Australian Government

BE COVIDSAFE

ਮੈਂ ਆਪਣੇ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

20 ਜੁਲਾਈ 2022

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। COVID-19 ਮੌਖਿਕ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.health.gov.au/covid19-translated 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਿਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹੀ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਰ ਉਸ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਲਿਖੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ (ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ)
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੰਘ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਤੀਬਰ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ (ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ) ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ National Coronavirus Helpline ਨੂੰ 1800 020 080 'ਤੇ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਲਪ 8 ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਪਰ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ **ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ** ਹਨ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਨੀਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਠੰਢੀ ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪੀ/ਗਿੱਲੀ, ਜਾਂ ਪੀਲੀ ਅਤੇ ਛਪਾਕੀ ਵਰਗੀ ਚਮੜੀ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੋਣਾ
- ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ
- ਜਾਗਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ
- ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ 000 (ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 'ambulance' ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਾਰਮੇਸੀ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ 38 ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੀਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ ਪੀ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ।
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਰੀਕ ਤੇ ਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਟਾਈਮਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ (1 ਮਿੰਟ) ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਲੀ ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਘੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ। ਗਿਣੋ ਕਿ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ (1 ਮਿੰਟ) ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। 60 ਸਕਿੰਟਾਂ (1 ਮਿੰਟ) ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਤਰੀਕ ਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਕੁ ਸਾਹ ਲਏ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 20-30 ਸਾਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੀਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ ਪੀ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 30 ਸਾਹ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਤੀਬਰ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ।

ਇਹ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਝਲਕ ਨਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ ਪੀ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ। ਵੀਡੀਓ ਜਾਂਚ/ਟੈਲੀਹੈਲਥ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੇ ਅਤੇ ਡਿੱਗਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਹ ਵੀ ਗਿਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ (ਨਬਜ਼) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ (ਨਬਜ਼) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਉਪਕਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ 'ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਹਸਪਤਾਲ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਵਾਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਗੇ।

ਮੈਂ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

1. ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ (ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ)। ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

3. ਉਪਕਰਣ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨਿੱਘੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ।
4. ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।
5. ਕਲਿੱਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਨੋਕ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਸਕਰੀਨ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ।
7. ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ।
8. ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, SpO2 ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਸੰਖਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੰਖਿਆ ਤੁਹਾਡਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੈ।
9. ਆਪਣੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਾਸਤੇ ਸੰਖਿਆ ਅਤੇ ਤਰੀਕ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
10. PR (ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ) ਜਾਂ BPM (ਧੜਕਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ) ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਸੰਖਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੰਖਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ (ਨਬਜ਼) ਹੈ।
11. ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਾਸਤੇ ਸੰਖਿਆ ਅਤੇ ਤਰੀਕ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਪੜ੍ਹਤ 95% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ, ਕੁਝ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਉਂਗਲ (ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ) 'ਤੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਤੁਹਾਡਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ 95% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਕੋਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਤ ਲਗਾਤਾਰ 95% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ 95% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਤ ਲਗਾਤਾਰ 92% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾਸਤੇ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 120 ਧੜਕਣਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਔਸਤ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਝਲਕ ਨਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ ਪੀ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ।

ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜੇ ਮੇਰੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵਧੇਰੇ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੈ

ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਚਮਕਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਕੁਝ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਘੱਟ ਸਟੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਪੜ੍ਹਤਾਂ ਦਿਖਾਉਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵਧੇਰੇ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਬਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੜ੍ਹਤਾਂ ਘਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤਰੀਕ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੜ੍ਹਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

ਬਿਨਾਂ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਬਿਨਾਂ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ (ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ:

1. ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
2. ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਦੇ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
3. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਧੜਕਣਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਗਿਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ (ਇੱਕ ਮਿੰਟ) ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

Interpreter

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 1800 020 080 'ਤੇ National Coronavirus Helpline 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਲਪ 8 ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।