



Како треба да пратим COVID-19 симптоме код себе?

20. јул 2022.

Ако сте добили позитиван резултат теста на COVID-19 и опорављате се код куће, можете да пратите своје здравствено стање уз помоћ лекара или другог здравственог радника. Свакодневно записујте симптоме, па ћете видети да ли вам се стање поправља или да ли треба да одете код лекара или у болницу.

Већина случајева COVID-19 је блага и може да се лечи код куће. Неке особе код којих постоји већи ризик ће можда морати да узимају антивирусне лекове које препишује здравствени радник. За више информација о особама које имају право на оралне лекове за COVID-19, посетите www.health.gov.au/covid19-translated

Које симптоме треба да записујем сваки дан?

Биће вам од помоћи да свакодневно записујете своје симптоме док сте болесни. Запишите да ли се COVID-19 симптоми ублажавају, да ли су исти или се погоршавају. То ће помоћи и вама и вашем лекару да знате како се осећате. Сваког дана током опоравка, запишите следеће:

- температуру (да проверите да ли је повишена)
- брзину дисања
- да ли отежано дишете, да ли добијате довољно ваздуха
- да ли имате кашаљ и колико је јак
- да ли вас боле мишићи у целом телу
- да ли имате главобољу
- да ли сте уморни
- да ли повраћате или имате пролив.

Лекар може да вам каже да такође мерите ниво кисеоника и пулс (откуцаје срца).

Шта да радим ако ми се симптоми погоршају или ме забрињавају?

Ако вас забрињавају симптоми, обратите се лекару. Такође можете да назовете дежурну телефонску службу за питања о вирусу корона - National Coronavirus Helpline - на 1800 020 080 и обавите телефонску процену симптома. Изаберите опцију бр. 8 за бесплатне преводилачке услуге.

Могуће је да симптоми буду благи на почетку болести, али да се касније горе осећате.

Позовите хитну помоћ – ambulance - ако добијете било који од ових **озбиљних симптома**:

- отежано дисање
- усне или лице поплаве
- бол или притисак у грудима
- хладну и лепљиву/влажну или бледу и флекаву кожу
- губитак свести или колапс
- збуњеност
- тешко вам је да се пробудите
- мокрите мало или уопште не мокрите
- искашљавате крв.

Ако се јаве озбиљни симптоми, не чекајте. Сместа назовите 000 (три нуле) за хитну помоћ – ambulance - и реците да имате COVID-19. Ако не говорите добро енглески, када назовете 000, реците само 'ambulance' (изговара се ембјуланс што значи хитна помоћ) на енглеском и останите на вези да бисте тражили преводиоца.

Како да мерим температуру?

За мерење температуре вам треба топломер. Ако немате топломер, можете да га купите у апотеци преко телефона или онлајн. Апотека ће вам га доставити на кућну адресу. Сваки топломер је другачији, па зато треба да се придржавате упутстава произвођача.

Температура виша од 38 степени се сматра повишеном температуром. Ако се то деси, што пре се обратите лекару опште праксе за преглед.

Како ћу знати да ли отежано дишем?

Ако отежано дишете, не добијате довољно ваздуха када удишете и када издишете или се осећате да не можете довољно да напуните плућа ваздухом.

Тај осећај може да се јави када:

- ходате
- седите
- говорите.

Запишите да ли вам се дисање побољшава, погоршава или остаје исто, као и датум и време.

Како да мерим брзину дисања?

Можете да мерите колико удисаја узимате у 60 секунди (1 минуту) помоћу тајмера на телефону. Или можете да пратите секундару на сату. Покушајте да се опустите и нормално дишете. Бројте колико пута удахнете у 60 секунди (1 минуту). Запишите колико пута сте удахнули у 60 секунди (1 минуту), као и датум и време.

Ако вам је брзина дисања 20-30 удисаја у минуту, то може да значи да отежано дишете. Ако се то деси, што пре се обратите лекару опште праксе за преглед.

Ако је брзина дисања више од 30 удисаја у минуту, могуће је да отежано дишете. Ако се то деси, одмах треба да позовете хитну помоћ - ambulance - и да кажете да имате COVID-19.

Ове смернице се односе на одрасле особе. Вредности можда нису прикладне за вашу старост и здравствено стање, па ће можда морати да се прилагоде томе. Ако нисте сигурни да ли отежано дишете, што пре контактирајте лекара опште праксе за преглед и реците да имате COVID-19. Лекар или медицинска сестра такође може да измери брзину дисања посматрањем дизања и спуштања груди када се ради о видео/telehealth прегледу.

Како да мерим ниво кисеоника и откуцаје срца (пулс)?

Ако вам је лекар рекао да проверавате ниво кисеоника у крви и откуцаје срца (пулс), требаће вам пулсни оксиметар. Пулсни оксиметар је мали уређај који се прикачи на средњи прст или кажипрст. То ништа не боли и мерење траје само један минут.

Могуће је да ће вам лекар, болница или други здравствени радник дати пулсни оксиметар. Пулсни оксиметар такође можете да купите у апотеци преко телефона или онлајн и апотека ће вам га доставити на кућну адресу.

Ниво кисеоника немојте да мерите паметним телефоном или ручним сатом.

Ако водите бригу о детету које има COVID-19 и треба да му мерите ниво кисеоника, могуће је да ће вам требати специјалан пулсни оксиметар за децу. Лекар или медицинска сестра ће вам то рећи.

Како се користи пулсни оксиметар?

1. Одстраните лак за нокте или вештачке нокте са прста на коме ћете мерити ниво кисеоника (средњи прст или кажипрст). Лак за нокте и вештачки нокти ометају правилан рад уређаја.
2. Седите усправно и мирујте пет минута пре употребе пулсног оксиметра.
3. Уређај најбоље ради када су вам руке топле. Мрдајте прсте и трљајте их да их загрејете.
4. Укључите пулсни оксиметар.
5. Штипалицу причврстите на средњи прст или кажипрст да врх прста додирује крај/задњи део уређаја. Нокат и екран пулсног оксиметра треба да буду окренути нагоре.
6. Немојте да померате руку и прсте.
7. Опустите се и дишите нормално.
8. Сачекајте један минут и прочитајте број поред симбола SpO2. Тај број показује ниво кисеоника.
9. Запишите број који показује ниво кисеоника, као и датум и време.
10. Проверите број поред симбола/слова PR (pulse rate - пулс) или BPM (beats per minute - број откуцаја срца у једном минуту). Тај број показује брзину откуцаја срца (пулс).
11. Запишите број који показује број откуцаја срца, датум и време.

Ако уређај не показује резултат или ако је ниво кисеоника испод 95%, промрдајте прсте, удахните неколико пута и ставите уређај на други прст (средњи прст или кажипрст).

Ниво кисеоника треба да буде 95% или више. Ако је ниво кисеоника мањи од овога, то може да буде знак да треба поново да одете на преглед код лекара или медицинске сестре или да би вам било безбедније да сте у болници.

- Ако вам је ниво кисеоника сваки пут испод 95%, реците то надлежном лекару или медицинској сестри.
- Ако вам је ниво кисеоника сваки пут 92% или мање, одмах зовите 000 за хитну помоћ - ambulance.
- Ако су вам откуцаји срца 120 у једном минуту или више, одмах зовите хитну помоћ - ambulance.

Ове смернице се односе само на одрасле чији ниво кисеоника и број откуцаја срца упућују на умерене до озбиљне симптоме. Зависно од ваше старости и здравственог стања, ове вредности можда нису прикладне за ваше индивидуалне околности, па ће можда требати да се прилагоде томе. Ако нисте сигурни да ли су симптоми које имате озбиљни, што пре контактирајте лекара опше праксе за преглед и реците да имате COVID-19.

Коришћење пулног оксиметра ако сам тамније коже

Пулсни оксиметри раде тако што емитују светлост која пролази кроз кожу и мере ниво кисеоника у крви. Неки извештаји наводе да пулсни оксиметри могу да буду мање прецизни код људи тамније коже. Резултати могу да буду виши него стварни ниво кисеоника у крви.

Међутим, и ако сте тамније коже, ипак треба да користите пулсни оксиметар. Оно што је важно јесте да редовно проверавате ниво кисеоника у крви да бисте уочили да ли се резултат смањује. Запишите све резултате, као и датум и време.

Како да проверим брзину рада срца без пулног оксиметра?

Да бисте проверили пулс (брзину/број откуцаја срца) без пулног оксиметра:

1. Мирујте око пет минута пре него што приступите мерењу пулса
2. Кажипрст или средњи прст једне руке ставите на ручни зглоб друге руке, испод палца
3. Када нежно држите прсте на ручном зглобу, током 60 секунди (1 минута) можете да бројите откуцаје које осетите под прстима. То је број откуцаја срца - пулс.

Помоћ за COVID-19 на вашем језику



Ако имате питања, помоћ за COVID-19 на вашем језику можете да нађете ако назовете дежурну телефонску службу за питања о вирусу корона - National Coronavirus Helpline - на 1800 020 080. Изаберите опцију бр. 8 за бесплатне преводилачке услуге.