



چگونه علائم COVID-19 خود را نظارت کنم؟

20 جولای 2022

اگر آزمایش COVID-19 شما مثبت باشد و در خانه بهبود مییابید، شما میتوانید با کمک داکتر یا فراهم کننده مراقبت های صحتی، صحت خود را کنترل کنید. نوشتن علائم روزانه تان میتواند به شما کمک کند که ببینید آیا علائم شما بهتر میشود یا باید به داکتر مراجعه کنید یا به شفاخانه بروید.

اکثر قضاایای COVID-19 خفیف هستند و میتوان آن را در خانه مدیریت کرد. بعضی از مردمیکه در معرض خطر بالاتری هستند ممکن است به تداوی های ضد ویروسی خاصی نیاز داشته باشند که توسط فراهم کننده مراقبت های صحتی آنها تجویز شده باشد. برای معلومات بیشتر درباره مردمیکه واجد شرایط تداوی های خوراکی COVID-19 هستند، مراجعه کنید به

www.health.gov.au/covid19-translated

چه علائمی را باید هر روز یادداشت کنم؟

نوشتن علائم هر روز، در جریان مریض بودن کمک کننده است. بنویسید که آیا علائم COVID-19 شما بهبود مییابد، ثابت است یا بدتر میشود. این میتواند به شما و داکتر تان کمک کند تا بدانید چه احساسی دارید. برای هر روزیکه در حال بهبودی هستید، یادداشت کنید:

- درجه حرارت شما (برای معلوم کردن اینکه آیا تب دارید)
- چقدر سریع نفس میکشید
- در تنفس کشیدن مشکل دارید و یا شما نفس تنگی دارید
- اگر شما سرفه میکنید و شدت سرفه چقدر است
- اگر درد و درد عضلاتی دارید
- اگر شما سردردی دارید
- اگر شما احساس خستگی میکنید
- اگر شما استفراغ یا اسهال دارید.

همچنان ممکن است داکتر شما از شما بخواهد که سطح اکسیجن و نبض (ضربان قلب) خود را کنترل کنید.

اگر علائم من بدتر شد یا نگران باشم چه کار کنم؟

اگر در مورد علائم خود نگران هستید، لطفاً با داکتر خود تماس بگیرید. شما همچنان میتوانید با National Coronavirus Helpline به شماره 1800 020 080 زنگ زنید و ارزیابی علائم خود را از طریق تلفون دریافت کنید. برای خدمات ترجمانی مجانی گزینه 8 را انتخاب کنید.

ممکن است در ابتدای مریضی تان علائم خفیفی داشته باشید اما به مرور زمان مریض تر شوید.

در صورت داشتن هر یک از این علائم جدی با ambulance تماس بگیرید:

- مشکل در نفس کشیدن
- لب یا روی آبی
- درد یا فشار در قفسه سینه

- جلد سرد و لطیف/مرطوب یا رنگ پریده و خالدار
- غش کردن یا افتادن
- گیج شدن
- مشکل در بیدار شدن
- ادرار کم یا بدون ادرار
- سرفه کردن خون.

اگر علائم جدی دارید، منتظر نمانید. فوراً با 000 (سه صفر) به ambulance زنگ بزنید و به آنها بگویید که شما مبتلا به COVID-19 هستید. اگر شما انگلیسی صحبت نمیکنید، وقتی با 000 تماس میگیرید، «ambulance» را بخواهید و در لین بمانید و درخواست یک مترجمان را کنید.

چگونه درجه حرارت خود را اندازه گیری کنم؟

برای اندازه گیری درجه حرارت خود به یک ترماموتر ضرورت دارید. اگر شما ترماموتر ندارید، شما میتوانید آن را از دوا خانه از طریق تلفون یا آنلاین خریداری کنید. دوا خانه میتواند آن را به منزل شما برساند. هر ترماموتر متفاوت است، بنابراین دستورالعمل های سازنده را دنبال کنید.

اگر درجه حرارت بدن شما 38 درجه یا بالاتر باشد، ممکن است تب داشته باشید. اگر این اتفاق افتاد، باید در اسرع وقت برای بررسی با داکتر عمومی خود تماس بگیرید.

من چگونه میتوانم بفهمم که در تنفس کردن مشکل دارم یا تنگی نفس دارم؟

اگر در تنفس کشیدن مشکل دارید، ممکن است احساس تنگی نفس کنید، در تنفس گرفتن و کشیدن مشکل داشته باشید، یا احساس کنید نمیتوانید هوای کافی در شش های خود وارد کنید. شما ممکن است این احساس را داشته باشید:

- وقتی راه میروید
- وقتی مینشینید
- وقتی صحبت میکنید

اگر شما احساس میکنید تنفس کردن تان بهتر، بدتر یا یکسان است، تاریخ و ساعت انرا یادداشت کنید.

چگونه سرعت نفس کشیدنم را اندازه کنم؟

با استفاده از یک تایمر روی تلفون میتوانید تعداد نفس های تانرا برای 60 ثانیه (1 دقیقه) اندازه گیری کنید. شما میتوانید از یک ساعت با دست دوم استفاده کنید. کوشش کنید آرام باشید و به طور عادی نفس بکشید. شمار کنید که در طول 60 ثانیه (1 دقیقه) چند بار نفس میکشید. تعداد نفس هایی که در 60 ثانیه (1 دقیقه) کشیده اید، تاریخ و وقت انرا بنویسید.

اگر تعداد نفس کشیدن شما 20 تا 30 نفس در دقیقه است، ممکن است نشان دهنده تنگی نفس باشد. اگر این اتفاق افتاد، باید در اسرع وقت برای بررسی با داکتر عمومی خود تماس بگیرید.

اگر تعداد تنفس کشیدن شما بیش از 30 تنفس در دقیقه باشد، ممکن است دچار تنگی نفس شدید شده باشید. اگر این اتفاق افتاد، باید فوراً با آمبولانس تماس بگیرید و به آنها بگویید که به COVID-19 مبتلا هستید.

این راهنمایی برای تمام بزرگسالان مرتبط است. این محدوده ها ممکن است منعکس کننده سن یا وضعیت صحتی شما نباشند و ممکن است نیاز به تطبیق داشته باشند. اگر مطمئن نیستید که دچار تنگی نفس هستید یا نه، در اولین فرصت ممکن برای بررسی با داکتر عمومی خود زنگ بزنید و به او بگویید که مبتلا به COVID-19 هستید. داکتر یا نرس شما همچنان میتواند سرعت تنفس کشیدن شما را با دیدن بالا و پایین رفتن قفسه سینه در هنگام انجام یک چک آپ ویدیویی/تلفونی صحتی بشمارد.

چگونه سطح اکسیجن و ضربان قلب (نبض) خود را اندازه گیری کنم؟

اگر داکتر شما از شما خواسته باشد که سطح اکسیجن و ضربان قلب (نبض) خود را بررسی کنید، شما به یک اکسیمتر نبض ضرورت خواهید داشت. اکسیمتر نبض دستگاه کوچکی است که روی انگشت میانی یا دومی شما میچسبید. این درد ندارد و فقط یک دقیقه طول میکشد تا معلوم کند.

ممکن است داکتر، شفاخانه یا فراهم کننده مراقبت های دیگر به شما یک اکسیمتر نبض بدهند. شما همچنان میتوانید از دوا خانه از طریق تلفون یا آنلاین یکی از آن ها را خریداری کرده و به خانه شما برسانند.

از سمارت فون یا سمارت واچ برای بررسی سطح اکسیجن خود استفاده نکنید.

اگر شما از طفل مبتلا به COVID-19 مراقبت میکنید و از شما خواسته میشود سطح اکسیجن او را کنترل کنید، ممکن است به یک اکسیمتر نبض مخصوص اطفال ضرورت داشته باشید. داکتر یا نرس شما این موضوع را با شما در میان خواهند گذاشت.

چگونه از اکسیمتر نبض استفاده کنم؟

1. رنگ ناخن یا ناخن های مصنوعی را از انگشتی که استفاده میکنید (انگشت وسط یا دومی) پاک و دور کنید. رنگ ناخن و ناخن های مصنوعی میتوانند مانع از عملکرد صحیح دستگاه شوند.
2. قبل از استفاده از اکسیمتر نبض در حالت عمودی بنشینید و پنج دقیقه استراحت کنید.
3. این دستگاه زمانی بهترین عملکرد را دارد که دستان شما گرم است. انگشتان خود را تکان دهید و مالش دهید تا گرم شوند.
4. اکسیمتر نبض را روشن کنید.
5. کلیپ را به انگشت وسط یا دومی خود بچسبانید تا نوک انگشت شما انتهای دستگاه را لمس کند. ناخن های شما و صفحه نمایش اکسیمتر نبض باید به سمت بالا باشد.
6. دست و انگشتان خود را ثابت نگه دارید.
7. آرام باشید و به طور عادی نفس بکشید.
8. پس از یک دقیقه انتظار، عدد کنار نماد SpO2 را ببینید. این عدد میزان اکسیجن شماست.
9. عدد مربوط به سطح اکسیجن و تاریخ و وقت انرا بنویسید.
10. عدد نشان داده شده در کنار نماد PR (ضربان نبض) یا BPM (ضربان در دقیقه) را بررسی کنید. این عدد ضربان قلب شما (نبض) است.
11. عدد ضربان قلب و تاریخ و وقت انرا یادداشت کنید.

اگر شما چیزی را خوانده نمیتوانید، یا اگر اندازه خواندن زیر 95% است، انگشتان خود را تکان دهید، چند نفس بکشید و دستگاه را روی انگشت دیگری (انگشت میانی یا دومی) و انرا آزمایش کنید.

سطح اکسیجن شما باید 95% یا بالاتر باشد. اگر کمتر از این باشد، میتواند نشانه ای باشد که ضرورت به معاینات بیشتر با داکتر یا نرس خود دارید، یا اینکه در شفاخانه برای شما مصون تر است.

- اگر سطح اکسیجن شما به طور مداوم زیر 95% است، به داکتر یا نرس که مراقب شماست اطلاع دهید که سطح اکسیجن شما زیر 95% است.

- اگر اندازه اکسیجن خون شما به طور مداوم 92% یا کمتر است، فوراً با 000 برای امبولانس زنگ بزنید.

- اگر ضربان قلب شما بیش از 120 ضربه در دقیقه است، فوراً با امبولانس زنگ بزنید.

این راهنمایی فقط در مورد میزان اکسیجن و ضربان قلب که ممکن است نشانه های متوسط تا شدید را نشان دهد، مربوط به بزرگسالان است. سن و وضعیت صحتی شما به این معنی است که این محدوده ها ممکن است شرایط فردی شما را نشان ندهند و ممکن است ضرورت به تطبیق را داشته باشند. اگر مطمئن نیستید که آیا علائم شدیدی را تجربه میکنید، در اولین فرصت ممکن برای بررسی با داکتر عمومی خود زنگ بزنید و به او بگویید که به COVID-19 مبتلا هستید.

استفاده کردن از اکسیمتر نبض اگر رنگ پوستم تیره باشد

اکسیمترهای نبض با تابش نور به پوست شما برای اندازه گیری سطح اکسیجن در خون کار میکنند. بعضی راپور ها نشان میدهند که اگر رنگ پوست تیره دارید، اکسیمتر نبض ممکن است دقیق نباشد. آنها ممکن است مقادیر بالاتر از سطح اکسیجن خون شما را نشان دهند.

اگر رنگ پوست تیره دارید، همچنان باید از اکسیمتر نبض خود استفاده کنید. نکته مهم این است که به طور مرتب سطح اکسیجن خون خود را بررسی کنید تا ببینید آیا میزان خوانش کاهش مییابد یا نه. تمام اندازه گیری هلی خوانده شده خود را با تاریخ و وقت آن یادداشت کنید.

چگونه سرعت ضربان قلبم را بدون اکسیمتر نبض بررسی کنم؟

برای بررسی نبض (ضربان قلب) بدون اکسیمتر نبض:

1. قبل از بررسی ضربان قلب، حدود پنج دقیقه استراحت کنید
2. انگشت دومی و وسطی یک دست خود را روی بند دست مخالف زیر انگشت کلان قرار دهید
3. با انگشتان تان به آرامی روی بند دستتان، شما میتوانید تعداد ضرباتی را که بیش از 60 ثانیه (یک دقیقه) احساس میکنید بشمارید. این ضربان قلب شماست.

حمایت از COVID-19 به لسان شما

اگر سؤالی دارید، شما میتوانید با زنگ زدن به National Coronavirus Helpline به شماره 1800 020 080 حمایت از COVID-19 را به لسان خود بیابید. برای خدمات ترجمانی مجانی گزینه 8 را انتخاب کنید.

