Australian Government

BE COVIDSAFE

എന്റെ COVID-19 രോഗലക്ഷണങ്ങളെ ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് നിരീക്ഷിക്കുക?

ജൂലൈ 20, 2022

നിങ്ങൾ COVID-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെയോ ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊവൈഡറുടെയോ സഹായത്തോടെ നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം നിരീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന രോഗലക്ഷണങ്ങൾ എഴുതിവയ്ക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുന്നുണ്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഒരു ഡോക്ടറെ കാണണോ അല്ലെങ്കിൽ ആശുപത്രിയിൽ പോകണോ എന്ന് അറിയാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതാണ്.

മിക്ക COVID-19 കേസുകളും വളരെ ചെറുതായതിനാൽ, അവ വീട്ടിൽ തന്നെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതാണ്. ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ചില ആളുകൾക്ക് അവരുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊവൈഡർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന നിർദ്ദിഷ്ട ആന്റി-വൈറൽ ചികിത്സകൾ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. COVID-19 ഓറൽ ചികിത്സകൾക്ക് അർഹത ഉള്ളവരെ കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, www.health.gov.au/covid19-translated സന്ദർശിക്കുക.

എല്ലാ ദിവസവും ഞാൻ എന്തൊക്കെ രോഗലക്ഷണങ്ങളാണ് എഴുതി സൂക്ഷിക്കേണ്ടത്?

നിങ്ങളുടെ രോഗാവസ്ഥയിൽ ഓരോ ദിവസവും നിങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ എഴുതി സൂക്ഷിക്കുന്നത് സഹായകരമാണ്. നിങ്ങളുടെ COVID-19 രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുകയോ അതേപടി തുടരുകയോ മോശമാവുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ എന്ന് എഴുതുക. നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ മാനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെയും സഹായിക്കും. നിങ്ങൾ സുഖം പ്രാപിക്കുന്ന ഓരോ ദിവസവും, ഇവ എഴുതുക:

- നിങ്ങളുടെ താപനില (നിങ്ങൾക്ക് പനി ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കാൻ)
- നിങ്ങൾ എത്ര വേഗത്തിലാണ് ശ്വസിക്കുന്നത്
- നിങ്ങൾക്ക് ശ്വസിക്കാൻ പ്രയാസമുണ്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസം മുട്ടൽ ഉണ്ടോ എന്ന്
- നിങ്ങൾക്ക് ചുമയുണ്ടെങ്കിൽ, ചുമ എത്ര കഠിനമാണ്
- നിങ്ങൾക്ക് പേശി വേദനയും വേദനയും ഉണ്ടെങ്കിൽ
- നിങ്ങൾക്ക് തലവേദനയുണ്ടെങ്കിൽ
- നിങ്ങൾക്ക് ക്ഷീണം തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ
- നിങ്ങൾക്ക് ഛർദ്ദിയോ വയറിളക്കമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ.

നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജന്റെ അളവും പൾസും (ഹൃദയമിടിപ്പ്) നിരീക്ഷിക്കാൻ ഡോക്ടർ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെട്ടേക്കാം.

എന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വഷളാകുകയോ എനിക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിലോ ഞാൻ എന്ത് ചെയ്യണം?

നിങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങളെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ, ദയവായി നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക. 1800 020 080 എന്ന നമ്പറിൽ National Coronavirus Helpline-ൽ

വിളിച്ച് ഫോണിലൂടെ നിങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വിലയിരുത്താനും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. സൗജന്യ ദ്വിഭാഷി സേവനങ്ങൾക്ക് ഓപ്ഷൻ 8 തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

നിങ്ങളുടെ രോഗത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ നേരിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം, പക്ഷേ കാലക്രമേണ രോഗിയാകാം.

ഇനിപ്പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും **ഗുരുതരമായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ** നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഒരു ambulance വിളിക്കുക:

- ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
- ചുണ്ടും മുഖവും നീലിക്കൽ
- നെഞ്ചിൽ വേദനയോ സമ്മർദ്ദമോ തോന്നൽ
- തണുത്തതും ചുളുങ്ങിയതും/നനഞ്ഞതും അല്ലെങ്കിൽ വിളറിയതും മങ്ങിയതുമായ ചർമ്മം
- തലകറക്കം അല്ലെങ്കിൽ തളർച്ച
- ആശയക്കുഴപ്പം
- ഉറക്കമുണരാൻ പ്രയാസം
- വളരെ കുറച്ച് അല്ലെങ്കിൽ മൂത്രം ഇല്ല
- രക്തം ഛർദ്ദിക്കൽ.

നിങ്ങൾക്ക് ഗുരുതരമായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, കാത്തിരിക്കരുത്. ഒരു ambulance അടിയന്തിരമായി 000 (ട്രിപ്പിൾ സീറോ) എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുകയും നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് അവരോട് പറയുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് ഇംഗ്ലീഷ് സംസാരിക്കാൻ അറിയില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ 000-യിൽ വിളിക്കുമ്പോൾ, 'ambulance' ആവശ്യപ്പെടുകയും, ലൈനിൽ തുടർന്ന് ഒരു ദ്വിഭാഷിയുടെ സഹായം അഭ്യർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക.

എന്റെ ശരീര താപനില എങ്ങനെ അളക്കാം?

നിങ്ങളുടെ താപനില അളക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു തെർമോമീറ്റർ ആവശ്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ പക്കൽ ഒരു തെർമോമീറ്റർ ഇല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ഫാർമസിയിൽ നിന്ന് ഫോണിലൂടെയോ ഓൺലൈനിലൂടെയോ വാങ്ങാവുന്നതാണ്. ഫാർമസിക്ക് അത് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ എത്തിക്കാൻ കഴിയും. ഓരോ തെർമോമീറ്ററും വ്യത്യസ്തമാണ്, അതിനാൽ നിർമ്മാതാവിൽ നിന്നുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ താപനില 38 ഡിഗ്രിയോ അതിൽ കൂടുതലോ ആണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് പനി ഉണ്ടാകാം. ഇത് സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവലോകനത്തിനായി എത്രയും വേഗം നിങ്ങളുടെ ജനറൽ പ്രാക്ടീഷണറെ ബന്ധപ്പെടണം.

എനിക്ക് ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസതടസ്സമുണ്ടോ എന്ന് എനിക്ക് എങ്ങനെ അറിയാൻ കഴിയും?

നിങ്ങൾക്ക് ശ്വസിക്കാൻ പ്രയാസമുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ശ്വാസതടസ്സം അനുഭവപ്പെടാം, ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാം, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് ആവശ്യത്തിന് വായു ലഭിക്കുന്നില്ലെന്ന് തോന്നാം.
ഇനിപ്പറയുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ തോന്നിയേക്കാം:

- നിങ്ങൾ നടക്കുമ്പോൾ
- നിങ്ങൾ ഇരിക്കുമ്പോൾ
- നിങ്ങൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ.

നിങ്ങളുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം മെച്ചപ്പെടുകയോ മോശമാവുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരേപോലെ തുടരുകയോ ചെയ്യുന്നതായി തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, തീയതിയും സമയവും എഴുതുക.

ഞാൻ എത്ര വേഗത്തിൽ ശ്വസിക്കുന്നുവെന്ന് എങ്ങനെ അളക്കാം?

ഒരു ഫോണിലെ ടൈമർ ഉപയോഗിച്ച് 60 സെക്കൻഡിൽ (1 മിനിറ്റ്) എത്ര ശ്വാസം എടുക്കുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അളക്കാൻ കഴിയും. ഒരു ക്ലോക്കിലെ സെക്കൻഡ് സൂചി ഉപയോഗികാനും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. വിശ്രമിക്കാനും സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വസിക്കാനും ശ്രമിക്കുക. 60 സെക്കൻഡിൽ (1 മിനിറ്റ്) നിങ്ങൾ എത്ര തവണ ശ്വസിക്കുന്നു എന്ന് എണ്ണുക. 60 സെക്കൻഡിൽ (1 മിനിറ്റ്) നിങ്ങൾ എത്ര ശ്വാസം എടുത്തുവെന്നും ആ തീയതിയും സമയവും എഴുതുക.

നിങ്ങളുടെ ശ്വസന നിരക്ക് മിനിറ്റിൽ 20-30 ആണെങ്കിൽ, ഇത് നിങ്ങൾക്ക് ശ്വാസതടസ്സം അനുഭവപ്പെടുന്നതായി സൂചിപ്പിക്കും. ഇത് സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവലോകനത്തിനായി എത്രയും വേഗം നിങ്ങളുടെ ജനറൽ പ്രാക്ടഷണറെ ബന്ധപ്പെടണം.

നിങ്ങളുടെ ശ്വസന നിരക്ക് മിനിറ്റിൽ 30 ശ്വസനങ്ങളിൽ കൂടുതലാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് കടുത്ത ശ്വാസതടസ്സം അനുഭവപ്പെടാം. ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഉടനടി ambulance വിളിക്കുകയും നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് പറയുകയും ചെയ്യുക.

ഈ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം മുതിർന്നവർക്ക് പ്രസക്തമാണ്. ഈ പരിധികൾ നിങ്ങളുടെ പ്രായത്തെയോ ആരോഗ്യ നിലയെയോ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നില്ലായിരിക്കാം, സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് പൊരുത്തപ്പെടുത്തേണ്ടതായി വന്നേക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് ശ്വാസതടസ്സം അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോയെന്ന് ഉറപ്പില്ലെങ്കിൽ, അവലോകനത്തിനായി കഴിയുന്നതും വേഗം നിങ്ങളുടെ ജനറൽ പ്രാക്ടീഷണറെ ബന്ധപ്പെടുകയും നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് പറയുകയും ചെയ്യുക. ഒരു വീഡിയോ ചെക്ക്-അപ്പ്/ടെലിഹെൽത്ത് നടത്തുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ നെഞ്ച് ഉയരുന്നതും താഴുന്നതും കാണുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾ എത്ര വേഗത്തിൽ ശ്വസിക്കുന്നു എന്ന് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർക്കോ നഴ്സിനോ കണക്കാക്കാൻ കഴിയും.

എന്റെ ഓക്സിജന്റെ നിലയും ഹൃദയമിടിപ്പും (പൾസ്) എങ്ങനെ അളക്കാം?

നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജൻ നിലയും ഹൃദയമിടിപ്പും (പൾസ്) പരിശോധിക്കാൻ ഡോക്ടർ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പൾസ് ഓക്സീമീറ്റർ ആവശ്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ നടുവിലോ ചൂണ്ടുവിരലിലോ ക്ലിപ്പ് ചെയ്യുന്ന ഒരു ചെറിയ ഉപകരണമാണ് പൾസ് ഓക്സിമീറ്റർ. ഇത് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ വേദന അനുഭവപ്പെടില്ല, പരിശോധിക്കാൻ ഒരു മിനിറ്റ് മാത്രമേ എടുക്കൂ.

നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ, ആശുപത്രി അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് പരിചരണ ദാതാവ് നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പൾസ് ഓക്സിമീറ്റർ നൽകിയേക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് ഫോണിലൂടെയോ ഓൺലൈനിലൂടെയോ ഫാർമസിയിൽ നിന്ന് ഒരെണ്ണം വാങ്ങാം, അത് അവർ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെത്തിക്കുന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് പരിശോധിക്കാൻ സ്മാർട്ട്ഫോണോ സ്മാർട്ട് വാച്ചോ ഉപയോഗിക്കരുത്.

നിങ്ങൾ COVID-19 ഉള്ള ഒരു കുട്ടിയെ നോക്കുകയും കുട്ടിയുടെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് നിരീക്ഷിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, കുട്ടികൾക്കായി പ്രത്യേകം രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ഒരു പൾസ് ഓക്സിമീറ്റർ നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറോ നഴ്സോ ഇത് നിങ്ങളുമായി ചർച്ച ചെയ്യും.

എങ്ങനെയാണ് ഒരു പൾസ് ഓക്സീമീറ്റർ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്?

1. നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വിരലിൽ നിന്ന് ഏതെങ്കിലും നെയിൽ പോളിഷ് അല്ലെങ്കിൽ വെപ്പ് നഖങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുക (ഒരു നടുവിരൽ അല്ലെങ്കിൽ ചൂണ്ടു വിരൽ). നെയിൽ പോളിഷും വെപ്പ് നഖങ്ങളും ഉപകരണം ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് തടയും.

2. പൾസ് ഓക്സിമീറ്റർ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അഞ്ച് മിനിറ്റ് സമയം നേരെ ഇരുന്ന് വിശ്രമിക്കുക.
3. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ചൂടായിരിക്കുമ്പോൾ ഉപകരണം മികച്ച രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ ഇളക്കിയും തിരുമിയും അവയെ ചൂടാക്കുക.
4. പൾസ് ഓക്സീമീറ്റർ ഓണാക്കുക.
5. നിങ്ങളുടെ നടുവിരലിലോ ചൂണ്ടുവിരലിലോ ക്ലിപ്പ് അറ്റാച്ചുചെയ്യുക, അതുവഴി നിങ്ങളുടെ വിരലിന്റെ അറ്റം ഉപകരണത്തിന്റെ അറ്റത്ത് സ്പർശിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ നഖങ്ങളും പൾസ് ഓക്സിമീറ്ററിന്റെ സ്ക്രീനും മുകളിലേക്ക് ചൂണ്ടിയാണ് ഇരിക്കേണ്ടത്.
6. നിങ്ങളുടെ കൈയും വിരലുകളും നിശ്ചലമായി വയ്ക്കുക.
7. വിശ്രമിക്കുകയും സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുക.
8. ഒരു മിനിറ്റ് കാത്തിരുന്ന ശേഷം, SpO2 ചിഹ്നത്തിന് അടുത്തുള്ള നമ്പർ പരിശോധിക്കുക. ഈ നമ്പർ നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജൻ നിലയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.
9. നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് സംബന്ധിച്ച നമ്പറും അത് എടുത്ത തീയതിയും സമയവും എഴുതുക.
10. PR (പൾസ് നിരക്ക്) അല്ലെങ്കിൽ BPM (മിനിറ്റിൽ ബീറ്റ്സ്) ചിഹ്നത്തിന് അടുത്തായി കാണിക്കുന്ന നമ്പർ പരിശോധിക്കുക. ഈ സംഖ്യ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് (പൾസ്) ആണ്.
11. നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പിന്റെ നമ്പറും അത് എടുത്ത തീയതിയും സമയവും എഴുതി വയ്ക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു റീഡിംഗ് ലഭിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ റീഡിംഗ് 95%-ത്തിൽ താഴെയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ ചലിപ്പിക്കുകയും, കുറച്ച് ശ്വാസമെടുത്ത് മറ്റൊരു വിരലിൽ (ഒരു നടുവിലോ ചൂണ്ടു വിരലോ) ഉപകരണം പരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.

നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജന്റെ നില 95% അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതലായിരിക്കണം. അത് ഇതിലും കുറവാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഡോക്ടറുമായോ നേഴ്സുമായോ കൂടുതൽ പരിശോധനകൾ ആവശ്യമാണെന്നോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ആശുപത്രിയിൽ കഴിയുന്നത് സുരക്ഷിതമാണെന്നോ ഉള്ള സൂചനയായിരിക്കാം.

- നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജന്റെ നില സ്ഥിരമായി 95% എന്നതിൽ താഴെയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് 95%-ത്തിൽ താഴെയാണെന്ന് നിങ്ങളെ പരിപാലിക്കുന്ന ഡോക്ടറെയോ നഴ്സിനെയോ അറിയിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജന്റെ നില സ്ഥിരമായി 92% അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കുറവാണെങ്കിൽ, ഉടനടി 000 എന്ന നമ്പറിൽ ഒരു ambulance വിളിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് മിനിറ്റിൽ 120 സ്പന്ദനത്തിലോ അതിൽ കൂടുതലോ തുടരുകയാണെങ്കിൽ, ഉടനടി ഒരു ambulance വിളിക്കുക.

ഓക്സിജന്റെ നിലയും ഹൃദയമിടിപ്പും മിതമായതോ കഠിനമായതോ ആയ രോഗലക്ഷണങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കാം എന്ന കാര്യത്തിൽ മാത്രമേ ഈ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം മുതിർന്നവർക്ക് ബാധകമാകൂ. നിങ്ങളുടെ പ്രായവും ആരോഗ്യ നിലയും അനുസരിച്ച് ഈ പരിധികൾ നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിഗത സാഹചര്യങ്ങളെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കണമെന്നില്ല, അവ സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് പൊരുത്തപ്പെടുത്തേണ്ടതും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം എന്നാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഗുരുതരമായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോയെന്ന് ഉറപ്പില്ലെങ്കിൽ, അവലോകനത്തിനായി കഴിയുന്നതും വേഗം നിങ്ങളുടെ ജനറൽ പ്രാക്ടീഷണറെ ബന്ധപ്പെടുകയും നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് പറയുകയും ചെയ്യുക.

നിങ്ങളുടെ ചർമ്മം ഇരുണ്ടതാണെങ്കിൽ പൾസ് ഓക്സിമീറ്റർ ഉപയോഗിക്കുന്ന വിധം

പൾസ് ഓക്സിമീറ്ററുകൾ നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് അളക്കാൻ ചർമ്മത്തിലൂടെ പ്രകാശം കടത്തുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ഇരുണ്ട ചർമ്മ നിറമാണെങ്കിൽ, പൾസ്

ഓക്സിമീറ്ററുകൾക്ക് കൃത്യത കുറവായിരിക്കുമെന്ന് ചില റിപ്പോർട്ടുകൾ കാണിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവിനേക്കാൾ ഉയർന്ന അളവുകൾ അവ കാണിച്ചേക്കാം.

നിങ്ങൾക്ക് ചർമ്മ നിറം ഇരുണ്ടതാണെങ്കിൽ പോലും, നിങ്ങൾ പൾസ് ഓക്സിമീറ്റർ ഉപയോഗിക്കണം. നിങ്ങളുടെ റീഡിംഗ് കുറയുന്നുണ്ടോ എന്ന് അറിയുന്നതിന്, നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ നില പതിവായി പരിശോധിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. നിങ്ങളുടെ എല്ലാ റീഡിംഗുകളും തീയതിയും സമയവും സഹിതം എഴുതുക.

എന്റെ ഹൃദയമിടിപ്പ് എത്ര വേഗത്തിലാണെന്ന് പൾസ് ഓക്സിമീറ്റർ ഇല്ലാതെ ഞാൻ എങ്ങനെ പരിശോധിക്കും?

പൾസ് ഓക്സിമീറ്റർ ഇല്ലാതെ നിങ്ങളുടെ പൾസ് (ഹൃദയമിടിപ്പ്) പരിശോധിക്കാൻ:

1. നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് പരിശോധിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഏകദേശം അഞ്ച് മിനിറ്റ് വിശ്രമിക്കുക
2. ഒരു കൈത്തണ്ടയിൽ തള്ളവിരലിന് താഴെ നിങ്ങളുടെ എതിർ കൈയിലെ ചൂണ്ടുവിരലും നടുവിരലും വയ്ക്കുക
3. നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ നിങ്ങളുടെ കൈത്തണ്ടയിൽ ലഘുവായി വച്ചുകൊണ്ട്, നിങ്ങൾക്ക് 60 സെക്കൻഡിൽ (ഒരു മിനിറ്റ്) അനുഭവപ്പെടുന്ന സ്പന്ദനങ്ങളുടെ എണ്ണം കണക്കാക്കാം. ഇതാണ് നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ്.

COVID-19 പിന്തുണ നിങ്ങളുടെ ഭാഷയിൽ

Interpreter

നിങ്ങൾക്ക് ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, 1800 020 080 എന്ന നമ്പറിൽ National Coronavirus Helpline-ൽ വിളിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ ഭാഷയിലുള്ള COVID-19 പിന്തുണ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നതാണ്. സൗജന്യ ദ്വിഭാഷി സേവനങ്ങൾക്ക് ഓപ്ഷൻ 8 തിരഞ്ഞെടുക്കുക.