



ຂ້ອຍຈະຕິດຕາມເບິ່ງອາການ COVID-19 ຂອງຂ້ອຍໄດ້ຢ່າງໃດ?

20 ກໍລະກົດ 2022

ຖ້າທ່ານກວດເປັນຜົນບວກ ສໍາລັບ COVID-19 ແລະ ກໍາລັງພັກຟື້ນຢູ່ເຮືອນ, ທ່ານສາມາດຕິດຕາມເບິ່ງສຸຂະພາບຂອງທ່ານເອງໄດ້ ໂດຍຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ການດູແລສຸຂະພາບ ຂອງທ່ານ. ການຂຽນບັນທຶກອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນແຕ່ລະມື້ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສັງເກດໄດ້ວ່າອາການຂອງທ່ານດີຂຶ້ນຫຼືບໍ່, ຫຼືວ່າ ທ່ານຄວນໄປພົບທ່ານໝໍ ຫຼື ຄວນໄປໂຮງໝໍບໍ່.

ກໍລະນີຂອງ COVID-19 ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນເປັນແບບເບົາບາງແລະສາມາດຈັດການດູແລໄດ້ຢູ່ກັບເຮືອນ. ບາງຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງຂຶ້ນ ອາດຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຕ້ານໄວຣັສແບບສະເພາະ ເຊິ່ງອອກໃຫ້ໂດຍຜູ້ໃຫ້ການດູແລສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວ່າແມ່ນໃຜມີສິດໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວທາງບາກສໍາລັບ COVID-19, ໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງ www.health.gov.au/covid19-translated

ມີອາການຫຍັງແດ່ທີ່ຂ້ອຍຕ້ອງຂຽນບັນທຶກໄວ້ໃນແຕ່ລະມື້?

ຈະເປັນການຊ່ວຍໄດ້ຖ້າທ່ານຂຽນບັນທຶກອາການຕ່າງໆຂອງທ່ານທຸກໆມື້ ໃນລະຫວ່າງເຈັບປ່ວຍ. ໃຫ້ຂຽນລົງວ່າ ອາການ COVID-19 ຂອງທ່ານນັ້ນ ດີຂຶ້ນ, ຢູ່ຄືເກົ່າ, ຫຼືວ່າ ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ອັນນີ້ ຈະຊ່ວຍທ່ານແລະທ່ານໝໍຂອງທ່ານໃຫ້ຮູ້ວ່າທ່ານຮູ້ສຶກຢ່າງໃດ. ໃນແຕ່ລະມື້ທີ່ທ່ານກໍາລັງພັກຟື້ນ, ໃຫ້ຂຽນສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ລົງ:

- ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ (ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າມີໄຂ້ບໍ່)
- ທ່ານຫາຍໃຈໄວບານໃດ
- ທ່ານຫາຍໃຈຍາກ, ຫຼື ຫາຍໃຈຫອບບໍ່
- ທ່ານໄອບໍ່ ແລະ ການໄອນັ້ນຮ້າຍແຮງບານໃດ
- ທ່ານເຈັບແລະປວດຕາມກ້າມຊີ້ນບໍ່
- ທ່ານເຈັບຫົວບໍ່
- ທ່ານຮູ້ສຶກເມື່ອຍບໍ່
- ທ່ານຮາກ ຫຼື ຖ່າຍທ້ອງບໍ່.

ທ່ານໝໍຂອງທ່ານອາດຈະບອກໃຫ້ທ່ານຕິດຕາມເບິ່ງລະດັບອອກຊີເຈນ ແລະ ຊີບພະຈອນ (ອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ).

ຂ້ອຍຈະເຮັດຢ່າງໃດຖ້າອາການຂອງຂ້ອຍຮ້າຍແຮງຂຶ້ນແລະຂ້ອຍຮູ້ສຶກກັງວົນ?

ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກກັງວົນກ່ຽວກັບອາການຕ່າງໆຂອງທ່ານ, ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຫາທ່ານ ໝໍຂອງທ່ານ. ນອກນີ້ ທ່ານກໍສາມາດໂທຫາສາຍຊ່ວຍເຫຼືອ National Coronavirus Helpline ທີ່ເລກໂທ 1800 020 080 ແລະ ຮັບການປະເມີນອາການຂອງທ່ານທາງໂທລະສັບ. ໃຫ້ເລືອກທາງເລືອກ 8 ສໍາລັບບໍລິການນາຍ ພາ ສາພຣີ.

ມັນເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະມີອາການເປົາບາງໃນຂັ້ນຕົ້ນຂອງການເຈັບປ່ວຍ ແຕ່ວ່າ ເຈັບແຮງຂຶ້ນ ເມື່ອເວລາ ຜ່ານໄປ.

ໃຫ້ເອີ້ນລົດ ambulance ຖ້າວ່າທ່ານມີອາການໃດໜຶ່ງຂອງ ອາການທີ່ຮ້າຍແຮງ ດັ່ງນີ້:

- ຫາຍໃຈຍາກ
- ຂີ້ສົບຫຼືຫນ້າເປັນສີແຫຼ້
- ເຈັບຫຼືແຫນ້ນຫນ້າເອິກ
- ຜິວໜັງເຢັນແລະຊື່ນ/ປຽກ, ຫຼື ຊີດແລະເປັນຈຸດຕ່າງດໍາ
- ເປັນລົມ ຫຼື ລົມຟຸບ
- ຮູ້ສຶກສັບສົນ
- ຕື່ນນອນຍາກ
- ບັດສະວະນ້ອຍຫຼືບັດສະວະເລີຍ
- ໄອເປັນເລືອດ.

ຖ້າທ່ານມີອາການຮ້າຍແຮງ, ຢ່າລໍຊ້າ. ໃຫ້ໂທຫາ 000 (ເລກສູນສາມໂຕ) ເພື່ອຂໍເອົາລົດ ambulance ທັນທີແລະໃຫ້ບອກເຂົາເຈົ້າວ່າທ່ານມີ COVID-19. ຖ້າທ່ານບາກພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ເມື່ອທ່ານໂທເລກ 000, ໃຫ້ຂໍເອົາລົດ 'ambulance' ແລະຢູ່ກັບສາຍ ແລະ ຂໍເອົານາຍພາສາ.

ຂ້ອຍຈະແຕກອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍໄດ້ຢ່າງໃດ?

ທ່ານຕ້ອງມີເຄື່ອງແຕກອຸນຫະພູມເພື່ອແຕກອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ຖ້າທ່ານບໍ່ມີເຄື່ອງແຕກອຸນຫະພູມ, ທ່ານສາມາດຊື້ໄດ້ຈາກຮ້ານຂາຍຢາໂດຍສົ່ງຊື້ທາງໂທລະສັບຫຼືຊື້ທາງອອນລາຍນ໌. ຮ້ານຂາຍຢາສາມາດສົ່ງເຄື່ອງມາໃຫ້ທ່ານຢູ່ບ້ານ. ເຄື່ອງແຕກອຸນຫະພູມແຕ່ລະອັນແຕກຕ່າງກັນ, ສະນັ້ນໃຫ້ເຮັດຕາມຄໍາແນະນໍາຈາກຜູ້ຜະຫຼິດ.

ຖ້າອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຂອງທ່ານແມ່ນ 38 ອົງສາ ຫຼື ສູງກວ່າ, ທ່ານອາດມີໄຂ້. ຖ້າເປັນດັ່ງນີ້, ທ່ານຄວນຕິດຕໍ່ຫາທ່ານໝໍຂອງທ່ານເພື່ອທໍາການທົບທວນເບິ່ງໂດຍໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

ຂ້ອຍຈະຮູ້ໄດ້ຢ່າງໃດວ່າຂ້ອຍກໍາລັງຫາຍໃຈຍາກ ຫຼື ກໍາລັງຫາຍໃຈຫອບ?

ຖ້າທ່ານກໍາລັງຫາຍໃຈຍາກ, ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກຫາຍໃຈຫອບ, ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຍາກ, ຫຼື ຮູ້ສຶກຄ້າຍກັບວ່າບໍ່ມີອາການຢູ່ໃນປະຈຸບັນ.

ທ່ານອາດຮູ້ສຶກແບບນີ້:

- ເວລາທ່ານຢ່າງ
- ເວລາທ່ານກໍາລັງນັ່ງ
- ເວລາທ່ານກໍາລັງເວົ້າ.

ໃຫ້ຂຽນບັນທຶກລົງວ່າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຫາຍໃຈໄດ້ດີຂຶ້ນ, ຮ້າຍແຮງລົງ ຫຼື ເປັນແບບເກົ່າ, ແລະຂຽນວັນທີ ແລະ ເວລາ.

ຂ້ອຍຈະວັດແທກໄດ້ຢ່າງໃດວ່າຂ້ອຍກຳລັງຫາຍໃຈໄວບານໃດ?

ທ່ານສາມາດວັດແທກວ່າທ່ານຫາຍໃຈຈັກບາດໃນ 60 ວິນາທີ (1 ນາທີ) ໂດຍໃຊ້ຕົວຈັບເວລາໃນໂທລະ ສັບ. ນອກນີ້ ທ່ານກໍສາມາດໃຊ້ໂມງໂດຍໃຊ້ອີກມືໜຶ່ງຈັບໄວ້. ພະຍາຍາມຜ່ອນຄາຍແລະຫາຍໃຈຕາມ ບົກກະຕິ. ໃຫ້ນັບວ່າທ່ານຫາຍໃຈຈັກບາດໃນລະຍະ 60 ວິນາທີ (1 ນາທີ). ຂຽນບັນທຶກລົງວ່າທ່ານໄດ້ ຫາຍໃຈຈັກບາດໃນເວລາ 60 ວິນາທີ (1 ນາທີ), ແລະ ຂຽນວັນທີ ແລະ ເວລາ.

ຖ້າອັດຕາການຫາຍໃຈຂອງທ່ານແມ່ນ 20-30 ບາດຕໍ່ນາທີ, ອັນນີ້ ອາດສະແດງວ່າທ່ານກຳລັງປະສົບ ກັບອາການຫາຍໃຈຫອບ. ຖ້າເປັນດັ່ງນີ້, ທ່ານຄວນຕິດຕໍ່ຫາທ່ານໝໍຂອງທ່ານເພື່ອທຳການທົບທວນ ເບິ່ງໂດຍໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

ຖ້າອັດຕາການຫາຍໃຈຂອງທ່ານແມ່ນຫຼາຍກວ່າ 30 ບາດຕໍ່ນາທີ, ທ່ານອາດຈະກຳລັງປະສົບກັບອາ ການຫາຍໃຈຫອບຢ່າງແຮງ. ຖ້າເປັນດັ່ງນີ້, ທ່ານຄວນໃຫ້ເອີ້ນລົດ ambulance ທັນທີ ແລະ ບອກເຂົາ ເຈົ້າວ່າທ່ານມີ COVID-19.

ຄໍາແນະນຳນີ້ ແມ່ນໃຊ້ໄດ້ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່. ເກນວັດແທກດັ່ງກ່າວນີ້ ອາດຈະບໍ່ສະທ້ອນຕໍ່ອາຍຸຫຼືພາວະດ້ານ ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ອາດຈະຕ້ອງມີການປັບລະດັບ. ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າທ່ານກຳລັງປະສົບກັບອາ ການຫາຍໃຈຫອບຫຼືບໍ່, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາທ່ານໝໍຂອງທ່ານໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ເພື່ອທຳການທົບທວນ ແລະໃຫ້ບອກເຂົາເຈົ້າວ່າທ່ານມີ COVID-19. ທ່ານໝໍຫຼືນາງພະຍາບານຂອງທ່ານສາມາດນັບວ່າທ່ານ ຫາຍໃຈໄວບານໃດໂດຍການເບິ່ງໜ້າອົກຂອງທ່ານທີ່ຂຶ້ນແລະລົງ ເມື່ອເຮັດການກວດເບິ່ງທາງວິດີໂອ/ ກວດສຸຂະພາບທາງໄກ.

ຂ້ອຍຈະວັດແທກລະດັບອອກຊີເຈນ ແລະ ອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ (ຊີບພະຈອນ) ຂອງຂ້ອຍໄດ້ຢ່າງໃດ?

ຖ້າທ່ານໝໍຂອງທ່ານໄດ້ບອກໃຫ້ທ່ານກວດເບິ່ງລະດັບອອກຊີເຈນແລະອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ (ຊີບພະຈອນ) ຂອງທ່ານ, ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ເຄື່ອງແທກຊີບພະຈອນ. ເຄື່ອງແທກຊີບພະຈອນແມ່ນເຄື່ອງອຸ ປະກອນນ້ອຍໆທີ່ໃຊ້ຫົບນິ້ວມືນຶ່ງຂອງທ່ານ. ມັນບໍ່ເຈັບແລະໃຊ້ເວລາແຕ່ພຽງໜຶ່ງນາທີໃນ ການກວດ.

ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ, ໂຮງພະຍາບານ, ຫຼື ຜູ້ດູແລສຸຂະພາບຄົນອື່ນໆ ອາດຈະເອົາເຄື່ອງກວດຊີບພະຈອນນີ້ ໃຫ້ທ່ານກໍເປັນໄດ້. ນອກນີ້ ທ່ານກໍສາມາດຊື້ເອົາຈາກຮ້ານຂາຍຢາທາງໂທລະສັບ ຫຼື ທາງອອນລາຍນ໌, ແລະໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສົ່ງເຄື່ອງມາໃຫ້ຢູ່ບ້ານ.

ຢ່າໃຊ້ ໂທລະສັບແບບສະໝາດໂຟນ ຫຼື ໂມງແບບສະໝາດວອດຊ໌ ກວດເບິ່ງລະດັບອອກຊີເຈນຂອງ ທ່ານ.

ຖ້າທ່ານດູແລເດັກນ້ອຍທີ່ມີ COVID-19 ແລະ ຖືກຂໍໃຫ້ກວດເບິ່ງລະດັບອອກຊີເຈນຂອງເດັກ, ທ່ານ ອາດຕ້ອງໃຊ້ເຄື່ອງແທກຊີບພະຈອນທີ່ອອກແບບມາໃຫ້ໃຊ້ສຳລັບເດັກນ້ອຍໂດຍສະເພາະ. ທ່ານໝໍຫຼື ນາງພະຍາບານຂອງທ່ານຈະລົມເລື່ອງນີ້ກັບທ່ານ.

ຂ້ອຍຈະໃຊ້ເຄື່ອງແທກຊີບພະຈອນຢ່າງໃດ?

1. ໃຫ້ລ້າງຢາທາລະນະຢູ່ແລະລັບປອມອອກຈາກນິ້ວມືທີ່ທ່ານຈະໃຊ້ກວດ (ນິ້ວກາງຫຼືນິ້ວຊີ້). ນ້ຳຢາທາລະນະແລະລັບປອມອາດຢຸດຢັ້ງເຄື່ອງແທກບໍ່ໃຫ້ເຮັດວຽກໄດ້ດີ.
2. ໃຫ້ນັ່ງໃນສະພາບຕົວຕົງ ແລະ ພັກຜ່ອນຫ້າມາທົກກ່ອນໃຊ້ເຄື່ອງແທກຊີບພະຈອນ.
3. ເຄື່ອງແທກຈະເຮັດວຽກໄດ້ດີສຸດເມື່ອມືຂອງທ່ານອຸ່ນ. ເໜັງຕີງນິ້ວມືໄປມາ ແລະ ຖູ່ນິ້ວມື ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນອຸ່ນ.
4. ເປີດເຄື່ອງແທກຊີບພະຈອນ.
5. ເອົາເຄື່ອງຫົບນິ້ວກາງຫຼືນິ້ວຊີ້ຂອງທ່ານໄວ້ເພື່ອຢູ່ໃຫ້ບາຍນິ້ວມືຂອງທ່ານເຂົ້າໄປຈຳຈົນຮອດທາງໃນຂອງເຄື່ອງ. ຝາກລັບມືຂອງທ່ານແລະໜ້າຈໍຂອງເຄື່ອງແທກຊີບພະຈອນຕ້ອງປິ່ນໜ້າຂຶ້ນເທິງ.
6. ວາງມືແລະນິ້ວມືໄວ້ບໍ່ໃຫ້ເໜັງຕີງ.
7. ພັກຜ່ອນແລະຫາຍໃຈຕາມບົກກະຕິ.
8. ຫຼັງຈາກລໍຖ້າໄດ້ຮອດໜຶ່ງນາທີແລ້ວ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງຕົວເລກທີ່ຢູ່ຖິດກັບເຄື່ອງໝາຍ SpO2. ຕົວເລກນີ້ແມ່ນລະດັບອອກຊີເຈນຂອງທ່ານ.
9. ຂຽນບັນທຶກຕົວເລກນັ້ນລົງ ສຳລັບລະດັບອອກຊີເຈນຂອງທ່ານ ແລະ ວັນທີແລະເວລາ.
10. ກວດເບິ່ງຕົວເລກທີ່ຂຶ້ນມາຖິດກັບ ເຄື່ອງໝາຍ PR (ອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຊີບພະຈອນ) ຫຼື ເຄື່ອງໝາຍ BPM (ບາດເຕັ້ນຕໍ່ນາທີ). ຕົວເລກນີ້ແມ່ນອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈຂອງທ່ານ (ຊີບພະຈອນ).
11. ຂຽນບັນທຶກຕົວເລກສຳລັບອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈຂອງທ່ານລົງ ແລະ ວັນທີແລະເວລາ.

ຖ້າເລກບໍ່ຂຶ້ນ, ຫຼືເລກຂຶ້ນ ເບັ້ງລຸ່ມ 95%, ໃຫ້ເໜັງຕີງນິ້ວມືໄປມາ, ຫາຍໃຈສອງສາມບາດ ແລະ ທົດລອງເຄື່ອງໃສ່ນິ້ວມືນີ້ອີກ (ນິ້ວກາງຫຼືນິ້ວຊີ້).

ລະດັບອອກຊີເຈນຂອງທ່ານຄວນແມ່ນ 95% ຫຼື ສູງກວ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າມັນຕ່ຳກວ່ານີ້, ກໍເປັນສັນຍານວ່າທ່ານຕ້ອງໄປກວດກັບທ່ານໝໍຫຼືພະຍາບານຂອງທ່ານຕື່ມ, ຫຼືເປັນສັນຍານວ່າອາດຈະເປັນການປອດໄພກວ່າຖ້າທ່ານໄປຢູ່ໃນໂຮງໝໍ.

- ຖ້າລະດັບອອກຊີເຈນຂອງທ່ານຕ່ຳກວ່າ 95% ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ, ໃຫ້ບອກທ່ານໝໍຫຼືພະຍາບານທີ່ດູແລທ່ານໃຫ້ຮູ້ວ່າລະດັບອອກຊີເຈນຂອງທ່ານຕ່ຳກວ່າ 95%.
- ຖ້າລະດັບອອກຊີເຈນຂອງທ່ານແມ່ນ 92% ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ຫຼື ຕ່ຳກວ່າ, ໃຫ້ໂທ 000 ເພື່ອເອີ້ນເອົາລົດ ambulance ທັນທີ.
- ຖ້າອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈຂອງທ່ານຢູ່ໃນລະດັບ 120 ບາດຕໍ່ນາທີ ຫຼື ສູງກວ່ານັ້ນ, ໃຫ້ເອີ້ນເອົາລົດ ambulance ທັນທີ.

ຄຳແນະນຳນີ້ແມ່ນໃຊ້ໄດ້ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ເທົ່ານັ້ນ ໃນການຊີ້ແນະວ່າລະດັບອອກຊີເຈນແລະອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈແບບໃດ ທີ່ອາດສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າອາການນັ້ນແມ່ນຢູ່ໃນລະດັບກາງຫຼືຮ້າຍແຮງ. ອາຍຸແລະພາວະທາງສຸຂະພາບຂອງທ່ານອາດໝາຍຄວາມວ່າການວັດແທກເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະບໍ່ສະທ້ອນສະພາບການສ່ວນຕົວຂອງທ່ານແລະອາດຕ້ອງໄດ້ປັບລະດັບ. ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າທ່ານກຳລັງປະສົບກັບອາການ

ທີ່ຮ້າຍແຮງຫຼືບໍ່, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາທ່ານໝໍຂອງທ່ານໂດຍໄວເທົ່າທີ່ຈະໄດ້ເພື່ອເຮັດການທົບທວນແລະໃຫ້ບອກເຂົາເຈົ້າວ່າທ່ານມີ COVID-19.

ການໃຊ້ເຄື່ອງແທກຊີບພະຈອນຖ້າຂ້ອຍມີຜິວສີຄໍ້າ

ເຄື່ອງແທກຊີບພະຈອນເຮັດວຽກໂດຍການສູ່ງແສງຜ່ານຜິວຂອງທ່ານເພື່ອວັດແທກລະດັບອອກຊີເຈນໃນເລືອດຂອງທ່ານ. ໄດ້ມີບາງລາຍງານທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເຄື່ອງແທກຊີບພະຈອນອາດເຮັດວຽກຖືກຕ້ອງນ້ອຍກວ່າຖ້າວ່າທ່ານມີຜິວສີຄໍ້າ. ມັນອາດຈະສະແດງຕົວເລກທີ່ສູງກວ່າລະດັບອອກຊີເຈນໃນເລືອດຂອງທ່ານ.

ຖ້າທ່ານມີຜິວສີຄໍ້າ, ທ່ານກໍ່ຍັງຄວນໃຊ້ເຄື່ອງແທກຊີບພະຈອນ. ສິ່ງສໍາຄັນແມ່ນຕ້ອງກວດລະດັບອອກຊີເຈນໃນເລືອດເປັນປະຈຳເພື່ອເບິ່ງວ່າຕົວເລກທີ່ອອກມາຕໍ່າລົງຫຼືບໍ່. ຂຽນບັນທຶກຕົວເລກທີ່ອອກມາລົງໄປ ພ້ອມກັບທີແລະເວລາ.

ຂ້ອຍຈະກວດວ່າຫົວໃຈຂ້ອຍເຕັ້ນໄວບານໃດ ໄດ້ຢ່າງໃດຖ້າຂ້ອຍບໍ່ມີເຄື່ອງແທກຊີບພະຈອນ?

ເພື່ອກວດເບິ່ງຊີບພະຈອນ (ອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ) ໂດຍບໍ່ມີເຄື່ອງແທກຊີບພະຈອນ:

1. ໃຫ້ພັກຜ່ອນປະມານຫ້ານາທີກ່ອນກວດອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ
2. ວາງນິ້ວຊີ້ແລະນິ້ວກາງຂອງມືຂ້າງໜຶ່ງແປະໄວ້ຢູ່ຂໍ້ມືຂອງອີກຂ້າງໜຶ່ງທາງລຸ່ມນິ້ວໄປ້
3. ໂດຍການເອົານິ້ວມືທັງສອງແປະໄວ້ຢູ່ເທິງຂໍ້ມື, ທ່ານສາມາດນັບຈຳນວນບາດເຕັ້ນທີ່ທ່ານສາມາດຮູ້ສຶກໄດ້ໃນລະຫວ່າງ 60 ວິນາທີ (ໜຶ່ງນາທີ). ອັນນີ້ແມ່ນອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈຂອງທ່ານ.

ການອຸ້ມລູດ້ານ COVID-19 ເປັນພາສາຂອງທ່ານ.



ຖ້າທ່ານມີຄໍາຖາມໃດໆ, ທ່ານສາມາດຊອກເບິ່ງ ການອຸ້ມລູດ້ານ COVID-19 ເປັນພາສາຂອງທ່ານໂດຍໂທຫາສາຍລຸ່ວຍເຫຼືອ National Coronavirus Helpline ທີ່ເລກໂທ 1800 020 080 ໃຫ້ເລືອກທາງເລືອກ 8 ສໍາລັບບໍລິການນາຍພາສາຟຣີ.