



Як можна відстежувати симптоми COVID-19?

20 липня 2022 року

Якщо ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19 та одужуєте вдома, ви можете самі відстежувати стан свого здоров'я за допомогою лікаря або медичного працівника. Записування щоденних симптомів допоможе вам зрозуміти, чи покращуються ваші симптоми, чи вам слід звернутися до лікаря або лягти до лікарні.

У більшості випадків COVID-19 протікає у легкій формі та його можна лікувати в домашніх умовах. Деяким особам з підвищеним ризиком може знадобитися спеціальне протівірусне лікування, яке призначається медичним працівником. Для отримання додаткової інформації про те, хто має право на пероральне лікування COVID-19, перейдіть за посиланням www.health.gov.au/covid19-translated

Які симптоми потрібно записувати щодня?

Корисно записувати свої симптоми щодня під час хвороби. Записуйте, чи покращуються ваші симптоми COVID-19, чи залишаються вони такими самими, чи погіршуються. Це допоможе вам і вашому лікарю зрозуміти, як ви почуваетесь. Для кожного дня хвороби записуйте:

- вашу температуру (щоб перевірити, чи немає у вас підвищеної температури)
- частоту дихання
- чи маєте ви утруднене дихання або задишку
- чи кашляєте ви й наскільки сильний кашель
- чи є у вас біль у м'язах
- чи є у вас головний біль
- чи відчуваєте ви втому
- чи є у вас блювота або діарея.

Лікар також може попросити вас стежити за рівнем кисню та пульсом (серцебиттям).

Що робити, якщо мої симптоми погіршуються або маю занепокоєння?

Якщо ви стурбовані симптомами, зверніться до лікаря. Ви також можете зателефонувати до National Coronavirus Helpline за номером 1800 020 080 і отримати оцінку ваших симптомів за телефоном. Виберіть опцію 8, щоб отримати безкоштовні послуги усного перекладу

На початку захворювання симптоми можуть бути слабкими, але згодом вони можуть посилитися.

Викличте швидку допомогу, якщо ви маєте якісь з цих **серйозних симптомів**:

- утруднене дихання
- сині губи або обличчя
- біль або тиск у грудях
- холодна та липка/мокра або бліда та плямиста шкіра
- втрата свідомості або непритомність
- збентеження
- важко прокинутися
- невелика кількість сечі або її відсутність
- кашель із кров'ю.

Якщо у вас з'явилися серйозні симптоми, не чекайте. негайно викличте швидку допомогу (ambulance) за номером 000 (triple zero) та скажіть, що у вас COVID-19. Якщо ви не розмовляєте англійською, при дзвінку на номер 000 попросіть "ambulance", залишайтеся на лінії та попросіть перекладача.

Як вимірювати температуру?

Для вимірювання температури вам знадобиться термометр. Якщо у вас немає термометра, ви можете купити його в аптеці телефоном або через Інтернет. Працівники аптеки можуть доставити його до вас додому. Кожен термометр відрізняється від іншого, тому дотримуйтесь вказівок виробника.

Якщо температура 38 градусів або вище, у вас може бути лихоманка. Якщо таке сталося, вам слід якнайшвидше звернутися до лікаря загальної практики для консультації.

Як дізнатися, чи є у мене утруднене дихання або задишка?

Якщо у вас утруднене дихання, ви можете відчувати задишку, утруднений вдих і видих або відчуття, що ви не можете набрати достатню кількість повітря в легені. Ви можете почуватися так, коли:

- ходите
- сидите
- розмовляєте.

Запишіть, чи ваше дихання стає кращим, гіршим або залишається таким самим, а також дату і час.

Як я можу виміряти швидкість дихання?

Ви можете виміряти скільки вдихів ви робите протягом 60 секунд (1 хвилини), використовуючи таймер на телефоні. Можна також використовувати годинник із секундною стрілкою. Намагайтеся розслабитися і дихати нормально. Порахуйте скільки разів ви вдихнули протягом 60 секунд (1 хвилини). Запишіть, скільки вдихів ви зробили за 60 секунд (1 хвилину), а також дату та час.

Якщо частота дихання становить 20-30 вдихів за хвилину, це може вказувати на задишку. Якщо таке сталося, вам слід якнайшвидше звернутися до лікаря загальної практики для консультації.

Якщо частота дихання перевищує 30 вдихів на хвилину, можливо, ви відчуваєте сильну задишку. Якщо це станеться, слід негайно викликати швидку допомогу (ambulance) та повідомити, що у вас є COVID-19.

Цей посібник призначений для дорослих. Ці показники можуть не зображати ваш вік або стан здоров'я і можуть потребувати коригування. Якщо ви не впевнені, що відчуваєте задишку, якомога раніше зверніться до вашого лікаря загальної практики та скажіть йому, що у вас COVID-19. Ваш лікар або медсестра також можуть підрахувати швидкість вашого дихання, спостерігаючи за тим, як підіймається та опускається ваша грудна клітина під час проведення відеоогляду/телеогляду.

Як виміряти рівень кисню та частоту серцебиття (пульс)?

Якщо лікар попросив вас перевірити рівень кисню та частоту серцебиття (пульс), вам знадобиться оксиметр. Оксиметр – це невеликий пристрій, який закріплюється на середньому або вказівному пальці. Це не боляче і займає лише хвилину для перевірки.

Лікар, лікарня чи інша медична установа може видати вам оксиметр. Ви також можете придбати його в аптеці телефоном або через Інтернет з доставлянням додому.

Не використовуйте смартфон або смартгодинник для перевірки рівня кисню.

Якщо ви доглядаєте дитину з COVID-19 і вас просять стежити за рівнем кисню, вам може знадобитися оксиметр спеціально розроблений для дітей. Ваш лікар чи медсестра обговорять це з вами.

Як користуватись оксиметром?

1. Видаліть лак або накладні нігті з пальця, який ви будете використовувати (середній або вказівний палець). Лак для нігтів та накладні нігті можуть завадити нормальній роботі пристрою.
2. Перед використанням оксиметра сядьте у вертикальне положення та відпочиньте протягом п'яти хвилин.
3. Пристрій працює найкраще, коли ваші руки теплі. Поворухіть пальцями й потріть їх, щоб розігріти.
4. Увімкніть оксиметр.
5. Прикріпіть затискач до середнього або вказівного пальця так, щоб кінчик пальця торкався кінця пристрою. Ваші нігті та екран пульсоксиметра мають бути спрямовані наверх.
6. Не рухайте кистю руки та пальцями.
7. Розслабтеся та дихайте спокійно.
8. Зачекайте одну хвилину, перевірте показник поряд із символом SpO₂. Цей показник – ваш рівень кисню.
9. Запишіть показник, який означає рівень кисню, а також дату та час.

10. Перевірте показник, що зображається поряд із символом PR (частота пульсу) або BPM (ударів за хвилину). Цей показник – частота вашого серцебиття (пульсу).
11. Запишіть частоту пульсу, дату та час.

Якщо ви не отримуєте показання, або якщо показання нижче за 95%, поворухніть пальцями, зробіть кілька вдихів і спробуйте використовувати прилад на іншому пальці (середньому чи вказівному).

Рівень кисню має становити 95% або вище. Якщо показник нижче цього значення, то це може бути ознакою того, що вам потрібно частіше обстежитися у лікаря чи медсестри, або що безпечніше перебувати в лікарні.

- Якщо показник рівня кисню постійно нижчий за 95%, повідомте про це лікаря або медсестру, що спостерігає за вами.
- Якщо показник рівня кисню постійно становить 92% або нижче, негайно викликайте швидку допомогу (ambulance) за номером 000.
- Якщо пульс залишається на рівні або вище 120 ударів за хвилину, негайно викликайте швидку допомогу (ambulance).

Даний посібник призначений тільки для дорослих, рівень кисню та пульс можуть вказувати на помірні чи тяжкі симптоми. Ваш вік і стан здоров'я означають, що ці показники можуть не зображати ваші індивідуальні обставини та можуть потребувати коригування. Якщо ви не впевнені, чи спостерігаються у вас важкі симптоми, якомога раніше зверніться до свого лікаря загальної практики для консультації та повідомте, що у вас COVID-19.

Використання оксиметра, якщо маєте темний колір шкіри

Оксиметри працюють шляхом просвічування шкіри світлом для вимірювання рівня кисню у крові. За деякими даними, оксиметр може бути менш точним, якщо у вас темний колір шкіри. Вони можуть давати показники, що перевищують рівень вмісту кисню у крові.

Якщо у вас темніший колір шкіри, ви все одно повинні користуватися оксиметром. Головне – регулярно перевіряти рівень кисню в крові та стежити, чи не знижуються показники. Записуйте всі ваші показники із зазначенням дати та часу.

Як можна перевірити серцебиття без оксиметра?

Для перевірки пульсу (серцебиття) без оксиметра:

1. Відпочиньте приблизно п'ять хвилин перед тим, як виміряти пульс
2. Помістіть вказівний та середній пальці однієї руки на протилежне зап'ястя під великим пальцем
3. Злегка натискаючи пальцями на зап'ястя, порахуйте кількість ударів, які ви відчуваєте протягом 60 секунд (однієї хвилини). Це ваше серцебиття.

Підтримка з COVID-19 вашою мовою



Якщо у вас виникли питання, ви можете отримати підтримку з COVID-19 вашою мовою, зателефонувавши до National Coronavirus Helpline за номером 1800 020 080. Виберіть опцію 8, щоб отримати безкоштовні послуги усного перекладу