Australian Government

BE COVIDSAFE

Как мне отслеживать свои симптомы COVID-19?

20 июля 2022 г.

Если у вас положительный результат теста на COVID-19, и вы лечитесь дома, то вы можете следить за своим здоровьем с помощью своего врача или поставщика медицинских услуг. Записывая свои ежедневные симптомы, вы сможете увидеть, улучшаются они, или вам следует обратиться к врачу или в больницу.

Большинство случаев COVID-19 протекают в легкой форме, и их можно лечить дома. Некоторым людям из группы повышенного риска могут потребоваться специальные противовирусные препараты, назначаемые их лечащим врачом. Дополнительную информацию о том, кто имеет право на пероральное лечение COVID-19, можно найти на странице www.health.gov.au/covid19-translated

Какие симптомы мне нужно записывать каждый день?

Во время болезни полезно каждый день записывать свои симптомы. Запишите, улучшаются ли ваши симптомы COVID-19, остаются ли они такими же или ухудшаются. Это может помочь яснее понять, как вы себя чувствуете, и вам и вашему врачу. В каждый день выздоровления записывайте:

- свою температуру (чтобы проверить, есть ли у вас жар)
- как часто вы дышите
- чувствуете ли вы одышку или затрудненное дыхание
- кашляете ли вы, и насколько силен кашель
- ощущаете ли вы боли в мышцах
- болит ли у вас голова
- чувствуете ли вы усталость
- есть ли у вас рвота или диарея.

Ваш врач может также попросить вас контролировать ваши уровень кислорода и пульс (частоту сердечных сокращений).

Что мне делать, если мои симптомы ухудшаются или я беспокоюсь?

Если вас беспокоят ваши симптомы, то обратитесь к врачу. Кроме того вы можете позвонить в National Coronavirus Helpline по телефону 1800 020 080 и получить оценку

своих симптомов по телефону. Выберите опцию 8, если вам требуется бесплатный переводчик.

В начале болезни могут быть легкие симптомы, но со временем они могут усугубляться.

Вызовите скорую помощь, если у вас развились какие-либо из следующих **серьезных симптомов**:

- затрудненное дыхание
- посинение губ или лица
- боль или давление в груди
- холодная и липкая/влажная или бледная и пятнистая кожа
- обморок или потеря сознания
- потеря ориентации
- трудности с пробуждением
- скудное или отсутствующее мочеиспускание
- кровохарканье.

Если у вас серьезные симптомы, не ждите. Немедленно вызовите скорую помощь по номеру 000 (три нуля) и сообщите им, что у вас COVID-19. Если вы не говорите по-английски, когда вы звоните по номеру 000, попросите «ambulance - скорую помощь», оставайтесь на линии и попросите переводчика.

Как мне измерить температуру?

Для измерения температуры вам понадобится термометр. Если у вас нет термометра, то вы можете купить его в аптеке по телефону или через Интернет. Из аптеки его могут доставить вам на дом. Все термометры разные, поэтому следуйте указаниям производителя.

Если у вас температура 38 градусов или выше, у вас может быть лихорадка. В таком случае вам следует как можно скорее обратиться для осмотра к врачу общей практики.

Как я узнаю, что у меня проблемы с дыханием или одышка?

Если у вас проблемы с дыханием, то это может выражаться в одышке, затрудненном вдохе и выдохе или ощущении нехватки воздуха в легких.
Вы можете чувствовать это:

- во время ходьбы
- когда сидите
- когда разговариваете.

Запишите, если чувствуете, что ваше дыхание улучшается, ухудшается или остается прежним, а также дату и время.

Как измерить частоту дыхания?

Вы можете измерить количество вдохов вы делаете за 60 секунд (1 минуту), используя таймер на телефоне. Кроме того вы можете использовать часы с секундной стрелкой.

Постарайтесь расслабиться и нормально дышать. Подсчитайте частоту дыхания в течение 60 секунд (1 минуты). Запишите, сколько вдохов вы сделали за 60 секунд (1 минуту), а также дату и время.

Если частота дыхания составляет 20-30 вдохов в минуту, это может указывать на одышку. В этом случае вам следует как можно скорее обратиться к врачу общей практики для осмотра.

Если частота дыхания превышает 30 вдохов в минуту, то возможно, у вас сильная одышка. В этом случае вы должны немедленно вызвать скорую помощь и сообщить им, что у вас COVID-19.

Это руководство относится ко взрослым. Эти диапазоны значений могут не отражать ваш возраст или состояние здоровья и могут нуждаться в адаптации. Если вы не уверены, испытываете ли вы одышку, как можно раньше обратитесь к своему терапевту для осмотра и сообщите ему, что у вас COVID-19. Ваш врач или медсестра также могут подсчитать, насколько быстро вы дышите, наблюдая, как поднимается и опускается ваша грудная клетка во время видеоосмотра или телемедицинской консультации.

Как измерить уровень кислорода и частоту сердечных сокращений (пульс)?

Если ваш врач попросил вас проверить уровень кислорода и частоту сердечных сокращений (пульс), вам понадобится пульсоксиметр. Пульсоксиметр — это небольшое устройство, которое крепится на среднем или указательном пальце. Это не больно и проверка занимает всего одну минуту.

Ваш врач, больница или другой поставщик медицинских услуг может дать вам пульсоксиметр. Вы также можете купить его в аптеке по телефону или через интернет и заказать доставку на дом.

Не используйте смартфон или смарт-часы для проверки уровня кислорода.

Если вы ухаживаете за ребенком с COVID-19, и вас просят контролировать его уровень кислорода, вам может понадобиться пульсоксиметр, специально разработанный для детей. Ваш врач или медсестра/медбрат обсудят это с вами.

Как пользоваться пульсоксиметром?

1. Удалите любой лак для ногтей или накладные ногти с пальца, который вы будете использовать (средний или указательный палец). Лак для ногтей и накладные ногти могут помешать правильной работе устройства.
2. Сядьте в вертикальное положение и отдохните в течение пяти минут, прежде чем использовать пульсоксиметр.
3. Устройство работает лучше всего, когда у вастеплые руки. Пошевелите пальцами и потрите их, чтобы согреть.
4. Включите пульсоксиметр.
5. Прикрепите зажим к среднему или указательному пальцу так, чтобы кончик пальца касался конца устройства. Ваши ногти и экран пульсоксиметра должны быть направлены вверх.

6. Держите руку и пальцы неподвижно.
7. Расслабьтесь и дышите нормально.
8. Подождав одну минуту, проверьте число рядом с символом SpO2. Это число и есть ваш уровень кислорода.
9. Запишите цифру уровня кислорода, дату и время.
10. Проверьте число, отображаемое рядом с символом PR (pulse rate - частота пульса) или BPM (beats per minute - ударов в минуту). Это число и есть частота сердечных сокращений (пульс).
11. Запишите число вашего пульса, дату и время.

Если вы не получаете показания или если показания ниже 95%, то пошевелите пальцами, сделайте несколько вдохов и попробуйте устройство на другом пальце (среднем или указательном).

Ваш уровень кислорода должен быть равен 95% или выше. Если он ниже этого значения, это может быть признаком того, что вам нужно чаще проходить осмотры у врача или медсестры, или что для вас безопаснее побыть в больнице.

- Если ваши показания уровня кислорода устойчиво ниже 95%, сообщите лечащему врачу или медсестре, что ваш уровень кислорода ниже 95%.
- Если ваши показания уровня кислорода постоянно составляют 92% или ниже, немедленно вызовите скорую помощь по телефону 000.
- Если ваш пульс остается на уровне 120 ударов в минуту или выше, немедленно вызовите скорую помощь.

Это руководство в отношении того, какой уровень кислорода и частота сердечных сокращений могут указывать на умеренные или тяжелые симптомы, относится только ко взрослым. В зависимости от вашего возраста и состояния здоровья эти диапазоны могут не отражать ваши индивидуальные обстоятельства и, возможно, должны быть адаптированы. Если вы не уверены, насколько серьезны ваши симптомы, то как можно раньше обратитесь к своему врачу для осмотра и сообщите ему/ей, что у вас COVID-19.

Использование пульсоксиметра, если у меня более темный оттенок кожи

Пульсоксиметры работают, пропуская свет через кожу, чтобы измерить уровень кислорода в крови. Некоторые отчеты показывают, что пульсоксиметры могут быть менее точными, если у вас более темный оттенок кожи. Они могут показывать завышенные значения, чем действительный уровень кислорода в крови.

Если у вас более темный оттенок кожи, то вам все равно следует использовать пульсоксиметр. Важно регулярно проверять уровень кислорода в крови, чтобы увидеть, снижаются ли ваши показания. Запишите результаты всех ваших замеров вместе с датой и временем.

Как проверить частоту моего сердцебиения без пульсоксиметра?

Чтобы проверить свой пульс (частоту сердцебиения) без пульсоксиметра:

1. Отдохните около пяти минут, прежде чем проверять частоту сердцебиения
2. Поместите указательный и средний пальцы одной руки на противоположное запястье под большой палец
3. Слегка прижав пальцы к запястью, вы можете подсчитать количество ударов, которое вы чувствуете за 60 секунд (одну минуту). Это и есть частота вашего сердцебиения.

Поддержка по COVID-19 на вашем языке

Если у вас есть какие-либо вопросы, то вы можете получить поддержку по COVID-19 на своем языке, позвонив в National Coronavirus Helpline по телефону 1800 020 080. Выберите опцию 8, если вам требуется бесплатный переводчик.