوقت.

إذا كنت لا تحصل على رقم، أو إذا كان الرقم أقل من 95%، فحرك أصابعك، وخذ أنفاساً قليلة وجرب الجهاز بإصبع مختلف (إصبع في الوسط أو السبابة).

- يجب أن يكون مستوى الأكسجين لديك 95% أو أعلى. إذا كان أقل من ذلك، فقد تكون علامة على أنك بحاجة إلى مزيد من الفحوصات مع طبيبك أو ممرضتك، أو أنه من الآمن لك أن تكون في المستشفى.
- إذا كانت قراءة مستوى الأكسجين لديك باستمرار أقل من 95%، فأخبر الطبيب أو الممرضة التي تعتني بك بأن مستوى الأكسجين لديك أقل من 95%.
- إذا كانت قراءتك لمستوى الأكسجين دائماً 92% أو أقل، فاتصل بـ 000 وأطلب ambulance على الفور.
- إذا ظل معدل ضربات قلبك 120 نبضة في الدقيقة أو أكثر، فاتصل بـ ambulance على الفور.

هذه الإرشادات مناسبة للبالغين فقط فيما يتعلق بمستوى الأكسجين ومعدل ضربات القلب التي قد تشير إلى أعراض متوسطة إلى شديدة. يعني عمرك وحالتك الصحية أن هذه الدرجات قد لا تعكس ظروفك الفردية وقد تحتاج إلى تعديلها. إذا لم تكن متأكداً مما إذا كنت تعاني من أعراض حادة، فاتصل بطبيبك العام في أقرب وقت ممكن للمراجعة وأخبره أنك مصاب بـ COVID-19.

استخدم جهاز قياس النبض إذا كان لون بشرتك أغمق

تعمل أجهزة قياس النبض عن طريق تسليط الضوء عبر جلدك لقياس مستوى الأكسجين في الدم. تشير بعض التقارير إلى أن أجهزة قياس النبض قد تكون أقل دقة إذا كان لون بشرتك داكناً. قد تُظهر أرقام أعلى من مستوى الأكسجين في دمك.

إذا كان لون بشرتك أغمق، فلا يزال يتعين عليك استخدام جهاز قياس النبض. الشيء المهم هو فحص مستوى الأكسجين في الدم بانتظام لمعرفة ما إذا كانت الأرقام تنخفض. اكتب كل قراءة أرقامك مع التاريخ والوقت.

كيف أتأكد من سرعة ضربات قلبي بدون جهاز قياس النبض؟

للتأكد من نبضك (معدل ضربات القلب) بدون جهاز قياس النبض:

1. استرح لمدة خمس دقائق تقريباً قبل فحص معدل ضربات قلبك
2. ضع إصبع السبابة والوسطى بيد واحدة على الرسغ المقابل تحت الإبهام
3. باستخدام أصابعك برفق على معصمك، يمكنك حساب عدد النبضات التي تشعر بها أكثر من 60 ثانية (دقيقة واحدة). هذا هو معدل ضربات قلبك.

الدعم خلال COVID-19 بلغتك



إذا كانت لديك أي أسئلة، فيمكنك إيجاد الدعم خلال COVID-19 بلغتك عن طريق الاتصال بخط National Coronavirus Helpline على 1800 020 080. اختر الخيار 8 لخدمات الترجمة الشفوية المجانية.