



હું મારા COVID-19 લક્ષણો પર નજર કઈ રીતે રાખું?

૨૦ જુલાઈ ૨૦૨૨

જો તમારું COVID-19નું પરીક્ષણ હકારાત્મક આવ્યું હોય અને તમે ઘરે જ સાજા થઈ રહ્યા હોવ તો, તમે તમારા ડૉક્ટર અથવા આરોગ્ય સંભાળકર્તાની સહાયથી તમારા લક્ષણો પર નજર રાખી શકો છો. દરરોજ તમારા લક્ષણો લખવાથી તમને સારું થઈ રહ્યું છે કે, તમારે ડૉક્ટરને મળવાની કે હોસ્પિટલ જવાની જરૂર છે તે નક્કી કરવામાં મદદરૂપ થશે.

COVID-19ના મોટાભાગના કિસ્સા ફળવા હોય છે અને તેની સારવાર ઘરે જ થઈ શકે છે. વધુ જોખમ હોય તેવા કેટલાક લોકોને તેમના આરોગ્ય સંભાળકર્તા દ્વારા સૂચવવામાં આવે તેવી, એક ખાસ પ્રકારની વાયરસ વિરોધી સારવારની જરૂર પડી શકે છે. મોંઢાંથી લેવાની COVID-19 સારવાર માટે કોઈ પાત્ર છે તે વિશે વધુ જાણકારી માટે www.health.gov.au/covid19-translatedની મુલાકાત લો.

મારે દરરોજ કયા લક્ષણો લખવા જોઈએ?

તમારી માંદગી દરમિયાન દરરોજ તમારા લક્ષણો લખી રાખવા સહાયરૂપ બને છે. COVID-19ના તમારા લક્ષણોમાં સુધારો થઈ રહ્યો છે, જેમના તેમ જ છે કે તે વધી રહ્યા છે તે લખો. આમ કરવાથી તમને કેવું લાગી રહ્યું છે, તે જાણવામાં તમને અને તમારા ડૉક્ટરને સહાય મળશે. તમે સાજા થઈ રહ્યા હોવ તે દરમિયાન દરરોજ આ બાબતો લખો:

- તમારું તાપમાન (તમને તાવ છે કે કેમ તે તપાસવા)
- તમે કેટલા ઝડપથી શ્વાસ લઈ રહ્યા છો
- શું તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે કે શ્વાસ ચઢે છે
- શું ખાંસી આવે છે અને તે કેટલી ગંભીર છે
- શું તમને સ્નાયુઓમાં કળતર કે દુઃખાવો છે
- શું તમને માથું દુઃખે છે

- શું તમને થાક લાગે છે
- શું તમને ઝાડા કે ઊલટી થાય છે.

તમારા ડૉક્ટર તમને તમારાં પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન)નું પ્રમાણ અને નાડી (હૃદયના ધબકારા) માપતાં રહેવાનું પણ કહી શકે છે.

જો મારા લક્ષણો વણસી રહ્યા હોય અથવા હું ચિંતિત હોઉં તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમે તમારા લક્ષણો વિશે ચિંતિત હોવ તો, તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો. તમે National Coronavirus Helpline (રાષ્ટ્રીય કોરોનાવાયરસ સહાયરેખા)ને 1800 020 080 પર ફોન કરીને, ફોન પર પણ તમારા લક્ષણોની તપાસ કરાવી શકો છો. નિઃશુલ્ક દુભાષિયા સેવા માટે વિકલ્પ 8 પસંદ કરો.

તમારી બીમારીની શરૂઆતમાં હળવા લક્ષણો હોય પરંતુ સમયજતાં બીમારી વધે તેવું શક્ય છે.

જો તમને નીચેના કોઈ પણ ગંભીર લક્ષણો હોય તો, ambulance (એમ્બ્યુલન્સ) બોલાવો:

- શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી
- ચહેરો અથવા હોઠ ભૂરા થવા
- છાતીમાં દુઃખાવો અથવા દબાણ અનુભવવું
- ચામડી ઠંડી અને ચીકણી/ભેજવાળી, અથવા ફીક્કી પડેલી અને ટપકાંવાળી થવી
- બેભાન થવું કે લથડી પડવું
- મુંઝાઈ જવું
- જાગૃત થવામાં મુશ્કેલી પડવી
- પેશાબ ખૂબ ઓછો થવો અથવા ન થવો
- ઊઘરસમાં લોહી પડવું.

જો તમને ગંભીર લક્ષણો હોય તો, રાહ ન જોશો. તરત જ 000 (ત્રણ શૂન્ય) પર ambulance (એમ્બ્યુલન્સ)ને ફોન કરો અને તેમને જણાવો કે તમને COVID-19 છે. જો તમે અંગ્રેજી ન બોલી શકતાં હોવ તો, 000 પર ફોન કર્યા પછી, 'ambulance' કહો અને પછી દુભાષિયા માટે વિનંતી કરવા ફોન ચાલુ રાખો.

હું મારું તાપમાન કેવી રીતે માપું?

તમારે તમારું તાપમાન માપવા થર્મોમીટરની જરૂર પડશે. જો તમારી પાસે થર્મોમીટર ન હોય તો, તમે તે દવાની દુકાનમાં ફોન કરીને અથવા ઓનલાઇન ખરીદી શકો છો. દવાની દુકાનવાળા તે તમારા ઘરે મોકલાવી શકે છે. દરેક થર્મોમીટર જુદું હોય છે, તેથી તેના બનાવનારની સૂચનાને અનુસરો.

જો તમારું તાપમાન 38 ડીગ્રી કે તેથી વધુ હોય તો, તમને તાવ હોય શકે છે. જો આવું હોય તો, તમારે શક્ય તેટલું જલદી તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનર (જીપી) નો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

મને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડી રહી છે અથવા મને શ્વાસ ચઢી રહ્યો છે તે મને કેવી રીતે ખબર પડશે?

જો તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોય તો કદાચ તમે ટૂંકા શ્વાસ લેતાં હોવ, શ્વાસ અંદર લેવામાં અને બહાર કાઢવામાં તકલીફ પડતી હોય અથવા કદાચ એવું લાગે કે તમારા ફેફસાંમાં પૂરતી હવા નથી જઈ રહી. તમને આવું નીચેની પ્રવૃત્તિઓ કરતાં લાગી શકે છે:

- જ્યારે તમે ચાલતાં હોવ
- જ્યારે બેઠાં હોવ
- બોલતાં હોવ.

તમારા શ્વાસોચ્છવાસમાં સુધારો થઈ રહ્યો છે, તકલીફ વધી રહી છે કે, તે જેમના તેમ છે તે તારીખ અને સમય સાથે લખી રાખો.

હું કેટલા ઝડપથી શ્વાસ લઈ રહ્યો છું તે હું કેવી રીતે જાણું?

તમે ફોન પર ટાઇમરનો ઉપયોગ કરીને ૬૦ સેકન્ડ (૧ મિનિટ) માં કેટલા શ્વાસ લો છો તે ગણી શકો છો. તમે સેકન્ડ કાંટાવાળા ઘડિયાળનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. આરામદાયક સ્થિતિમાં રહીને સામાન્ય શ્વાસ લેવા પ્રયત્ન કરો. તમે ૬૦ સેકન્ડ (૧ મિનિટ) માં કેટલા શ્વાસ લીધા તે ગણો. તમે ૬૦ સેકન્ડ (૧ મિનિટ) માં કેટલા શ્વાસ લીધા તે તારીખ અને સમય સાથે લખી લો.

જો તમારો શ્વાસનદર દર મિનિટે ૨૦-૩૦ શ્વાસનો હોય તો, તે દર્શાવી શકે છે કે તમને કદાચ શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડી રહી છે. જો આવું હોય તો, તમારે શક્ય તેટલી જલદી તપાસ કરાવવા તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનર (જીપી)નો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

જો તમારો શ્વાસનદર દર મિનિટે ૩૦થી વધુ શ્વાસનો હોય તો, કદાચ તમને શ્વાસ લેવામાં ગંભીર તકલીફ પડી રહી છે. જો આવું થાય તો, તમારે તરત જ ambulance (એમ્બ્યુલન્સ) બોલાવવી જોઈએ અને તેમને કહો કે તમને COVID-19 છે.

આ માર્ગદર્શન પુખ્તવયના લોકો માટે છે. આ શ્રેણીઓ તમારી ઉંમર અથવા આરોગ્ય સ્થિતિ મુજબ ન હોય તેવું બને અને તેમાં ફેરફારની જરૂર હોય શકે છે. જો તમને, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ છે કે નહિ તે વિશે શંકા હોય તો, શક્ય તેટલી વહેલી તપાસ માટે તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનર (જીપી) નો સંપર્ક કરો અને તેમને કહો

કે તમને COVID-19 છે. તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ પણ વિડીયો ચેક-અપ/ટેલીહેલ્થ મારફતે તમારી છાતી ફુલતી અને ઘટતી જોઈને તમે કેટલાં ઝડપથી શ્વાસ લો છો તે ગણી શકે છે.

હું મારા પ્રાણવાયુ (ઓક્સિજન)નું પ્રમાણ અને હૃદયના ધબકારા (નાડી) કેવી રીતે માપી શકું?

જો તમારા ડૉક્ટરે તમને પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ અને હૃદયના ધબકારા (નાડી) માપવાનું કહ્યું હોય તો, તમને પલ્સ ઓક્સિમીટરની જરૂર પડશે. પલ્સ ઓક્સિમીટર એક નાનું સાધન છે, જે તમારી વચલી આંગળી કે પહેલી આંગળી પર પહેરાય છે. તેનાથી દર્દ થતું નથી અને તે ફક્ત એક જ મિનિટમાં તપાસી લે છે.

તમારા ડૉક્ટર, હોસ્પિટલ કે અન્ય સંભાળ પ્રદાતા તમને પલ્સ ઓક્સિમીટર આપી શકે છે. તમે તે દવાની દુકાને ફોન કરીને અથવા ઓનલાઇન ખરીદીને પણ તમારા ઘરે પહોંચતું કરાવી શકો છો.

તમારા શરીરમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ માપવા સ્માર્ટ ફોન કે સ્માર્ટવોચ ન વાપરશો.

જો તમે COVID-19 થયું હોય તેવા બાળકની સંભાળ લઈ રહ્યા હોવ અને તમને પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ માપવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય તો, કદાચ તમારે ખાસ બાળકો માટે બનાવવામાં આવેલ પલ્સ ઓક્સિમીટરની જરૂર પડશે. તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ તે વિશે તમારી સાથે ચર્ચા કરશે.

હું પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરું?

1. તમે જે આંગળી (વચલી કે પહેલી આંગળી) નો ઉપયોગ કરવાના હોવ તે આંગળી પરથી નેઇલ પોલિશ કે ખોટા નખ હોય તો કાઢી નાંખો. નેઇલ પોલિશ કે ખોટા નખ સાધનને સરખી રીતે કામ કરવાથી અટકાવી શકે છે.
2. સીધા બેસો અને પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં પાંચ મિનિટ આરામ કરો.
3. જ્યારે તમારા હાથ હુંફાળા હોય ત્યારે સાધન ઉત્તમ રીતે કામ કરે છે. તમારી આંગળીઓને ગરમ કરવા તેમને હલાવો અને ઘસો.
4. પલ્સ મીટર ચાલુ કરો.
5. તેને તમારી વચલી કે પહેલી આંગળી પર એવી રીતે ભેરવો કે જેથી તમારી આંગળીનું ટેરવું સાધનના અંતને સપર્શેલું હોય. તમારો નખ અને પલ્સ ઓક્સિમીટરનો સ્ક્રીન ઉપરની તરફ રહેવા જોઈએ.
6. તમારો હાથ અને આંગળી સ્થિર રાખો.
7. શરીર હળવું રાખો અને સામાન્ય રીતે શ્વાસ લો.

8. એક મિનિટ પછી, SpO2 ચિન્હની સામેનો આંકડો વાંચો. આ આંકડો તમારા પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ છે.
9. તમારા પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ તારીખ અને સમય સાથે લખી લો.
10. PR (pulse rate) અથવા BPM (beats per minute) ચિન્હની બાજુનો આંકડો વાંચો. આ આંકડો તમારા હૃદયના ધબકારાનો દર (નાડી) છે.
11. તમારા હૃદયના ધબકારાનો દર તારીખ અને સમય સાથે લખી લો.

જો તમને આંકડો ન દેખાતો હોય અથવા તે ૯૫%થી ઓછો હોય તો, તમારી આંગળીઓ ફલાવો, થોડા શ્વાસ લો અને સાધન બીજી આંગળી (વચલી કે પહેલી આંગળી) પર ભેરવી જુઓ.

તમારું પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ ૯૫% કે તેથી વધુ હોવું જોઈએ. જો તે આનાથી ઓછું હોય તો, તે દર્શાવે છે કે તમારે તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ દ્વારા વધુ તપાસની જરૂર છે અથવા તમારા માટે હોસ્પિટલ જવું વધુ સલામત છે.

- જો તમારું પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ સતત ૯૫%થી નીચે રહેતું હોય તો, તમારી સારવાર કરી રહેલ ડૉક્ટર કે નર્સને જણાવો કે તમારું "ઓક્સિજન લેવલ" ૯૫%થી ઓછું છે.
- જો તમારું પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ સતત ૯૨% કે તેથી નીચે રહેતું હોય તો, તરત જ ૦૦૦ પર ambulance (એમ્બ્યુલન્સ) માટે ફોન કરો.
- જો તમારા હૃદયના ધબકારા દર મિનિટે ૧૨૦ કે તેથી વધુ રહેતા હોય તો, તરત જ ambulance (એમ્બ્યુલન્સ) બોલાવો.

આ માર્ગદર્શન પુખ્ત વયના લોકો માટે, પ્રાણવાયુનું કેટલું પ્રમાણ અને હૃદયના કેટલા ધબકારા મધ્યમથી ગંભીર લક્ષણો સૂચવી શકે છે, ફક્ત તેના પર જ આધારિત છે. તમારી ઉંમર અને આરોગ્ય સ્થિતિ મુજબ આ શ્રેણી તમારા વ્યક્તિગત સંજોગો ન દર્શાવતી હોય તેવું બને અને તેમાં ફેરફારની જરૂર હોય શકે છે. તમે ગંભીર લક્ષણો અનુભવી રહ્યા છો કે કેમ તે વિશે શંકા હોય તો, શક્ય તેટલી જલ્દી તપાસ માટે તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનરનો સંપર્ક કરો અને તેમને જણાવો કે તમને COVID-19 છે.

જો મારી ચામડીનો રંગ ઘાટો હોય તો પલ્સ ઓક્સિમીટરના વપરાશ - બાબતમાં

પલ્સ ઓક્સિમીટર તમારા રક્તમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ માપવા માટે તમારી ચામડીની પાર પ્રકાશ નાંખે છે. કેટલાક અહેવાલો દર્શાવે છે કે, જો તમારી ચામડીનો રંગ ઘાટો હોય તો કદાચ પલ્સ ઓક્સિમીટર ઓછું સચોટ હોય. તે તમારા રક્તમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ હોય તેના કરતાં વધુ બતાવી શકે છે.

જો તમારી ચામડીનો રંગ ઘાટો હોય તો પણ તમારે પલ્સ ઓક્સિમીટર વાપરવું જોઈએ. મહત્વપૂર્ણ બાબત એ છે કે, તે આંકડો ઓછો થતો હોય તો, જાણ થાય તે માટે નિયમિત રીતે તમારું પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ માપતાં રહેવું. બધા જ આંકડા તારીખ અને સમય સાથે લખી રાખો.

પલ્સ ઓક્સિમીટર વગર હું મારું હૃદય કેટલું ઝડપથી ધબકી રહ્યું છે તે કેવી રીતે જાણું?

પલ્સ ઓક્સિમીટર વગર તમારી નાડી (હૃદયના ધબકારા) માપવા:

1. તમારા હૃદયના ધબકારા માપતાં પહેલાં પાંચ મિનિટ આરામ કરો
2. તમારા એક હાથની પહેલી અને વચલી આંગળી બીજા હાથનાં કાંડા પર અંગુઠાની નીચે મૂકો
3. તમારા કાંડા પર હળવેથી મુકેલી તમારી આંગળીઓ દ્વારા અનુભવાતાં ધબકારા ૬૦ સેકન્ડ (એક મિનિટ) સુધી ગણો. આ તમારા હૃદયના ધબકારાનો દર છે.

તમારી ભાષામાં COVID-19 સહાય



જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય તો, તમે National Coronavirus Helpline (રાષ્ટ્રીય કોરોનાવાયરસ સહાય રેખા)ને 1800 020 080 પર ફોન કરીને તમારી ભાષામાં COVID-19 સહાય મેળવી શકો છો. નિઃશુલ્ક દુભાષિયા સેવા માટે વિકલ્પ 8 પસંદ કરો.