



چطور علائم COVID-19 خودم را نظارت کنم؟

20 ژوئیه 2022

اگر آزمایش COVID-19 شما مثبت شد و در خانه در حال بهبود یافتن هستید، می‌توانید با کمک پزشک یا ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی تان، سلامت تان را نظارت کنید. نوشتن علائم روزانه تان می‌تواند به شما کمک کند که ببینید آیا علائم تان بهتر می‌شود یا باید به پزشک مراجعه کنید یا به بیمارستان بروید.

بیشتر موارد COVID-19 خفیف هستند و می‌توان آنها را در خانه مدیریت کرد. بعضی از اشخاصی که در معرض خطر بالاتری هستند ممکن است به درمان‌های ضد ویروسی خاصی نیاز داشته باشند که توسط ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شان تجویز شده است. برای اطلاعات بیشتر در مورد اشخاصی که برای درمان‌های خوراکی COVID-19 واجد شرایط هستند، به www.health.gov.au/covid19-translated مراجعه کنید.

من چه علائمی را باید هر روز یادداشت کنم؟

نوشتن علائم تان در هر روز در طول بیماری مفید است. بنویسید که آیا علائم COVID-19 تان بهتر می‌شود، ثابت می‌ماند یا بدتر می‌شود. این کار می‌تواند به شما و پزشک تان کمک کند تا بدانید حالتان چطور است. برای هر روزی که بهبود پیدا می‌کنید، موارد زیر را یادداشت کنید:

- درجه حرارت تان (برای بررسی اینکه آیا تب دارید یا نه)
- اینکه چقدر سریع نفس می‌کشید
- اینکه آیا در تنفس مشکل دارید یا تنگی نفس دارید
- اینکه آیا سرفه می‌کنید و شدت سرفه چقدر است
- اینکه آیا درد عضلانی دارید
- اینکه آیا سردرد دارید
- اینکه آیا احساس خستگی می‌کنید
- اینکه آیا استفراغ یا اسهال دارید.

همچنین ممکن است پزشک تان از شما بخواهد که بر سطح اکسیژن و نبض (ضربان قلب) تان نظارت کنید.

اگر علائم ام بدتر شود یا نگران باشم، چه کار باید بکنم؟

اگر در مورد علائم تان نگران هستید، لطفاً با پزشک تان تماس بگیرید. شما همچنین می‌توانید با National Coronavirus Helpline به شماره 1800 020 080 تماس بگیرید و یک ارزیابی از علائم تان را از طریق تلفن دریافت کنید. برای خدمات ترجمه شفاهی رایگان، گزینه 8 را انتخاب کنید.

شما ممکن است در شروع بیماری تان علائم خفیفی داشته باشید اما به مرور زمان بیمارتر بشوید.

اگر هر یک از این علائم جدی را دارید، با ambulance تماس بگیرید:

- مشکل در تنفس
- لب‌ها یا صورت آبی
- درد یا فشار در قفسه سینه

- پوست سرد و لک دار / مرطوب یا رنگ پریده و خالدار
- غش کردن یا از حال رفتن
- گیج بودن
- سخت بیدار شدن
- ادرار کم یا بدون ادرار
- خون سرفه کردن

اگر علائم جدی دارید، منتظر نمانید. فوراً با 000 (سه صفر) برای ambulance تماس بگیرید و به آنها بگویید که COVID-19 دارید. اگر انگلیسی صحبت نمی‌کنید، وقتی با 000 تماس می‌گیرید، ambulance بخوانید و در خط بمانید و یک مترجم شفاهی درخواست کنید.

چطور دمای بدنم تان را بگیرم؟

برای سنجش دمای بدن تان، شما به یک دماسنج نیاز دارید. اگر دماسنج ندارید، می‌توانید آن را از داروخانه بطور تلفنی یا آنلاین خریداری کنید. داروخانه می‌تواند آن را در درب منزل تان تحویل دهد. هر دماسنجی متفاوت است، بنابراین دستورالعمل سازنده آن را دنبال کنید.

اگر دمای بدن شما 38 درجه یا بالاتر باشد، ممکن است تب داشته باشید. اگر این اتفاق بیافتد، باید در اسرع وقت برای معاینه با پزشک عمومی تان تماس بگیرید.

چطور بدانم که در تنفس مشکل دارم یا تنگی نفس دارم؟

اگر در تنفس مشکل دارید، ممکن است احساس تنگی نفس کنید، در دم و بازدم مشکل داشته باشید، یا احساس کنید نمی‌توانید هوای کافی به ریه‌های تان وارد کنید. ممکن است این احساس را داشته باشید:

- وقتی که راه می‌روید
- وقتی که می‌نشینید
- وقتی که صحبت می‌کنید.

اگر احساس می‌کنید تنفس‌تان بهتر، بدتر یا یکسان است، تاریخ و ساعت آن را یادداشت کنید.

چطور اندازه بگیرم که با چه سرعتی نفس می‌کشم؟

با استفاده از یک تایمر روی یک تلفن، شما می‌توانید تعداد نفس‌هایی را که می‌کشید، برای 60 ثانیه (1 دقیقه) اندازه‌گیری کنید. شما می‌توانید از ساعت ثانیه دار هم استفاده کنید. سعی کنید آرام باشید و به طور عادی نفس بکشید. بشمارید که در طول 60 ثانیه (1 دقیقه) چند بار نفس می‌کشید. تعداد نفس‌هایی که در 60 ثانیه (1 دقیقه) کشیده‌اید و تاریخ و زمان را بنویسید.

اگر تعداد تنفس شما 20 تا 30 نفس در دقیقه باشد، آن ممکن است نشان دهنده این باشد که شما تنگی نفس دارید. اگر این اتفاق بیافتد، باید در اسرع وقت برای معاینه با پزشک عمومی تان تماس بگیرید.

اگر تعداد تنفس شما بیش از 30 تنفس در دقیقه باشد، ممکن است تنگی نفس شدید داشته باشید. اگر این اتفاق بیافتد، باید فوراً با ambulance تماس بگیرید و به آنها بگویید که COVID-19 دارید.

این راهنمایی مربوط به بزرگسالان است. این دامنه‌ها ممکن است منعکس کننده سن یا وضعیت سلامتی شما نباشند و ممکن است نیاز به تطبیق داشته باشند. اگر شما مطمئن نیستید که تنگی نفس دارید یا نه، در اولین فرصت ممکن برای معاینه با پزشک عمومی تان تماس بگیرید و به او بگویید که COVID-19 دارید. پزشک یا پرستار شما همچنین می‌تواند سرعت تنفس شما را با تماشای کردن بالا و پایین رفتن قفسه سینه تان در هنگام انجام یک چک‌آپ ویدیویی/تله‌هلت بشمارد.

من چطور سطح اکسیژن و ضربان قلب (نبض) ام را اندازه بگیرم؟

اگر پزشک تان از شما خواسته است که سطح اکسیژن و ضربان قلب (نبض) تان را بررسی کنید، شما به یک پالس اکسیمتر نیاز خواهید داشت. پالس اکسیمتر دستگاه کوچکی است که با گیره روی انگشت وسط یا اشاره شما قرار می گیرد. آن درد ندارد و فقط یک دقیقه طول می کشد تا بررسی کند.

ممکن است پزشک، بیمارستان یا ارائه دهنده مراقبت دیگر به شما یک پالس اکسیمتر بدهد. شما همچنین می توانید آن را از داروخانه بطور تلفنی یا آنلاین خریداری کرده و در درب منزل تان تحویل بگیرید.

از تلفن هوشمند یا ساعت هوشمند برای بررسی سطح اکسیژن تان استفاده نکنید.

اگر شما از یک کودک مبتلا به COVID-19 مراقبت می کنید و از شما خواسته می شود سطح اکسیژن او را نظارت کنید، ممکن است به یک پالس اکسیمتر مخصوص کودکان نیاز داشته باشید. پزشک یا پرستار شما در این مورد با شما گفتگو خواهد کرد.

چطور از پالس اکسیمتر استفاده کنم؟

1. هر گونه لاک یا ناخن مصنوعی را از انگشتی که استفاده می کنید (انگشت وسط یا اشاره) پاک کنید. لاک ناخن و ناخن های مصنوعی می توانند مانع از کارکرد صحیح دستگاه شوند.
2. قبل از استفاده از پالس اکسیمتر بصورت عمودی بنشینید و پنج دقیقه استراحت کنید.
3. این دستگاه زمانی بهترین کارکرد را دارد که دستان شما گرم هستند. انگشتان تان را تکان دهید و مالش دهید تا گرم شوند.
4. پالس اکسیمتر را روشن کنید.
5. گیره را به انگشت وسط یا اشاره تان وصل کنید تا نوک انگشت تان انتهای دستگاه را لمس کند. ناخن های شما و صفحه نمایش پالس اکسیمتر باید به طرف بالا باشند.
6. دست و انگشتان تان را ثابت نگه دارید.
7. آرام باشید و به طور عادی نفس بکشید.
8. پس از یک دقیقه انتظار، عدد نزدیک به نماد SpO2 را بررسی کنید. این عدد سطح اکسیژن شماست.
9. عدد مربوط به سطح اکسیژن تان و تاریخ و زمان آن را بنویسید.
10. عدد نشان داده شده نزدیک نماد PR (ضربان نبض) یا BPM (ضربان در دقیقه) را بررسی کنید. این عدد ضربان قلب شما (نبض) است.
11. عدد ضربان قلب و تاریخ و ساعت آن را یادداشت کنید.

اگر خوانشی نشان داده نمی شود، یا اگر خوانش زیر 95% است، انگشتان تان را تکان دهید، چند نفس بکشید و دستگاه را روی انگشت دیگری (انگشت وسط یا اشاره) امتحان کنید.

سطح اکسیژن شما باید 95% یا بالاتر باشد. اگر آن کمتر از این باشد، می تواند نشانه این باشد که شما نیاز به چک آپ بیشتری توسط پزشک یا پرستار تان دارید، یا اینکه برای شما ایمن تر است که در بیمارستان باشید.

- اگر سطح اکسیژن شما به طور مداوم زیر 95% است، به پزشک یا پرستاری که از شما مراقبت می کند، اطلاع دهید که سطح اکسیژن شما زیر 95% است.
- اگر سطح اکسیژن خون شما به طور مداوم 95% یا کمتر است، فوراً با 000 برای ambulance تماس بگیرید.
- اگر ضربان قلب شما بیشتر از 120 ضربه در دقیقه است، فوراً با ambulance تماس بگیرید.

این راهنمایی فقط مربوط به بزرگسالان در مورد سطح اکسیژن و ضربان قلبی است که ممکن است نشانه های متوسط تا شدید را نشان دهد. سن و وضعیت سلامتی شما به این معنی است که این دامنه ها ممکن است شرایط فردی شما را منعکس نکنند و ممکن است نیاز به تطبیق داشته باشند. اگر مطمئن نیستید که آیا علائم شدیدی دارید یا نه، در اولین فرصت ممکن برای معاینه با پزشک عمومی تان تماس بگیرید و به او بگویید که COVID-19 دارید.

استفاده از پالس اکسیمتر در موقعی که من رنگ پوست تیره‌تری دارم

پالس اکسیمترها با تابیدن نور به پوست شما برای اندازه‌گیری سطح اکسیژن در خون تان کار می‌کنند. بعضی گزارش‌ها نشان می‌دهند که اگر شما رنگ پوست تیره‌تری داشته باشید، پالس اکسیمترها ممکن است دقت کمتری داشته باشند. آنها ممکن است مقادیر بالاتری از سطح اکسیژن در خون شما را نشان دهند.

اگر شما رنگ پوست تیره‌تری دارید، هنوز باید از پالس اکسیمتر تان استفاده کنید. نکته مهم این است که به طور مرتب سطح اکسیژن خون تان را بررسی کنید تا ببینید آیا میزان خوانش کاهش می‌یابد یا نه. تمام خوانش‌هایتان را با تاریخ و زمان آن یادداشت کنید.

چطور سرعت ضربان قلبم را بدون پالس اکسیمتر بررسی کنم؟

برای بررسی نبض (ضربان قلب) بدون پالس اکسیمتر:

1. قبل از بررسی ضربان قلب تان، حدود پنج دقیقه استراحت کنید
2. انگشت اشاره و وسط یک دست تان را روی مچ دست مخالف زیر انگشت شست قرار دهید
3. با قرار دادن انگشتان تان به آرامی روی مچ دست تان، شما می‌توانید تعداد ضرباتی را که در طی 60 ثانیه (یک دقیقه) حس می‌کنید، بشمارید. این ضربان قلب شماست.

پشتیبانی در مورد COVID-19 به زبان شما

اگر سؤالی دارید، می‌توانید با تماس با National Coronavirus Helpline به 1800 020 080، پشتیبانی در مورد COVID-19 را به زبان خودتان بیابید. برای خدمات ترجمه شفاهی رایگان، گزینه 8 را انتخاب کنید.