Australian Government

BE COVIDSAFE

எனக்கு இருக்கும் COVID-19 நோயறிகுறிகளை நான் எவ்வாறு கண்காணிப்பது?

20 ஜூலை 2022

உங்களுக்கு COVID-19 இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டு நீங்கள் வீட்டிலேயே குணமடைந்து வருகிறீர்களேயானால், உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது உங்களுடைய சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநருடைய உதவியுடன் உங்களுடைய உடல் நலனை உங்களால் கண்காணிக்க இயலும். உங்களுக்கிருக்கும் நோயறிகுறிகள் குறைந்து வருகின்றனவா என்றும், நீங்கள் மருத்துவர் ஒருவரைப் பார்க்கவேண்டுமா அல்லது மருத்துவமனைக்குச் செல்லவேண்டுமா என்றும தெரிந்துகொள்ள உங்களுக்கு இருக்கும் நோயறிகுறிகளை அன்றாடம் குறித்து வைப்பது உதவியாக இருக்கலாம்.

பெரும்பாலான COVID-19 தொற்றுகள் மிதமானவை, மற்றும் அவற்றை வீட்டில் இருந்துகொண்டே கட்டுப்படுத்தலாம். அதியுயர் ஆபத்து உள்ள சிலருக்கு அவர்களுடைய சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநரால் சிபாரிசு செய்யப்படும் குறிப்பிட்ட வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்தைக் கொண்டு அளிக்கப்படும் சிகிச்சை தேவைப்படும். COVID-19 -இற்கான வாய்-வழி மருந்துகளுக்கு யார் தகுதிபெறுவர் என்பதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு www.health.gov.au/covid19-translated எனும் வலைத்தலப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் நான் குறித்து வைக்கவேண்டிய நோயறிகுறிகள் யாவை?

நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் காலத்தில், ஒவ்வொரு நாளும் உங்களுக்கு இருக்கும் நோயறிகுறிகள் என்ன என்று குறித்துவைப்பது உதவியாக இருக்கும். உங்களுக்கு இருக்கும் COVID-19 நோயறிகுறிகள் குணமடைந்து வருகின்றனவா, மாறாமல் அப்படியே இருக்கின்றனவா அல்லது இன்னும் மோசமாகி வருகின்றனவா என்று குறித்து வையுங்கள். நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்று நீங்களும் உங்களுடைய மருத்துவரும் தெரிந்துகொள்ள இது உதவக்கூடும். நீங்கள் குணமடைந்து வரும் ஒவ்வொரு நாளும், பின்வருவனவற்றைக் குறித்து வையுங்கள்:

- உங்களுடைய சரீர உஷ்ண-நிலை (உங்களுக்குக் காய்ச்சல் இருக்கிறதா என்று பார்க்க)
- எவ்வளவு வேகமாக நீங்கள் சுவாசிக்கிறீர்கள்
- உங்களுக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருக்கிறதா, அல்லது மூச்சுத் திணறல் இருக்கிறதா
- நீங்கள் இருமிக்கொண்டிருக்கிறீர்களா, மற்றும் இருமல் எவ்வளவு தீவிரமாக இருக்கிறது
- தசை நோவுகள் மற்றும் வலிகள் உங்களுக்கு இருக்கின்றனவா
- உங்களுக்குத் தலைவலி இருக்கிறதா
- உங்களுக்குக் களைத்துப்போன உணர்வு இருக்கிறதா
- நீங்கள் வாந்தி எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறீர்களா அல்லது உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு இருக்கிறதா.

உங்களுடைய பிராணவாயு (ஆக்ஸிஜன்) அளவு மற்றும் நாடித்-துடிப்பு (இதயத் துடிப்பு வீதம்)-ஐக் கண்காணித்துவருமாறு உங்களுடைய மருத்துவர் உங்களைக் கேட்கக்கூடும்.

எனக்கிருக்கும் நோயறிகுறிகள் தீவிரமாகிக்கொண்டிருந்தால், அல்லது எனக்குக் கவலையாக இருந்தால் நான் என்ன செய்வது?

உங்களுக்கிருக்கும் நோயறிகுறிகளைப் பற்றி உங்களுக்குக் கவலையாக இருந்தால், தயவு செய்து உங்களுடைய மருத்துவருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள். 1800 020 080-இல் நீங்கள் National Coronavirus Helpline -ஐயும் அழைக்கலாம், மற்றும் உங்களுக்கிருக்கும் நோயறிகுறிகளைப் பற்றிய மதிப்பீடு ஒன்றைத் தொலைபேசி மூலமாகப் பெறலாம். இலவச மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவைகளுக்கு 'தெரிவு 8'-ஐ மேற்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய நோயின் துவக்கத்தில் நோயறிகுறிகள் மிதமானவையாக இருப்பதும், ஆனால், நாளடைவில் நோய் இன்னும் தீவிரமடைவதும் சாத்தியம்.

பின்வரும் **பாரதூரமான அறிகுறிகளில்** ஏதும் உங்களுக்கு இருந்தால், ஆம்புலன்ஸ் ஒன்றை அழையுங்கள்:

- சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- நீலம் பாய்ந்த உதடுகள் அல்லது முகம்
- நெஞ்சில் வலி அல்லது அழுத்தம்
- குளிர்ந்த மற்றும் ஈரமான, அல்லது வெளிரிய அல்லது புள்ளிகள் படிந்த தோல்
- மயக்கம் அல்லது நிலை தடுமாறி விழல்
- குழம்பிய நிலை

- எழுவது சிரமமாக ஆகிக்கொண்டிருத்தல்
- குறைவான, அல்லது முற்றிலும் நின்றுவிட்ட சிறுநீர்
- இரத்த இருமல்.

பாரதூரமான நோயறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், காத்திருக்காதீர்கள். ஆம்புலன்ஸ் ஒன்றிற்காக 'மூன்று பூஜ்ய'(000) த்தினை உடனே அழையுங்கள், மற்றும் உங்களுக்கு COVID-19 இருக்கிறது என்று அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள். நீங்கள் ஆங்கிலம் பேசாதவர் என்றால், 'மூன்று பூஜ்ய'(000) த்தினை நீங்கள் அழைக்கும் பொழுது 'Ambulance (ஆம்புலன்ஸ்)' என்று சொல்லி, மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் வேண்டுமெனக் கேட்க இணைப்பில் காத்திருங்கள்.

என்னுடைய சரீர வெப்ப நிலையை நான் எவ்வாறு அளப்பது?

உங்களுடைய சரீரத்தின் வெப்ப நிலையை அளவிட 'வெப்பமானி' (temperature) ஒன்று உங்களுக்குத் தேவைப்படும். வெப்பமானி ஒன்று உங்களிடம் இல்லை என்றால், தொலைபேசி மூலமாக மருந்துக்கடை ஒன்றிலிருந்து, அல்லது இணைய-வழியில் நீங்கள் ஒன்றை வாங்கலாம். வெப்பமானியை உங்களுடைய வீட்டிற்குக் கொண்டுவந்து சேர்க்க மருந்துக்கடையினால் இயலும். ஒவ்வொரு வெப்பமானியும் வெவ்வேறானது, ஆகவே அதன் உற்பத்தியாளர் கொடுத்துள்ள அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

உங்களுடைய சரீர வெப்ப நிலை 38 'டிகிரி'-க்கு மேற்பட்டு இருந்தால், உங்களுக்குக் காய்ச்சல் இருக்கக்கூடும். இப்படி நடந்தால், மீள்பார்வை ஒன்றிற்காக நீங்கள் உங்களுடைய பொது மருத்துவரைக் கூடிய சீக்கிரம் அழைக்கவேண்டும்.

எனக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் இருக்கிறது என்பதை நான் எவ்வாறு தெரிந்துகொள்வது?

உங்களுக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருக்கும் பொழுது மூச்சு திணறுவது போலவும், மூச்சை இழுத்து விடுவது சிரமமாகவும் இருக்கலாம், அல்லது உங்களுடைய நுரையீரல்களுக்குள் போதுமான காற்றை உள்ளிழுக்க இயலாதது போன்ற உணர்வு உங்களுக்கு இருக்கக்கூடும்.
பின் வருவனவற்றைச் செய்யும் பொழுது இப்படிப்பட்ட உணர்வு உங்களுக்கு இருக்கக்கூடும்:

- நீங்கள் நடக்கும் பொழுது
- நீங்கள் உட்காரும் பொழுது
- நீங்கள் பேசிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது.

உங்களுடைய சுவாசத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், சுவாசம் இன்னும் மோசமாகிக்கொண்டிருந்தால் அல்லது மாற்றம்

எதுவுமின்றி சுவாசம் அப்படியே இருந்தால், திகதி மற்றும் நேரம் ஆகியவற்றுடன் அவற்றைப் பற்றிக் குறிப்பெடுத்து வையுங்கள்.

என்னுடைய சுவாசம் எவ்வளவு வேகமாக இருக்கிறது என்பதை நான் எவ்வாறு அளவிடுவது?

தொலைபேசி ஒன்றில் உள்ள 'நேர-மானி' (timer) ஒன்றைப் பயன்படுத்தி 60 வினாடி (1 நிமிடம்) நேரத்தில் எத்தனை முறை நீங்கள் மூச்சை உள்ளிழுத்து விடுகிறீர்கள் என்று நீங்கள் அளவிடலாம். 'வினாடி முள்' (second hand) ஒன்று உள்ள கடிகாரம் ஒன்றையும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். ஆறுதலாகத் தளர்-நிலையில் இருந்து சாதாரணமாக சுவாசிக்க முயற்சியுங்கள். 60 வினாடி (1 நிமிடம்) நேரத்தில் எத்தனை முறை நீங்கள் மூச்சை உள்ளிழுத்து விடுகிறீர்கள் என்று எண்ணுங்கள். 60 வினாடி (1 நிமிடம்) நேரத்தில் எத்தனை முறை நீங்கள் மூச்சை உள்ளிழுத்து விடுகிறீர்கள் என்பதைத் திகதி மற்றும் நேரம் ஆகியவற்றுடன் குறித்து வையுங்கள்.

உங்களுடைய சுவாச வீதம் ஒரு நிமிடத்திற்கு 20-30 என்ற எண்ணிக்கையில் இருந்தால் உங்களுக்கு மூச்சுத் திணறல் இருக்கிறது என்பதை இது சுட்டிக் காண்பிப்பதாக இருக்கலாம். இப்படி நடந்தால், மீள்பார்வை ஒன்றிற்காக நீங்கள் உங்களுடைய பொது மருத்துவரைக் கூடிய சீக்கிரம் அழைக்கவேண்டும்.

உங்களுடைய சுவாச வீதத்தின் எண்ணிக்கை ஒரு நிமிடத்திற்கு 30-இற்கு மேல் இருந்தால், உங்களுக்குக் கடுமையான மூச்சுத் திணறல் இருக்கக்கூடும். இப்படி நடந்தால், நீங்கள் உடனடியாக ஆம்புலன்ஸ் ஒன்றை அழைக்கவேண்டும், மற்றும் உங்களுக்கு COVID-19 இருக்கிறது என்று அவர்களுக்குச் சொல்லவேண்டும்.

இந்த வழிகாட்டல் வயதுவந்தவர்களுக்கானதாகும். இந்த சுவாச வீச்சளவுகள் உங்களுடைய வயது மற்றும் உடல் நிலையைப் பிரதிபலிப்பவையாக இல்லாமலிருக்கலாம், மற்றும் இதை நீங்கள் ஏற்றாற்போல் சரியமைத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். உங்களுக்கு மூச்சுத் திணறல் இருக்கிறதா என்று உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், மீள்பார்வை ஒன்றிற்காக உங்களுடைய பொது மருத்துவருடன் கூடிய சீக்கிரம் தொடர்புகொள்ளுங்கள், மற்றும் உங்களுக்கு COVID-19 இருக்கிறது என்று அவருக்குச் சொல்லுங்கள். காணொலி/தொலை-வழி மூலமான உடல்நலப் பரிசோதனை ஒன்றைச் செய்யும் பொழுது, உங்களுடைய மார்புப் பகுதியின் ஏற்ற-இறக்கத்தைப் பார்த்து நீங்கள் எவ்வளவு வேகமாக சுவாசித்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது செவிலியினாலும் கணக்கிட இயலும்.

என்னுடைய பிராணவாயு (ஆக்ஸிஜன்) அளவையும், இதயத் துடிப்பு வீதத்தையும் நான் எப்படி அளவிடுவது?

உங்களுடைய பிராணவாயு அளவையும், இதயத் துடிப்(நாடித்-துடிப்பு)பின் வீதத்தையும் சோதிக்குமாறு உங்களுடைய மருத்துவர் உங்களுக்குச் சொல்லியிருந்தால், 'பல்ஸ் ஆக்ஸி-மீட்டர்' ஒன்று உங்களுக்குத் தேவைப்படும். 'பல்ஸ் ஆக்ஸி-மீட்டர்' என்பது உங்களுடைய நடுவிரல் அல்லது ஆள்-காட்டி விரலில் கவ்விப் பொருந்தும் ஒரு சிறிய சாதனமாகும். இதனால் வலி எதுவும் ஏற்படாது, மற்றும் சோதனையை மேற்கொள்ள ஒரு நிமிட நேரமே ஆகும்.

உங்களுடைய மருத்துவர், மருத்துவமனை அல்லது ஏனைய பராமரிப்பு சேவை வழங்குநரால் 'பல்ஸ் ஆக்ஸி-மீட்டர்' ஒன்றை உங்களுக்குக் கொடுக்க இயலும். தொலைபேசி மூலமாகவோ, அல்லது இணைய-வழியிலோ மருந்துக்கடை ஒன்றிலிருந்தும் நீங்கள் ஒன்றை வாங்கலாம், அத்துடன் உங்களுடைய வீட்டிற்கு அதைக் கொண்டுவந்து சேர்ப்பிக்கும் வசதியையும் நீங்கள் ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

உங்களுடைய பிராணவாயுவின் அளவைக் கணக்கிட 'ஸ்மார்ட்-ஃபோன்' அல்லது 'ஸ்மார்ட்-வாட்ச்' ஒன்றைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

COVID-19 உள்ள குழந்தை ஒன்றை நீங்கள் பராமரித்துவந்தால், மற்றும் அந்தக் குழந்தையின் பிராணவாயு அளவுகளைக் கணக்கிடுமாறு உங்களுக்குச் சொல்லப்பட்டால், குழந்தைகளுக்கென வடிவமைக்கப்பட்ட விசேட 'பல்ஸ்-மீட்டர்' ஒன்று உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடும். உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது செவிலி இதைப் பற்றி உங்களுடன் கலந்துபேசுவார்.

'பல்ஸ் ஆக்ஸி-மீட்டர்' ஒன்றை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

1. நீங்கள் பயன்படுத்தப் போகும் விரலில் (நடு விரல் அல்லது ஆள்-காட்டி விரல்) இருக்கும் நகப்-பூச்சு அல்லது போலி நகம் எதையும் அகற்றுங்கள். நகப்-பூச்சு அல்லது போலி நகம் எதுவும் இந்த சாதனம் சரியாக இயங்குவதற்குத் தடையாக இருக்கக்கூடும்.
2. 'பல்ஸ் ஆக்ஸி-மீட்ட'ரைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு ஐந்து நிமிடங்களுக்கு நிமிர்ந்த நிலையில் அமர்ந்து ஓய்வாக இருங்கள்.
3. உங்களுடைய கைகள் வெதுவெதுப்பாக இருக்கும் பொழுது இந்த சாதனம் நன்கு செயலாற்றும். உங்களுடைய விரல்களை வெதுவெதுப்பாக ஆக்குவதற்கு விரல்களை மடக்கிச் சுழற்றுங்கள் மற்றும் தேய்த்துவிடுங்கள்.
4. 'பல்ஸ் ஆக்ஸி-மீட்ட'ரை இயக்கிவிடுங்கள்.
5. உங்களுடைய நடுவிரல் அல்லது ஆள்-காட்டி விரலின் முனை இந்த சாதனத்தின் முனைப் பகுதியில் படுமாறு அதில் உள்ள 'க்ளிப்'-ஐ

உங்களுடைய விரல் முனையில் பொருத்துங்கள். உங்களுடைய விரல் நகங்களும், 'பல்ஸ் ஆக்ஸி-மீட்ட'ரின் திரையும் மேல்நோக்கி இருக்கவேண்டும்.

6. உங்களுடைய கையையும், விரல்களையும் அசைக்காமல் வைத்திருங்கள்.
7. ஆறுதலாகத் தளர்-நிலையில் இருந்து சாதாரணமாக மூச்சுவிடுங்கள்.
8. ஒரு நிமிட நேரம் காத்திருந்த பிறகு SpO_2 என்ற குறிக்கு அடுத்து உள்ள இலக்கம் என்ன என்று பாருங்கள். இந்த இலக்கம்தான உங்களுடைய பிராணவாயு(ஆக்ஸிஜன்)வின் அளவு.
9. உங்களுடைய பிராணவாயு (ஆக்ஸிஜன்) அளவின் எண்ணிக்கை என்ன என்பதைத் திகதி மற்றும் நேரத்துடன் குறித்து வையுங்கள்.
10. PR (pulse rate (துடிப்பு வீதம்)), அல்லது BPM (beats per minute (ஒரு நிமிடத்திற்கான துடிப்புகளின் எண்ணிக்கை)) என்ற குறியீட்டிற்கு அடுத்துத் தெரியும் இலக்கம் என்ன என்று பாருங்கள். இந்த இலக்கம்தான் உங்களுடைய இதயத் துடிப்பின் வீதம்.
11. உங்களுடைய இதயத் துடிப்பு வீதத்தின் எண்ணிக்கை என்ன என்பதைத் திகதி மற்றும் நேரத்துடன் குறித்து வையுங்கள்.

எண்ணிக்கை அளவு எதுவும் கிடைக்கவில்லை என்றால், அல்லது எண்ணிக்கை அளவு 95 சதவீதத்திற்குக் கீழ் இருந்தால், உங்களுடைய விரகளைச் சுழற்றி மடக்கி, சில முறைகள் மூச்சை உள்ளிழுத்து விடுங்கள், மற்றும் சாதனத்தை வேறொரு விரலில் (நடுவிரல் அல்லது ஆள்-காட்டி விரல்) பொருத்தி முயற்சித்துப் பாருங்கள்.

உங்களுடைய பிராணவாயு அளவு 95 சதவீதம் அல்லது அதற்கு அதிகமானதாக இருக்கவேண்டும். அளவு இதைவிடக் குறைவானதாக இருந்தால், உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது தாதியுடன் மேலும் சோதனைகளை நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும், அல்லது மருத்துவமனையில் இருப்பது உங்களுக்கு இன்னும் பாதுகாப்பானதாக இருக்கும் என்பதன் அடையாளமாக இது இருக்கலாம்.

- உங்களுடைய பிராணவாயு அளவு தொடர்ந்து நிலையாக 95 சதவீதத்திற்குக் கீழ் இருந்தால், உங்களுடைய பிராணவாயு அளவு 95 சதவீதத்திற்குக் குறைவானதாக இருக்கிறது என்பதை உங்களைப் பராமரித்துவரும் மருத்துவர் அல்லது செவிலிக்குத் தெரிவியுங்கள்.
- உங்களுடைய பிராணவாயு அளவு தொடர்ந்து நிலையாக 92 சதவீதம் அல்லது அதற்குக் குறைவானதாக இருந்தால், ஆம்புலன்ஸ் ஒன்றிற்காக 'மூன்று பூஜ்ய'(000)த்தினை உடனே அழையுங்கள்.
- உங்களுடைய இதயத் துடிப்பு வீதம் தொடர்ந்து ஒரு நிமிடத்திற்கு 120 அல்லது அதற்கு மேல் இருந்தால், உடனே ஆம்புலன்ஸ் ஒன்றை அழையுங்கள்.

நடுத்தரமானது முதல் தீவிரமானது வரைக்குமான நோயறிகுறிகளைக் காண்பிக்கும் பிராணவாயு அளவு மற்றும் இதயத் துடிப்பு வீதம் என்ன என்பதைப் பற்றிய இந்த வழிகாட்டல் வயதுவந்தவர்களுக்கு மட்டுமே பொருந்தும். இந்த அளவு வீச்சுகள் உங்களுடைய தனிப்பட்ட சூழல்களைப் பிரதிபலிக்காமல் இருக்கக்கூடும் என்பதை உங்களுடைய வயதும், உடல்நல நிலையும் குறிக்கும், மற்றும் இந்த வீச்சுகளை சரிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். உங்களுக்கு இருக்கும் நோயறிகுறிகள் தீவிரமானவையா என்று உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், மீள்பார்வைக்காக உங்களுடைய பொதுமருத்துவருடன் கூடிய விரைவில் தொடர்புகொள்ளுங்கள், மற்றும் உங்களுக்கு COVID-19 இருக்கிறது என்பதை அவருக்குச் சொல்லுங்கள்.

என்னுடைய சருமம் கருமையானதாக இருந்தால் 'பல்ஸ் ஆக்ஸி-மீட்ட'ரைப் பயன்படுத்துதல்

'பல்ஸ் ஆக்ஸி-மீட்டர்'கள் உங்களுடைய சருமத்திற்குள்ளாக ஒளியைச் செலுத்தி உங்களுடைய இரத்தத்தில் உள்ள பிராணவாயுவின் அளவைக் கணக்கிடுகின்றன. உங்களுடைய சருமம் அதிகக் கரு நிறமானதாக இருந்தால், 'பல்ஸ் ஆக்ஸி-மீட்டர்'களின் துல்லியத் தன்மை குறைவானதாக இருக்கக்கூடும் என்று சில அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. உங்களுடைய இரத்தத்தில் உள்ள பிராணவாயுவின் அளவு இருப்பதைவிட அதிகமாக இருப்பதாக இவை காண்பிக்கக்கூடும்.

உங்களுடைய சருமம் அதிகக் கரு நிறமானதாக இருந்தால், அப்போதும் உங்களுடைய 'பல்ஸ் ஆக்ஸி-மீட்டரை நீங்கள் பயன்படுத்தவேண்டும். நீங்கள் காணும் அளவுகள் குறைந்துவருகின்றனவா என்று பார்ப்பதற்கு உங்களுடைய இரத்தப் பிராணவாயு அளவுகளை அவ்வப்போது தவறாமல் சோதித்துவர வேண்டியது முக்கியமாக இருக்கும். நீங்கள் கணக்கிட்டுள்ள அனைத்து அளவுகளையும் திகதி மற்றும் நேரத்துடன் குறித்து வையுங்கள்.

என்னுடைய இதயம் எவ்வளவு வேகமாகத் துடித்துக்கொண்டிருக்கிறது என்பதை 'பல்ஸ் ஆக்ஸி-மீட்டர்' ஒன்று இல்லாமல் நான் எவ்வாறு சோதிக்கலாம்?

உங்களுடைய நாடித்-துடிப்(இதயத் துடிப்பு)பை 'பல்ஸ் ஆக்ஸி-மீட்டர்' இல்லாமல் சோதிக்க:

1. உங்களுடைய இதயத் துடிப்பு வீதத்தைச் சோதிப்பதற்கு முன்பு, தோராயமாக ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஓய்வாக இருங்கள்
2. உங்களுடைய ஒரு கையின் நடு விரல் மற்றும் ஆள்-காட்டி விரல்களை எதிர்ப்புற மணிக்கட்டின் மீது கட்டை-விரலுக்குக் கீழாக வையுங்கள்
3. உங்களுடைய விரல்களை இலேசாக மணிக்கட்டின் மீது வைத்துக்கொண்டு 60 வினாடி நேரத்தில் நீங்கள் எத்தனை

துடிப்புகளை உணர்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் கணக்கிடலாம். இதுவே உங்களுடைய இதயத் துடிப்பின் வீதமாகும்.

உங்கள் மொழியிலுள்ள COVID-19 ஆதரவுதவிகள்

உங்களுக்குக் கேள்விகள் ஏதும் இருந்தால், 1800 020 080-இல் National Coronavirus Helpline -ஐ அழைத்து உங்கள் மொழியிலுள்ள ஆதரவுதவிகளைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளலாம். இலவச மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவைகளுக்கு ‘தெரிவு 8’-ஐ மேற்கொள்ளுங்கள்.