මාගේ COVID-19 රෝග ලක්ෂණ නියාමනය කරන්නේ කෙසේද?

2022 ජූලි 20

ඔබට COVID-19 ආසාදනය ඇති බවට පරීක්ෂණයකින් සනාථවුණි නම් සහ නිවසේ සිට සුව වෙමින් සිටී නම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගේ හෝ සෞඛ්‍ය රැකවරණ සපයන්නාගේ උපකාර සහිතව ඔබගේ සෞඛ්‍යය නියාමනය කර ගත හැකිය. ඔබට දිනපතා ඇති රෝග ලක්ෂණ ලියා තැබීම මගින් ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ යහපත් අතට හැරෙද නැතිනම්, ඔබ වෛද්‍යවරයෙකු හමුවිය යුතුද නැතිනම් රෝහලට යා යුතුද යන්න තීරණය කිරීමට උපකාරවේ.

බොහෝ COVID-19 ආසාදන ඉතා අඩු වශයෙන් ඇතිවන අතර නිවසේ සිට පාලනය කර ගත හැකිය. වැඩිපුර අවධානම ඇති සමහර අය හට සිය සෞඛ්‍යය රැකවරණ සපයන්නා විසින් නියම කරනු ලබන විශේෂිත ඇන්ටි වයිරල් ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය විය හැක. කටින් ලබා දෙන COVID-19 ප්‍රතිකාර සඳහා සුදුසුකම් ඇත්තේ කා හටද යන්න සම්බන්ධ වැඩි විස්තර සඳහා www.health.gov.au/covid19-translated වෙත පිවිසෙන්න.

මා විසින් දිනපතා ලිවිය යුත්තේ කුමන රෝග ලක්ෂණද?

ඔබට අසනීප අවස්ථාවේ ඇති රෝග ලක්ෂණ දිනපතා ලියා තැබීම උපකාරවේ. ඔබගේ COVID-19 රෝග ලක්ෂණ වඩා යහපත් අතට හැරෙයිද, එම ආකාරයටම පවතීද, නැතිනම් නරක අතට හැරෙයිද යන්න ලියා තබන්න. මේ මගින් ඔබට සහ ඔබගේ වෛද්‍යවරයාට ඔබ කුමන ආකාරයට සිටීද යන්න සොයා ගැනීමට උපකාරවේ. ඔබට සුවපත්වන සෑම දිනකදීම, පහත දේ ලියා තබන්න:

- ඔබගේ උෂ්ණත්වය (ඔබට උණ ඇතිද යන්න සොයා බැලීම සඳහා)
- ඔබ කොතරම් වේගයෙන් හුස්ම ගන්නේද යන වග
- ඔබට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇතිද යන්න, හෝ හුස්ම වැටීම කෙටිද යන බව
- ඔබට කැස්ස තිබේ නම්, කැස්ස කොතරම් දරුණුද යන්න
- ඔබට මාංශ පේශී කැක්කුම් සහ රුදා ඇතිද යන්න
- ඔබට හිසරදයක් ඇතිද යන්න
- ඔබට වෙහෙස දැනේද යන්න
- ඔබට වමනය යන්නේද නැතිනම් පාචනය ඇත්තේද යන්න.

ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබගේ ඔක්සිජන් මට්ටම සහ නාඩි වැටීමද (හෘද ස්පන්දනය) නියාමනය කිරීමට ඉල්ලා සිටිය හැක.

මාගේ රෝග ලක්ෂණ නරක අතට හැරෙයි නම් හෝ මා කණස්සල්ලන් සිටීනම් මා විසින් කුමක් කල යුතුද?

ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ සම්බන්ධයෙන් ඔබ කණස්සල්ලෙන් සිටී නම්, කරුණාකර ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න. ඔබට දුරකථන අංක 1800 020 080 ඔස්සේ National Coronavirus Helpline අමතා දුරකථනයෙන්

ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ සම්බන්ධ ඇගයීමක් ලබාගත හැකිය. නොමිළේ පරිවර්තන සේවා ලබා ගැනීම සඳහා 8 වන විකල්පය තෝරා ගන්න.

රෝගය ආරම්භයේදී සුළු වශයෙන් රෝග ලක්ෂණ තිබී පසුව කාලයාගේ ඇවෑමෙන් විඩිපුර රෝගාතුර විය හැකිය.

මෙම **දරුණු රෝග ලක්ෂණ** ඇතිනම්, ambulance එකක් අමතන්න:

- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව
- තොල් හෝ මුහුණ නිල් පැහැ ගැනීම
- පපුවේ වේදනාව හෝ තද ගතිය
- ශීත සහ තෙතබරිත, හෝ සුදුනැලි සහ පුල්ලි සහිත සම
- ක්ලාන්ත වීම හෝ ඇදවැටීම
- සිහි මඳ ගතිය
- අවදි වීමට අපහසු වීම
- මුත්‍රා ටිකක් හෝ කිසිවක් නැතිවීම
- කැස්ස සමඟ ලේ පිටවීම.

ඔබට දරුණු ලෙස රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම්, බලා නොසිටින්න. හැකි විගස අංක 000 ඔස්සේ (බිංදු තුන) ambulance එකක් අමතා ඔබට COVID-19 ආසාදනය ඇති බව දන්වන්න. ඔබ ඉංග්‍රීසි කථා නොකරයි නම්, ඔබ 000 ඇමතූ විට, ambulance එකක් ඉල්ලා දුරකථනයේ රැඳී සිට පරිවර්තකයෙකු ඉල්ලා සිටින්න.

මාගේ උෂ්ණත්වය බලා ගන්නේ කෙසේද?

ඔබගේ උෂ්ණත්වය බලා ගැනීමට උණ කටුවක් අවශ්‍යවේ. ඔබ ළඟ උණ කටුවක් නැතිනම් දුරකථනයෙන් හෝ මාර්ගස්ථව ෆාමසියක් වෙතින් උණ කටුවක් මිළදී ගත හැකිය. ෆාමසිය මගින් ඔබගේ නිවසට එය එවිය හැකිය. සෑම උණ කටුවක්ම වෙනස් වන බැවින් නිෂ්පාදකගේ උපදෙස් පිළිපදින්න.

ඔබගේ උෂ්ණත්වය අංශක 38 හෝ ඊට වැඩිනම්, ඔබට උණ තිබෙනවා විය හැකිය. මෙය සිදුවුවහොත් හැකි විගස සමාලෝචනයක් සඳහා ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සම්බන්ධ විය යුතුය.

මා හට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව හෝ හුස්ම කෙටිවීම ඇතිනම්, ඒ බව මා දැන ගන්නේ කෙසේද?

ඔබට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව ඇතිනම්, හුස් කෙටි බව දැනිය හැකිය, හුස්ම ඇතුලට ගැනීම සහ පිටතට යැවීම පිළිබඳ අපහසුතා තිබිය හැකිය, නැතිනම් ඔබගේ පෙනහළුවලට ප්‍රමාණවත් වාතය නොලැබෙන බව දැනිය හැකිය.
පහත අවස්ථාවලදී ඔබට මේ ආකාරයට දැනිය හැකිය:

- ඔබ ඇවිදින විට
- ඔබ ඉදගෙන සිටින විට
- ඔබ කථා කරන විට.

ඔබගේ හුස්ම ගැනීම හොඳ අතට හැරෙයිද, නරක අතට හැරෙයිද, නැතිනම් එම ආකාරයමද යන්න සහ දිනය සහ වේලාව ලියා තබන්න.

මම කොතරම් වේගයෙන් හුස්ම ගන්නේද යන්න මනින්නේ කෙසේද?

ජංගම දුරකථනයේ ඇති ටයිමරයක් භාවිතයෙන් තත්පර 60 කට (මිනිත්තුවකට) ඔබ කී වාරයක් හුස්ම ගන්නේද යන්න මැනිය හැකිය. දෙවන කටුවක් ඇති ඔර්ලෝසුවක් භාවිතයෙන්ද මෙය සිදු කල හැකිය. සැහැල්ලුවෙන් සිට සාමාන්‍ය ආකාරයට හුස්ම ගන්න. තත්පර 60 (මිනිත්තු 1) ක කාලයක් තුල ඔබ හුස්ම

ගන්නා වාර ගණනය කරන්න. තත්පර 60 (මිනිත්තු 1) ක් තුල ඔබ හුස්ම ගත් වාර ගණන සහ දිනය සහ වේලාව සටහන් කර ගන්න.

ඔබගේ ශ්වසන වාර ගණන මිනිත්තුවකට 20 - 30 අතර නම්, ඔබට හුස්ම කෙටි බව මෙයින් හැඟවේ. මෙය සිදුවුවහෙත් හැකි විගස සමාලෝචනයක් සඳහා ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සම්බන්ධ විය යුතුය.

ඔබගේ ශ්වසන වාර ගණන මිනිත්තුවකට 30 කට වඩා වැඩිනම්, ඔබ දරුණු ලෙස හුස්ම කෙටි බව අත්විදිනවා විය හැකිය. මෙය සිදුවුවහොත්, වහාම ambulance අමතා ඔබට COVID-19 ආසාදනයවී ඇති බව පැවසිය යුතුය.

මෙම මාර්ගෝපදේශය අදාලවන්නේ වැඩිහිටියන් හටවේ. මේ පරාස ඔබගේ වයස හෝ සෞඛ්‍ය තත්වය අනුව තීරණය නොවන අතර අනුවර්තනය විය යුතුය ඔබට හුස්ම කෙටිවීම ඇති බවට සැක සහිත නම්, හැකි විගස සමාලෝචනය සඳහා ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමුවී ඔබට COVID-19 ආසාදනයවී ඇති බව පවසන්න. වීඩියෝ පරීක්ෂණයකදී/ටෙලිහෙල්ත් හමුවකදී ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හෝ හෙදිය විසින් ඔබගේ පපුව ඉහළ පහළ යන ආකාරය දෙස බලා ඔබ කොතරම් වේගයෙන් හුස්ම ගනීද යන්න ගණන් කල හැකිය.

මාගේ ඔක්සිජන් මට්ටම සහ හෘද ස්පන්දනය (නාඩි වැටීම) ගණන් කර ගත හැක්කේ කෙසේද?

ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබගේ ඔක්සිජන් මට්ටම සහ හෘද ස්පන්දනය (නාඩි විටීම) පරීක්ෂා කර ගන්නා ලෙසට ඉල්ලා සිටියහොත්, ඔබට පල්ස් ඔක්සිමීටරයක් අවශ්‍යවේ. පල්ස් ඔක්සිමීටරයක් යනු ඔබගේ මැදඟිල්ල හෝ මහපටගිල්ලට ඇමිණිය හැකි කුඩා උපකරණයකි. එය වේදනාකාරී නෙවන අතර, පරීක්ෂා කිරීමට ගත වන්නේ මිනිත්තුවක් පමණි.

ඔබගේ වෛද්‍යවරයා, රෝහල හෝ වෙනත් රැකවරණ සපයන්නෙකු විසින් පල්ස් ඔක්සිමීටරයක් ලබාදිය හැකිය. ඔබ විසින් දුරකථනයෙන් හෝ මාර්ගස්ථව ෆාමසියකින් මෙය මිලදී ගත හැකි අතර නිවසටම ගෙන්වා ගත හැකිය.

ඔබගේ ඔක්සිජන් මට්ටම පරීක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ස්මාර්ට් ෆෝන් හෝ ස්මාර්ට් වොච් එකක් භාවිතා නොකරන්න.

ඔබ COVID-19 ආසාදනයවී ඇති දරුවෙකු බලා ගන්නා අතර ඔවුන්ගේ ඔක්සිජන් මට්ටම බලන ලෙස උපදෙස් ලැබුණි නම්, ඒ සඳහා ළමුන් සඳහා විශේෂයෙන් සැකසූ පල්ස් ඔක්සිමීටරයක් අවශ්‍යවේ. ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හෝ හෙදිය මේ සම්බන්ධයෙන් ඔබ සමඟ සාකච්ඡා කරනු ඇත.

මා විසින් පල්ස් ඔක්සිමීටරයක් භාවිතා කරන්නේ කෙසේද?

1. ඔබ භාවිතා කරන ඇඟිල්ලේ (මැදඟිල්ල හෝ මහපටඟිල්ල) ඇති කිසියම් නියපොතු පාට කරන පොලිෂ් හෝ ව්‍යාජ නියපොතු ඉවත් කරන්න. නියපොතු පාට කරන පොලිෂ් හෝ ව්‍යාජ නියපොතු මගින් උපකරණය නිසි ලෙස ක්‍රියා කිරීම නැවැත්විය හැකිය.
2. පල්ස් ඔක්සිමීටරය භාවිතා කිරීමට පෙර කෙලින් අතට ඉදගෙන මිනිත්තු පහක් විවේකීව සිටින්න.
3. ඔබගේ අත් උණුසුම් අවස්ථාවේ උපකරණය වඩා හොඳින් ක්‍රියාත්මකවේ. ඔබගේ ඇඟිලි රත් කර ගැනීමට කරකවා එකිනෙක අතුල්ලා ගන්න.
4. පල්ස් ඔක්සිමීටරය ඕන් කර ගන්න.
5. ඔබගේ මැදගිල්ලට හෝ මහපටඟිල්ලට ක්ලිප් එක ගසන්න, එවිට උපකරණයේ අග ඔබගේ ඇඟිල්ල හා ස්පර්ශ වනු ඇත. ඔබගේ නියපොතු සහ පල්ස් ඔක්සිමීටරයේ ස්ක්‍රීනය උඩට යොමුවී තිබිය යුතුය.
6. ඔබගේ අත සහ ඇඟිලි නොසොල්වා තිබිය යුතුය.
7. සාමාන්‍ය ආකාරයට හුස්ම ගනිමින් විවේකීව සිටින්න.
8. මිනිත්තුවකට පසුව, SpO2 සලකුණ ඉදිරියේ ඇති අංකය පරීක්ෂා කර බලන්න. මෙම අංකය මගින් ඔබගේ ඔක්සිජන් මට්ටම නිරූපණය කරයි.

9. ඔබගේ ඔක්සිජන් මට්ටම සහ දිනය සහ වේලාව සටහන් කර ගන්න.
10. PR (නාඩි වැටීම) හෝ BPM (මිනිත්තුවකට වාර ගණන) ඉදිරියේ ඇති අංකයද පරීක්ෂා කර බලන්න. මෙම අංකය ඔබගේ හෘද ස්පන්දන වේගයයි (නාඩි වැටීම).
11. ඔබගේ හෘද ස්පන්දනය සඳහා ඇති අංකය සහ දිනය සහ වේලාව සටහන් කර ගන්න.

ඔබට කියවීමක් ගත නොහැකි නම්, හෝ කියවීම 95% කට වඩා අඩුනම්, ඇඟිලි කරකවා,කිහිප වතාවක් හුස්ම ගෙන වෙනත් ඇඟිල්ලක උපකරණය උත්සාහ කරන්න (මැදඟිල්ල හෝ මගපටඟිල්ල).

ඔබගේ ඔක්සිජන් මට්ටම 95% හෝ ඊට වැඩි විය යුතුය. මෙය ඊට වඩා අඩු නම්, මෙයින් අදහස් වන්නේ ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හෝ හෙදිය සමඟ සෝදිසි කර ගත යුතු බව හෝ ඔබ රෝහලක සිටිය යුතු බවයි.

- ඔබගේ ඔක්සිජන් මට්ටම ඒකාකාරීවම 95% කට වඩා අඩු නම්, ඔබව බලා ගන්නා වෛද්‍යවරයා හෝ හෙදිය හට ඔබගේ ඔක්සිජන් මට්ටම 95% කට වඩා අඩු බව දැනුම් දෙන්න.
- ඔබගේ ඔක්සිජන් මට්ටම ඒකාකාරීවම 92% කට වඩා අඩු නම්, හැකි විගස ambulance එකක් සඳහා 000 අමතන්න.
- ඔබගේ හෘද ස්පන්දන වේගය මිනිත්තුවකට 120 හෝ ඊට වැඩි මට්ටමක පවතී නම්, හැකි විගස ambulance එකක් අමතන්න.

මෙම මාර්ගෝපදේශය අදාල වන්නේ වැඩිහිටියන් හට පමණක් කුමන ඔක්සිජන් මට්ටම, සහ හෘද ස්පන්දන වේගය මගින් මධ්‍යස්ථ සිට දරුණු රෝග ලක්ෂණ හඟවන්නේද යන්න දැක්වීමටය ඔබගේ වයස සහ සෞඛ්‍යය තත්වය මගින් අදහස් වන්නේ මෙම පරාස ඔබගේ පුද්ගලික තත්වයන් නිරූපණය නොකල හැකි බවත් නිසි ලෙස වෙනස් විය යුතු බවත්ය. ඔබ දරුණු රෝග ලක්ෂණ අත්විඳිද යන්න ගැන සැකයක් ඇතිනම්, හැකි විගස ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සමාලෝචනයක් සිදුකර ඔබට COVID-19 ආසාදනයවී ඇති බව ඔවුන්ට පවසන්න.

මාගේ සම වඩා අඳුරු නම්, පල්ස් ඔක්සිමීටරයක් භාවිතා කරන ආකාරය

පල්ස් ඔක්සිමීටරය ක්‍රියා කරන්නේ ඔබගේ රැධිරයේ ඇති ඔක්සිජන් මැනීම සඳහා ඔබගේ සම ඔස්සේ දිළිසෙන ආලෝකයක් යැවීම මගිනි. ඔබට වඩා අඳුරු සමක් ඇති අවස්ථාවල පල්ස් ඔක්සිමීටරයේ නිවැරදිතාවය වඩා අඩු විය හැකි බවට සමහර වාර්තා ඇත. ඒ මගින් ඔබගේ රුධිරයේ ඇති ඔක්සිජන් මට්ටමට වඩා වැඩි මට්ටමක් පෙන්විය හැකිය.

ඔබට වඩා අඳුරු සමක් තිබුණද, ඔබ විසින් පල්ස් ක්සිමීටරයක් භාවිතා කල යුතුය. වඩා වැදගත් වන්නේ ඔබගේ රුධිරයේ ඇති ඔක්සිජන් මට්ටම අඩුවනවාද යන්න බැලීම සඳහා නිතිපතා පරීක්ෂා කිරීමවේ. දිනය සහ වේලාව සමඟ සියළුම කියවීම් සටහන් කර ගන්න.

පල්ස් ඔක්සිමීටරයක් නැතිව මාගේ හෘද ස්පන්දනය කොතරම් වේගවත්ද යන්න පරීක්ෂා කර ගන්නේ කෙසේද?

පල්ස් ඔක්සිමීටරයක් නැතිව ඔබගේ හෘද ස්පන්දනය පරීක්ෂා කර ගැනීම සඳහා:

1. ඔබගේ හෘද ස්පන්දන වේගය පරීක්ෂා කිරීමට මිනිත්තු පහකට පෙර විවේකීව සිටින්න
2. ඔබගේ එක් අතක මහපටඟිල්ල සහ මැදඟිල්ල අනෙක් අතේ මහපටඟිල්ල යට මැණික් කටුවෙහි තබන්න
3. ඔබගේ ඇඟිලි මැණික් කටුව මත සැහැල්ලුවෙන් තබා තත්පර 60 (මිනිත්තු එක) ක් තුල ඇති නාඩි වැටීම් ගණන කල හැකිය. මෙය ඔබගේ හෘද ස්පන්දන වේගයයි.

BE COVIDSAFE

ඔබගේ භාෂාවෙන් COVID-19 සඳහා උපකාර

ඔබට කිසියම් ගැටළුවක් ඇතිනම්, දුරකථන අංක 1800 020 080 ඔස්සේ National Coronavirus Helpline ඇමතීම මගින් ඔබගේ භාෂාවෙන් COVID-19 උපකාර සොයා ගත හැකිය. නොමිළේ පරිවර්තන සේවා ලබා ගැනීම සඳහා 8 වන විකල්පය තෝරා ගන්න.