



چطور علائم COVID-19 خودم را کنترل کنم؟

20 جولای 2022

اگر تست COVID-19 شما مثبت شد و در خانه در حال شفا یافتن هستید، می‌توانید با کمک داکتر یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحتان، صحتان را کنترل کنید. نوشتن علائم روزانه‌تان می‌تواند به شما کمک کند که ببینید آیا علائم‌تان بهتر می‌شود یا باید به داکتر مراجعه کنید یا به شفاخانه بروید.

بیشتر COVID-19 ها خفیف هستند و می‌توان آنها را در منزل مدیریت کرد. بعضی از افرادی که در معرض ریسک بالاتری هستند ممکن است به تداوی‌های ضد ویروسی خاصی ضرورت داشته باشند که توسط ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحتان تجویز شده است. برای معلومات بیشتر در مورد افرادی که برای تداوی‌های خوراکی COVID-19 مستحق هستند، به www.health.gov.au/covid19-translated مراجعه کنید.

من چه علائمی را باید هر روز بنویسم؟

نوشتن علائم‌تان در هر روز در طول مریضی مفید است. بنویسید که آیا علائم COVID-19 تان بهتر می‌شود، ثابت می‌ماند یا بدتر می‌شود. این کار می‌تواند به شما و داکترتان کمک کند تا بدانید جان‌تان جور است یا نه. برای هر روزی که شفا پیدا می‌کنید، موارد ذیل را بنویسید:

- درجه حرارت تان (برای چک کردن اینکه آیا تب دارید یا نه)
- اینکه با چه سرعتی نفس می‌کشید
- اینکه آیا در تنفس تکلیف دارید یا تنگی نفس دارید
- اینکه آیا سرفه می‌کنید و شدت سرفه چقدر است
- اینکه آیا درد عضلانی دارید
- اینکه آیا سردرد دارید
- اینکه آیا احساس ماندگی می‌کنید
- اینکه آیا استفراغ یا اسهال دارید.

همچنین ممکن است داکترتان از شما بخواهد که سطح اکسیژن و نبض (ضربان قلب) تان کنترل کنید.

اگر علائم‌ام بدتر شود یا مشوش باشم، چه کار باید بکنم؟

اگر در مورد علائم‌تان مشوش هستید، لطفاً با داکترتان تماس بگیرید. شما همچنین می‌توانید با National Coronavirus Helpline به نمبر 1800 020 080 تماس بگیرید و یک ارزیابی از علائم‌تان را از طریق تلفون بگیرید. برای خدمات ترجمانی شفاهی مجانی، گزینه 8 را انتخاب کنید.

شما ممکن است در شروع مریضی تان علائم خفیفی داشته باشید اما با گذشت زمان مریض‌تر بشوید.

اگر شما هر یک از این علائم جدی را دارید، با ambulance تماس بگیرید:

- تکلیف در تنفس
- لب‌ها یا صورت آبی
- درد یا فشار در قفسه سینه

- جلد سرد و لک دار / مرطوب یا رنگ پریده و خالدار
- ضعف کردن یا از حال رفتن
- گنگس بودن
- سخت بیدار شدن
- ادرار کم یا بدون ادرار
- خون سرفه کردن

اگر علائم جدی دارید، منتظر نمانید. بطور عاجل با 000 (سه صفر) برای ambulance تماس بگیرید و به آنها بگویید که COVID-19 دارید. اگر انگلیسی گپ نمی زنید، وقتی با 000 تماس می گیرید، ambulance بخوانید و در لین بمانید و یک ترجمان شفاهی درخواست کنید.

چطور دمای بدنم تان را بسنجم؟

برای سنجش دمای بدن تان، شما به یک ترمومتر ضرورت دارید. اگر ترمومتر ندارید، می توانید آن را از فارمیسی بطور تلفونی یا آنلاین خریداری کنید. فارمیسی می تواند آن را در دروازه خانه تان تحویل دهد. هر ترمومتری متفاوت است، بنابراین دستورات سازنده آن را دنبال کنید.

اگر دمای بدن شما 38 درجه یا بلندتر باشد، ممکن است تب داشته باشید. اگر این اتفاق بیافتد، باید در اسرع وقت برای چک آپ با داکتر فمیلی تان تماس بگیرید.

من چطور بفهمم که در تنفس تکلیف دارم یا تنگی نفس دارم؟

اگر در تنفس تکلیف دارید، ممکن است احساس تنگی نفس کنید، در دم و بازدم تکلیف داشته باشید، یا احساس کنید نمی توانید هوای کافی به ریه های تان وارد کنید. ممکن است این احساس را داشته باشید:

- زمانی که راه می روید
- زمانی که می نشینید
- زمانی که گپ می زنید.

اگر حس می کنید تنفس تان بهتر، بدتر یا یکسان است، تاریخ و ساعت آن را بنویسید.

سرعت تنفس ام را چطور اندازه بگیرم؟

با استفاده از یک تایمر روی یک تلفون، شما می توانید تعداد نفس هایی را که می کشید، برای 60 ثانیه (1 دقیقه) بسنجید. شما می توانید از ساعت ثانیه دار هم استفاده کنید. سعی کنید آرام باشید و به طور معمول نفس بکشید. بشمارید که در طی 60 ثانیه (1 دقیقه) چند دفعه نفس می کشید. تعداد نفس هایی که در 60 ثانیه (1 دقیقه) کشیده اید و تاریخ و زمان آن را بنویسید.

اگر تعداد نفس شما 20 تا 30 نفس در دقیقه باشد، ممکن است نشان دهنده این باشد که شما تنگی نفس دارید. اگر این اتفاق بیافتد، باید در بطور عاجل برای چک آپ با داکتر فمیلی تان تماس بگیرید.

اگر تعداد نفس شما بیش از 30 نفس در دقیقه باشد، ممکن است تنگی نفس شدید داشته باشید. اگر این اتفاق بیافتد، باید بطور عاجل با ambulance تماس بگیرید و به آنها بگویید که COVID-19 دارید.

این رهنمایی مربوط به کلان سالان است. این محدوده ها ممکن است انعکاس دهنده سن یا وضعیت صحتی شما نباشند و ممکن است ضرورت به تطبیق داشته باشند. اگر شما مطمئن نیستید که تنگی نفس دارید یا نه، در اولین فرصت ممکن برای چک آپ با داکتر فمیلی تان تماس بگیرید و به او بگویید که COVID-19 دارید. داکتر یا نرس شما همچنین می تواند سرعت تنفس شما را با تماشا کردن بالا و پایین رفتن قفسه سینه تان در موقع انجام یک چک آپ ویدیویی/تله هلت بشمارد.

من چطور سطح اکسیجن و ضربان قلب (نبض) ام را بسنجم؟

اگر داکتر تان از شما خواسته است که سطح اکسیجن و ضربان قلب (نبض) تان را چک کنید، شما به یک پالس اکسیمتر ضرورت خواهید داشت. پالس اکسیمتر سامان خردی است که با گیره روی انگشت وسط یا اشاره شما قرار می گیرد. آن درد ندارد و فقط یک دقیقه طول می کشد تا چک کند.

ممکن است داکتر، شفاخانه یا ارائه دهنده مراقبت دیگر به شما یک پالس اکسیمتر بدهد. شما همچنین می توانید آن را از فارمیسی بطور تلفونی یا آنلاین خریداری کرده و در دروازه منزل تان تحویل بگیرید.

از تلفون هوشمند یا ساعت هوشمند برای چک کردن سطح اکسیجن تان استفاده نکنید.

اگر شما از یک طفل مصاب به COVID-19 مراقبت می کنید و از شما خواسته می شود سطح اکسیجن او را کنترل کنید، ممکن است به یک پالس اکسیمتر خاص اطفال ضرورت داشته باشید. داکتر یا نرس شما در این مورد با شما گفتگو خواهد کرد.

چطور از پالس اکسیمتر استفاده کنم؟

1. هر نوع لاک ناخن یا ناخن مصنوعی را از انگشتی که استفاده می کنید (انگشت وسط یا اشاره) پاک کنید. لاک ناخن و ناخن های مصنوعی می توانند از کار صحیح سامان جلوگیری کنند.
2. قبل از استفاده از پالس اکسیمتر، بطور عمودی بنشینید و پنج دقیقه استراحت کنید.
3. این سامان زمانی بهتر عمل می کند که دستان شما گرم هستند. انگشتان تان را تکان دهید و بمالید تا گرم شوند.
4. پالس اکسیمتر را چالان کنید.
5. گیره را به انگشت وسط یا اشاره تان وصل کنید تا نوک انگشت تان با انتهای سامان تماس پیدا کند. ناخن های شما و اسکرین پالس اکسیمتر باید به طرف بالا باشند.
6. دست و انگشتان تان را ثابت نگه دارید.
7. آرام باشید و به طور معمول نفس بکشید.
8. پس از یک دقیقه انتظار، عدد کنار نماد SpO2 را چک کنید. این عدد سطح اکسیجن شماست.
9. عدد مربوط به سطح اکسیجن تان و تاریخ و زمان آن را بنویسید.
10. عدد نشان داده شده در کنار نماد PR (ضربان نبض) یا BPM (ضربان در دقیقه) را چک کنید. این عدد ضربان قلب شما (نبض) است.
11. عدد ضربان قلب و تاریخ و ساعت آن را بنویسید.

اگر عددی نشان داده نمی شود، یا اگر عدد ذیل 95% است، انگشتان تان را تکان دهید، چند نفس بکشید و سامان را روی انگشت دیگری (انگشت وسط یا اشاره) امتحان کنید.

سطح اکسیجن شما باید 95% یا بالاتر باشد. اگر آن کمتر از این باشد، می تواند نشان دهنده این باشد که شما ضرورت به چک آپ بیشتری توسط داکتر یا نرستان دارید، یا اینکه برای شما مصون تر است که در شفاخانه باشید.

- اگر سطح اکسیجن شما به طور مداوم ذیل 95% است، به داکتر یا نرسی که از شما مراقبت می کند، اطلاع دهید که سطح اکسیجن شما ذیل 95% است.

- اگر سطح اکسیجن خون شما به طور مداوم 95% یا کمتر است، بطور عاجل با 000 برای ambulance تماس بگیرید.

- اگر ضربان قلب شما بیشتر از 120 ضربه در دقیقه است، بطور عاجل با ambulance تماس بگیرید.

این راهنمایی فقط مربوط به کلان سالان در مورد سطح اکسیجن و ضربان قلبی است که ممکن است نشانه های متوسط تا شدید را نشان دهد. سن و وضعیت صحتی شما به این معنی است که این محدوده ها ممکن است شرایط فردی شما را انعکاس ندهند و ممکن است ضرورت به تطبیق داشته باشند. اگر مطمئن نیستید که آیا علائم شدید دارید یا نه، در اولین فرصت ممکن برای چک آپ با داکتر فمیلی تان تماس بگیرید و به او بگویید که COVID-19 دارید.

استفاده از پالس اکسیمتر در موقعی که من رنگ جلد تیره‌تری دارم

پالس اکسیمترها با تابیدن نور به جلد شما برای سنجش سطح اکسیژن در خون تان کار می‌کنند. بعضی راپورها نشان می‌دهند که اگر شما رنگ جلد تیره‌تری داشته باشید، پالس اکسیمترها ممکن است دقت کمتری داشته باشند. آنها ممکن است ارقام بالاتری از سطح اکسیژن در خون شما را نشان دهند.

اگر شما رنگ جلد تیره‌تری دارید، هنوز باید از پالس اکسیمتر تان استفاده کنید. نکته مهم این است که به طور مرتب سطح اکسیژن خون تان را چک کنید تا ببینید آیا آن عدد کاهش می‌یابد یا نه. تمام عدهایتان را با تاریخ و زمان آن بنویسید.

چطور بدون استفاده از پالس اکسیمتر سرعت ضربان قلبم را چک کنم؟

برای چک کردن نبض (ضربان قلب) بدون پالس اکسیمتر:

1. قبل از چک کردن ضربان قلب تان، حدود پنج دقیقه استراحت کنید
2. انگشت اشاره و وسط یک دست تان را روی مچ دست مخالف ذیل انگشت کلان قرار دهید
3. با گذاشتن آرام انگشتان تان روی مچ دست تان، شما می‌توانید تعداد ضرباتی را که در طی 60 ثانیه (یک دقیقه) حس می‌کنید، بشمارید. این ضربان قلب شماست.

حمایت در مورد COVID-19 به لسان شما

اگر سؤالی دارید، می‌توانید با تماس با National Coronavirus Helpline به 1800 020 080، حمایت در مورد COVID-19 را به لسان خودتان بیابید. برای خدمات ترجمانی شفاهی مجانی، گزینه 8 را انتخاب کنید.