



# כיצד ניתן לעקוב אחר תסמיני ה COVID-19 שלי?

22 ביולי 2022

אם נבדקתם ונמצאתם מאומתים ל COVID-19 ואתם מחלימים בבית, תוכלו לעקוב אחר מצב בריאותכם בעזרתם של הרופאים או הצוות המעניק לכם שירותי בריאות. רישום התסמינים היומיים שלכם עשויה לסייע לכם לראות אם תופעות התסמינים שלכם משתפרות, או אם אתם נדרשים להיבדק על ידי רופא או לגשת לבית חולים.

התסמינים של מרבית המקרים של COVID-19 אינם חמורים וניתן לטפל בהם בבית. אנשים הנמצאים בסיכון גבוה יותר עלולים להזדקק לטיפולים אנטי-ויראליים ספציפיים שירשום להם הצוות המעניק להם שירותי בריאות. לפרטים נוספים לגבי מי זכאי לטיפולים אנטי ווירליים מפני COVID-19 בקרו באתר [www.health.gov.au/covid19-translated](http://www.health.gov.au/covid19-translated)

## אילו תסמינים או נדרשים לרשום מדי יום?

מומלץ לרשום את התסמינים שלכם בכל יום במהלך תקופת מחלתכם. רשמו אם תסמיני COVID-19 שלכם משתפרים, נשארים אותו הדבר או מחמירים. רישום זה יסייע לרופא שלכם לדעת כיצד אתם מרגישים. עבור כל יום שבו אתם מחלימים, רשמו:

- את הטמפרטורה שלכם (לבדוק אם יש לכם חום גבוה)
- את מהירות הנשימה שלכם
- אם אתם מתקשים לנשום, או שאתם סובלים מקוצר נשימה
- אם אתם משתעלים ועד כמה חמור השיעול שלכם
- אם אתם סובלים ממכאובים או כאבים בשרירים
- אם יש לכם כאבי ראש
- אם אתם חשים עייפות
- אם אתם מקיאים או שיש לכם שלשול.

הרופא שלכם עשוי גם לבקש מכם לעקוב אחר רמת החמצן והדופק שלכם (קצב פעימות הלב).

## מה עלינו לעשות אם חלה החמרה בתסמינים שלנו או אם אנחנו מודאגים?

אם אתם מודאגים לגבי התסמינים שלכם, צרו קשר עם הרופא שלכם. אתם יכולים להתקשר גם למוקד National Coronavirus Helpline בטלפון 1800 020 080 ולקבל הערכה של התסמינים שלכם בטלפון. בחרו באפשרות מספר 8 לשירותי תרגום בעברית בחינם.

ייתכן שבתחילת מחלתכם התסמינים יהיו קלים ויהפכו לחמורים יותר בחלוף הזמן.

התקשרו לאמבולנס ambulance אם אתם חווים אחת או יותר מהתסמינים החמורים הללו:

- קשיי נשימה
- שפתיים או לשון בגוון כחול
- כאבים או לחץ בחזה
- עור קר ורטוב או חיוור ומכוסה סימנים מנומרים
- אם אתם מתעלפים או מתמוטטים
- חשים מבולבלים
- תחושה שקשה לכם להתעורר משינה
- מעט שתן או בכלל לא
- משתעלים ויורקים דם.

אם אתם חווים תסמינים חמורים, אל תחכו. חייגו מיד 000 (שלוש פעמים אפס) לאמבולנס ambulance ואמרו להם שאתם חולים ב COVID-19. אם אינכם דוברים אנגלית, כשאתם מחייגים 000, אמרו "ambulance" והישארו על הקו לבקש מתורגמן בעברית.

### **כיצד אנו מודדים את הטמפרטורה שלנו?**

לשם מדידת הטמפרטורה שלכם תזדקקו למד חום (טרמומטר). אם אין לכם מד חום, תוכלו לרכוש מכשיר שכזה בבית מרקחת באמצעות הטלפון או באינטרנט. בית המרקחת ישלח לכם אותו לביתכם. כל מד חום הוא שונה, לכן קראו ופעלו על פי הוראות היצרן.

אם הטמפרטורה שלכם היא 38 מעלות או יותר, ייתכן שיש לכם חום גבוה. אם זה המצב, עליכם להתקשר לרופא המשפחה שלכם שיבדוק אתכם בהקדם האפשרי.

### **כיצד אנו ידועים אם יש לנו קשיי נשימה או סובלים מקוצר נשימה?**

אם אתם מתקשים לנשום, אתם עלולים לחוש קוצר נשימה, קשיים בשאיפת אוויר פנימה ונשיפה החוצה, או מרגישים שאינכם יכולים להכניס די אוויר לריאות. אתם עלולים לחוש כך:

- כשאתם הולכים
- כשאתם יושבים
- כשאתם מדברים

רשמו אם הנשימה שלכם משתפרת, מחמירה או אם אין שינוי, וכן את התאריך והשעה.

### **כיצד אנו יכולים למדוד את מהירות הנשימה שלנו?**

באפשרותכם למדוד כמה נשימות אתם נושמים במשך 60 שניות (דקה אחת) באמצעות קוצב זמן בטלפון הנייד שלכם. אתם גם יכולים למדוד באמצעות שעון עם מחוג המראה את השניות. נסו להירגע ונשמו באופן רגיל. ספרו את מספר הפעמים שאתם נושמים במשך 60 שניות (דקה אחת). רשמו את מספר הנשימות שלכם במשך 60 שניות (דקה אחת), התאריך והשעה.

אם קצב הנשימה שלכם 20-30 נשימות בדקה, זה עלול לסמן שאתם חווים קוצר נשימה. אם זה המצב, עליכם להתקשר לרופא המשפחה שלכם שיבדוק אתכם בהקדם האפשרי.

אם קצב הנשימה שלכם גבוה מ-30 נשימות בדקה, ייתכן וזהו סימן שאתם חווים קוצר נשימה חמור. אם זה המצב, עליכם להתקשר לאמבולנס ambulance מיד ולומר שיש לכם COVID-19.

ההוראות הללו רלוונטיות לאנשים בוגרים. הטווחים הללו עלולים שלא לשקף את גילכם או את מצב בריאותכם, וייתכן שיהיה צורך להתאים אותם. אם אינכם בטוחים אם אתם חווים קוצר נשימה, פנו אל רופא המשפחה שלכם בהקדם האפשרי כדי שיבדוק אתכם וספרו לו כי יש לכם COVID-19. הרופא או האחיות שלכם יכולים גם לספור את קצב הנשימה על-ידי צפייה בעליית וירידת בית החזה שלכם בעת שהם בודקים אתכם באמצעות וידאו/טלה-הלט.

## כיצד ניתן למדוד את רמת החמצן וקצב הלב (הדופק) שלנו?

אם רופא מבקש מכם למדוד את החמצן וקצב הלב (הדופק) שלכם, תזדקקו לאוקסימטר (מד דופק וריווי חמצן בדם). אוקסימטר (מד דופק וריווי חמצן בדם) הוא מכשיר קטן המוצמד על האצבע האמצעית (האמה) או זו שבינה ובין האגודל. זה אינו כואב ולוקח בערך דקה לבדוק.

ייתכן והרופא, בית החולים או הצוות הרפואי המטפל בכם יעניק לכם אוקסימטר מד דופק וריווי חמצן בדם). ניתן גם לרכוש מכשיר שכזה מבית מרקחת באמצעות הטלפון או באינטרנט, והוא ישלח אליכם לביתכם.

אל תשתמשו במכשיר טלפון נייד חכם או שעון חכם לבדוק את רמת החמצן שלכם.

אם אתם מטפלים בילד החולה ב COVID-19 ומתבקשים לבדוק את רמות החמצן שלו, ייתכן שתזדקקו לאוקסימטר (מד דופק וריווי חמצן בדם) המיועד במיוחד לילדים. הרופא או האחיות שלכם ישוחחו עמכם על הנושא.

## כיצד משתמשים באוקסימטר (מד דופק וריווי חמצן בדם)?

1. מסירים את כל הלק מהציפורניים וכן את הציפורניים המלאכותיות מהאצבע עליה תלבישו את המכשיר, האצבע האמצעית (האמה) או זו שבינה ובין האגודל. לק לציפורניים וציפורניים מלאכותיות עלולות למנוע את פעילותו הכשירה של המכשיר.
2. שבו בתנוחה זקופה ונחו במשך חמש דקות לפני השימוש באוקסימטר (מד דופק וריווי חמצן בדם).
3. המכשיר פועל באופן הטוב ביותר כאשר הידיים חמימות. הזיזו ושפשו את האצבעות שלכם כדי לחמם אותן.
4. הדליקו את האוקסימטר (מד דופק וריווי חמצן בדם).
5. הלבישו את מד חמצן הבנוי כאטב כביסה על האצבע האמצעית (האמה) או זו שבינה ובין האגודל, כך שהאצבע שלכם תגע בקצה חלק המכשיר הבנוי כאטב. יש להפנות את האצבעות שלכם ואת מסך מד החמצן כלפי מעלה.
6. אל תזיזו את היד או האצבעות שלכם.
7. הישארו רגועים ונשמו באופן רגיל.
8. לאחר המתנה של דקה אחת, בדקו את המספר לצד סמל ה SpO2. המספר הזה הוא רמת החמצן בדם שלכם.
9. רשמו את המספר הזה, רמת החמצן בדם שלכם, וכן את התאריך והשעה.
10. בדקו את המספר המוצג לצד סמל ה-PR (קצב הפעימה) או סמל ה-BPM (פעימות לדקה). זהו קצב דפיקות הלב שלכם (הדופק).
11. רשמו את המספר של קצב דפיקות הלב שלכם, וכן את התאריך והשעה.

אם אינכם מקבלים קריאה, או אם הקריאה היא מתחת ל-95%, נגבו את אצבעותיכם, נשמו מספר נשימות ונסו לבדוק את המכשיר באצבע אחרת (האמצעית או זו שבינה ובין האגודל).

רמות החמצן בדם שלכם צריכות להיות החל מ-95% ומעלה. אם הרמה נמוכה מכך, ייתכן וזהו סימן שעליכם לעבור בדיקות נוספות אצל הרופא או האחיות שלכם, או שבטוח יותר עבורכם להתאשפז בבית חולים.

- אם הקריאה של רמת החמצן שלכם היא בעקביות מתחת ל-95%, דווחו זאת לרופא או לאחות המטפלים בכם, אמרו להם שידוע לכם שרמת החמצן שלכם היא מתחת ל-95%.
- אם רמת החמצן שלכם היא בעקביות 92% או מתחת לזה, התקשרו מיד 000 ובקשו ambulance אמבולנס בהקדם האפשרי.

- אם קצב הלב שלכם (הדופק) נשאר ב-120 לדקה או יותר, התקשרו מיד 000 ובקשו ambulance אמבולנס בהקדם האפשרי.

ההוראות הללו רלוונטיות לבוגרים רק שרמת החמצן בדם והדופק שלהם מראה על תסמינים בינוניים עד חמורים. לגילכם ומצב בריאותכם השפעה על טווחים אלה, והם עלולים שלא לשקף את הנסיבות האישיות שלכם, כך שיתכן שיהיה צורך להתאים אותם. אם אינכם בטוחים אם אתם חווים תסמינים חמורים, פנו אל רופא המשפחה שלכם בהקדם האפשרי כדי שיבדוק אתכם ואמרו לו שאתם חולים ב-COVID-19.

### **שימוש באוקסימטר (מד דופק וריווי חמצן בדם) אם יש לי גוון עור כהה**

אוקסימטר (מד דופק וריווי חמצן בדם) פועל על ידי כך שהוא שולח אלומת אור דרך העור שלכם למדוד את רמת החמצן בדם שלכם. ישנם דווחים שהאוקסימטר עלול להיות פחות מדויק אם גוון העור שלכם כהה יותר. המכשיר עלול להראות רמות גבוהות יותר מאשר רמת החמצן האמיתית בדם שלכם.

אנו ממליצים שתשתמשו באוקסימטר גם אם גוון העור שלכם כהה יותר. הדבר החשוב ביותר הוא שתבדקו את רמת החמצן בדם שלכם בקביעות לראות אם קריאת המכשיר יורדת. רשמו את כל הקריאות שלכם מהמכשיר בתוספת תאריך ושעה.

### **כיצד יכולים אנו לבדוק את הדופק שלנו ללא מכשיר האוקסימטר (מד דופק וריווי חמצן בדם)?**

לבדוק את הדופק שלכם ללא מכשיר האוקסימטר:

1. נוחו כחמש דקות לפני שתבדקו את הדופק שלכם
2. הניחו את האצבע האמצעית (האמה) ואת זו שבינה ובין האגודל על פרק כף היד השניה מתחת לאגודל של היד הנבדקת
3. כשהאצבעות מונחות בעדינות על פרק כף היד, ספרו את מספר הפעימות שאתם חשים במשך 60 שניות (דקה אחת). זהו הדופק שלכם.

### **תמיכה בכל הקשור ל בעברית COVID-19**



אם יש לכם אי אילו שאלות, ניתן למצוא מידע ותמיכה בעברית על ידי חיוג למוקד National Coronavirus Helpline בטלפון 1800 020 080 בחרו באפשרות מספר 8 לשירותי תרגום בעברית בחינם.