میں COVID-19 کی علامات پر کیسے نظر رکھوں؟

20 جولائی 2022

اگر آپ کے COVID-19 ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے اور آپ بیماری کا عرصہ گھر میں گزار رہے ہیں تو آپ اپنے ڈاکٹر یا صحت کی نگہداشت کرنے والوں کی مدد سے اپنی صحت پر خود نظر رکھ سکتے ہیں۔ ہر روز اپنی علامات لکھتے رہنے سے آپ کو یہ دیکھنے میں مدد سکتی ہے کہ آیا آپ کی علامات بہتر ہو رہی ہیں یا آپ کو ڈاکٹر سے ملنا چاہیے یا ہسپتال جانا چاہیے۔

COVID-19 کے اکثر کیس ہلکے ہوتے ہیں اور انہیں گھر میں سنبھالا جا سکتا ہے۔ زیادہ خطرہ رکھنے والے کچھ لوگوں کو اپنے معالج سے نسخہ لے کر خاص اینٹی وائرل علاج حاصل کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ کونسے لوگ COVID-19 کے منہ کے راستے لیے جانے والےعلاجوں کے لیے اہل ہیں، اس بارے میں مزید معلومات کے لیے دیکھیں www.health.gov.au/covid19-translated

مجھے ہر روز کونسی علامات لکھنے کی ضرورت ہے؟

اپنی بیماری کے دوران ہر روز اپنی علامات لکھتے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ لکھیں کہ کیا آپ کی COVID-19 کی علامات بہتر ہو رہی ہیں، ویسی ہی ہیں یا بگڑ رہی ہیں۔ اس سے آپ اور آپ کے ڈاکٹر کو آپ کا حال جاننے میں مدد مل سکتی ہے۔ اپنی بیماری کے ہر دن یہ لکھیں:

- آپ کا درجۂ حرارت (چیک کریں کہ کیا آپ کو بخار ہے)
- آپ کا سانس کتنا تیز چل رہا ہے
- آیا آپ کو سانس لینے میں مشکل ہے یا آپ کا سانس پھول رہا ہے
- آیا آپ کو کھانسی ہے اور کھانسی کتنی شدید ہے
- آیا آپ کے پٹھوں میں درد ہے
- آیا آپ کے سر میں درد ہے
- آیا آپ تھکن محسوس کر رہے ہیں
- آیا آپ کو الٹیاں یا دست آ رہے ہیں۔

ممکن ہے آپ کا ڈاکٹر آپ سے اپنے آکسیجن لیول اور نبض (دھڑکن کی رفتار) پر نظر رکھنے کو بھی کہے۔

اگر میری علامات بگڑ رہی ہوں یا میں فکرمند ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو اپنی علامات کے متعلق فکر ہو تو براہ مہربانی اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ آپ 080 020 1800 پر National Coronavirus Helpline کو بھی کال کر سکتے ہیں اور فون پر اپنی علامات کا جائزہ حاصل کر سکتے ہیں۔ مفت زبانی ترجمے کے لیے آپشن 8 چنیں۔

ممکن ہے کہ بیماری کے آغاز میں ہلکی علامات ہوں لیکن وقت کے ساتھ ساتھ آپ زیادہ بیمار ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ میں ان **خطرناک علامات** میں سے کوئی علامت ہو تو ambulance کو فون کریں:

- سانس لینے میں مشکل
- نیلے ہونٹ یا نیلا چہرہ

- چھاتی میں درد یا دباؤ
- ٹھنڈی اور نم/گیلی، یا پیلی اور دھبے دار، جلد
- غشی یا بیہوشی
- ذہنی الجھاؤ
- جاگنا مشکل ہو رہا ہو
- پیشاب بہت کم آنا یا بالکل نہ آنا
- کھانسی میں خون۔

اگر آپ میں خطرناک علامات ہوں تو انتظار نہ کریں۔ فوراً ambulance بلانے کے لیے 000 (ٹریپل زیرو) پر کال کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے۔ اگر آپ انگلش نہیں بولتے تو 000 پر کال کرتے ہوئے 'ambulance' کہیں اور لائن پر موجود رہیں اور انٹرپریٹر مانگیں۔

میں اپنا درجۂ حرارت کیسے چیک کروں؟

آپ کو اپنا درجۂ حرارت چیک کرنے کے لیے تھرمامیٹر کی ضرورت ہو گی۔ اگر آپ کے پاس تھرمامیٹر نہیں ہے تو آپ فارمیسی سے فون پر یا آن لائن تھرمامیٹر خرید سکتے ہیں۔ فارمیسی آپ کے گھر پر تھرمامیٹر پہنچا سکتی ہے۔ ہر تھرمامیٹر مختلف ہوتا ہے لہذا مینوفیکچرر کی ہدایات پر عمل کریں۔

اگر آپ کا درجۂ حرارت 38 ڈگری یا اس سے زیادہ ہو تو غالباً یہ بخار ہے۔ اگر آپ کو بخار ہو تو جلد از جلد اپنے جنرل پریکٹیشنر سے رابطہ کر کے رائے حاصل کریں۔

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے سانس لینے میں مشکل ہو رہی ہے یا میرا سانس پھول رہا ہے؟

اگر آپ کو سانس لینے میں مشکل ہو تو غالباً آپ کو اپنا سانس پھولتا ہوا لگے گا، سانس کھینچنے اور چھوڑنے میں مشکل ہو گی یا ایسا لگے گا کہ آپ اپنے پھیپھڑوں میں کافی ہوا لے جانے سے قاصر ہیں۔
آپ کو ایسا تب محسوس ہو سکتا ہے:

- جب آپ چل رہے ہوں
- جب آپ بیٹھے ہوئے ہوں
- جب آپ بات کر رہے ہوں۔

یہ لکھیں کہ کیا آپ کو اپنا سانس بہتر ہوتا ہوا یا بگڑتا ہوا یا پہلے جیسا ہی محسوس ہو رہا ہے، اور تاریخ اور وقت بھی لکھ لیں۔

میں کیسے چیک کروں کہ میرا سانس کتنا تیز چل رہا ہے؟

آپ فون کا ٹائمر استعمال کرتے ہوئے گن سکتے ہیں کہ آپ 60 سیکنڈ (1 منٹ) میں کتنی بار سانس لے رہے ہیں۔ آپ ایسی گھڑی بھی استعمال کر سکتے ہیں جس میں سیکنڈ دکھانے والی سوئی ہو۔ خود کو پرسکون رکھنے اور نارمل انداز میں سانس لینے کی کوشش کریں۔ گنیں کہ آپ 60 سیکنڈ (1 منٹ) میں کتنی بار سانس لے رہے ہیں۔ یہ لکھیں کہ آپ 60 سیکنڈ (1 منٹ) میں کتنی بار سانس لے رہے ہیں، اور تاریخ اور وقت بھی لکھ لیں۔

اگر آپ فی منٹ 20 سے 30 مرتبہ سانس لے رہے ہیں تو اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ کا سانس پھول رہا ہے۔ اگر ایسا ہو تو جلد از جلد اپنے جنرل پریکٹیشنر سے رابطہ کر کے رائے حاصل کریں۔

اگر آپ فی منٹ 30 سے زیادہ مرتبہ سانس لے رہے ہیں تو اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ کا سانس شدید حد تک پھول رہا ہے۔ اگر ایسا ہو تو آپ کو فوراً ambulance کے لیے فون کرنا چاہیے، انہیں بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے۔

یہ رہنمائی بالغ افراد کے لیے ہے۔ ممکن ہے کہ یہ شرحیں آپ کی عمر یا صحت کی کیفیت کے لحاظ سے درست نہ ہوں اور ان میں کمی بیشی کرنا ضروری ہو۔ اگر آپ طے نہ کر سکتے ہوں کہ آیا آپ کو سانس پھولنے کا مسئلہ ہو رہا ہے تو جلد از جلد اپنے جنرل پریکٹیشنر سے رابطہ کر کے رائے حاصل کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے۔ وڈیو چیک اپ/ٹیلی ہیلتھ اپائنٹمنٹ میں آپ کا ڈاکٹر یا نرس بھی آپ کا سینہ ابھرتے اور بیٹھتے ہوئے دیکھ کر گن سکتے ہیں کہ آپ کا سانس کتنا تیز چل رہا ہے۔

میں اپنا آکسیجن لیول اور دھڑکن کی رفتار (نبض) کیسے چیک کروں؟

اگر آپ کے ڈاکٹر نے آپ سے اپنا آکسیجن لیول اور دھڑکن کی رفتار (نبض) چیک کرنے کو کہا ہے تو آپ کو پلس آکسی میٹر کی ضرورت ہو گی۔ پلس آکسی میٹر ایک چھوٹا سا آلہ ہے جو آپ کی درمیانی انگلی یا شہادت کی انگلی پر چٹکی سے لگ جاتا ہے۔ اس سے درد نہیں ہوتا اور نبض چیک کرنے میں صرف ایک منٹ لگتا ہے۔

شاید آپ کے ڈاکٹر، ہسپتال یا دیگر نگہداشت فراہم کرنے والوں نے آپ کو پلس آکسی میٹر دیا ہو۔ آپ اسے فارمیسی سے بھی فون پر یا آن لائن خرید سکتے ہیں اور اپنے گھر پر منگوا سکتے ہیں۔

اپنا آکسیجن لیول چیک کرنے کے لیے سمارٹ فون یا سمارٹ واچ استعمال نہ کریں۔

اگر آپ COVID-19 میں مبتلا کسی بچے کی نگہداشت کر رہے ہوں اور آپ سے بچے کا آکسیجن لیول چیک کرنے کو کہا جائے تو آپ کو غالباً ایسے پلس آکسی میٹر کی ضرورت ہو گی جو خاص طور پر بچوں کے لیے بنایا گیا ہو۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس اس بارے میں آپ سے بات کریں گے۔

پلس آکسی میٹر استعمال کرنے کا کیا طریقہ ہے؟

1. آپ جس انگلی کو استعمال کرنے والے ہوں (درمیانی انگلی یا شہادت کی انگلی)، اگراس پر نیل پالش یا مصنوعی ناخن لگا ہوا ہو تو اسے اتاریں۔ نیل پالش اور مصنوعی ناخن کی وجہ سے آلے کے درست کام کرنے میں رکاوٹ پڑنے کا امکان ہوتا ہے۔
2. پلس آکسی میٹر لگانے سے پہلے پانچ منٹ تک سیدھے ہو کر، آرام سے بیٹھے رہیں۔
3. یہ آلہ تب بہتر کام کرتا ہے جب آپ کے ہاتھ گرم ہوں۔ اپنی انگلیاں ہلائیں اور انہیں گرم کرنے کےلیے آپس میں ملیں۔
4. پلس آکسی میٹر کو آن کریں۔
5. چٹکی کو اپنی درمیانی انگلی یا شہادت کی انگلی پر اس طرح لگائیں کہ انگلی کا سرا پلس آکسی میٹر کے آخری سرے کو چھو رہا ہو۔ آپ کے ناخنوں اور پلس آکسی میٹر کی سکرین کا رخ اوپر کو ہونا چاہیے۔
6. اپنے ہاتھ اور انگلیوں کو ساکت رکھیں۔
7. خود کو ڈھیلا کریں اور نارمل سانس لیں۔
8. ایک منٹ گزرنے کے بعد، علامت SpO2 کے برابر نظر آنے والا ہندسہ دیکھیں۔ یہ ہندسہ آپ کا آکسیجن لیول بتاتا ہے۔
9. اپنا آکسیجن لیول بتانے والا ہندسہ، تاریخ اور وقت لکھ لیں۔
10. PR (نبض کی رفتار) یا BPM (فی منٹ دھڑکنیں) کے برابر نظر آنے والا ہندسہ دیکھیں۔ یہ ہندسہ آپ کی دھڑکن کی رفتار (نبض) بتاتا ہے۔
11. اپنی دھڑکن کی رفتار بتانے والا ہندسہ، تاریخ اور وقت لکھ لیں۔

اگر آپ کو کوئی ریڈنگ (نتیجہ) نہ ملے یا اگر ریڈنگ 95% سے کم ہو تو اپنی انگلیاں ہلائیں، چند بار سانس لیں اور ایک مختلف انگلی (درمیانی انگلی یا شہادت کی انگلی) پر پلس آکسی میٹر لگا کر دیکھیں۔

آپ کا آکسیجن لیول 95% یا اس سے زیادہ ہونا چاہیے۔ اگر یہ اس سے کم ہو تو یہ اس بات کا اشارہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے مزید معائنے کروانے کی ضرورت ہے یا آپ کے محفوظ رہنے کے لیے ہسپتال میں داخلہ بہتر ہو گا۔

- اگر بار بار چیک کرنے پر بھی آپ کی آکسیجن لیول ریڈنگ 95% سے کم ہو تو اپنی نگہداشت کرنے والے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں کہ آپ کا آکسیجن لیول 95% سے کم ہے۔
- اگر بار بار چیک کرنے پر بھی آپ کی آکسیجن لیول ریڈنگ 92% سے کم ہو تو فوراً ایمبولینس منگوانے کے لیے 000 پر فون کریں۔
- اگر آپ کی دھڑکن کی رفتار فی منٹ 120 دھڑکنوں کے برابر یا اس سے زیادہ جا رہی ہو تو فوراً ایمبولینس کو فون کریں۔

یہ رہنمائی صرف بالغوں کے لیے ہے کہ کس آکسیجن لیول اور دھڑکن کی رفتار سے درمیانی تا شدید علامات کی نشاندہی ہو سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کی عمر اور صحت کی کیفیت کی بنا پر یہ شرحیں آپ کے انفرادی حالات کے لیے درست نہ ہوں اور ان میں کمی بیشی کرنے کی ضرورت ہو۔ اگر آپ طے نہ کر سکتے ہوں کہ آیا آپ کو شدید علامات پیش آ رہی ہیں تو جلد از جلد اپنے جنرل پریکٹیشنر سے رابطہ کر کے رائے حاصل کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے۔

گہری رنگت رکھنے والوں کا پلس آکسی میٹر استعمال کرنا

پلس آکسی میٹر آپ کی جلد میں سے روشنی گزار کر خون میں آکسیجن کی مقدار چیک کرتا ہے۔ کچھ رپورٹوں سے پتہ چلتا ہے کہ اگر آپ کی رنگت گہری ہو تو شاید پلس آکسی میٹر اتنا درست نتیجہ نہ بتائے۔ ممکن ہے یہ آپ کے خون میں موجود آکسیجن کی مقدار کی نسبت زیادہ بلند لیول ظاہر کرے۔

اگر آپ گہری رنگت رکھتے ہیں تو بھی آپ کو پلس آکسی میٹر استعمال کرنا چاہیے۔ اہم یہ ہو گا کہ آپ باقاعدگی سے اپنے خون میں آکسیجن لیول چیک کر کے دیکھتے رہیں کہ آیا آپ کی ریڈنگز کم ہو رہی ہیں۔ اپنی تمام ریڈنگز کو تاریخ اور وقت کے ساتھ لکھتے رہیں۔

پلس آکسی میٹرکے بغیر میں کیسے چیک کروں کہ میرا دل کتنا تیز دھڑک رہا ہے؟

پلس آکسی میٹر کے بغیر اپنی نبض (دھڑکن کی رفتار) چیک کرنے کے لیے:

1. اپنی دھڑکن کی رفتار چیک کرنے سے پہلے تقریباً پانچ منٹ تک آرام کریں
2. ایک ہاتھ کی شہادت کی انگلی اور درمیانی انگلی کو دوسری کلائی پر انگوٹھے کے نیچے رکھیں
3. کلائی پر انگلیاں نرمی سے رکھے ہوئے 60 سیکنڈ (1 منٹ) تک محسوس ہونے والی دھڑکنیں گنیں۔ یہ آپ کی دھڑکن کی رفتار ہے۔

آپ کی زبان میں COVID-19 کے لیے مدد

Interpreter

اگر آپ کا کوئی سوال ہو تو آپ 080 020 1800 پر National Coronavirus Helpline کو فون کر کے اپنی زبان میں COVID-19 کے لیے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ مفت زبانی ترجمے کے لیے آپشن 8 چنیں۔