



زه څنگه د خپل COVID-19 نښې وڅارم؟

20 جولای 2022

که تاسو د COVID-19 لپاره مثبتې ازموینه وکړئ او په کور کې د روغیدلو په حالت کې یاست، تاسو کولی شئ د خپل ډاکټر یا د روغتیا د پاملرنې چمتو کونکي په مرسته خپله روغتیا وڅارئ. د خپلو ورځنیو علایمو په لیکلو ستاسو سره مرسته کولی شي وگورئ چې ایا ستاسو نښې ښه کیږي، یا که تاسو باید ډاکټر وگورئ یا روغتون ته لاړ شئ.

د COVID-19 ډیری قضیې نرمې دي او په کور کې اداره کیدلای شي. ځینې خلک چې د لوړ خطر سره مخ دي ممکن ځانگړي انټي ویروس درملنې ته اړتیا ولري چې د دوی د روغتیا د پاملرنې د چمتو کونکي لخوا وړاندیز شوي. د دې په اړه د نورو مالوماتو لپاره چې څوک د COVID-19 شفاهي درملنې لپاره وړ دی، لیدنه وکړي د

www.health.gov.au/covid19-translated

زه هره ورځ د کومو نښو لیکلو ته اړتیا لرم؟

دا مرسته کوي چې هره ورځ ستاسو د ناروغۍ پرمهال خپلې نښې ولیکئ. ولیکئ که ستاسو د COVID-19 نښې ښه کیږي، ورته پاتې کیږي، یا خرابیږي. دا کولی شي ستاسو او ستاسو ډاکټر سره مرسته وکړي پوه شي چې تاسو څنگه احساس کوئ. هر ورځي لپاره چې تاسو د روغیدلو په حالت کې وي، ولیکئ:

- ستاسو د حرارت درجه (د دې لپاره چې وگورئ چې تاسو تبه لرئ)
- تاسو څومره چټک تنفس کوئ
- که تاسو د تنفس کولو ستونزه، یا د ساه لنډۍ لرئ
- که تاسو ټوخی کوئ او ټوخی څومره سخته ده
- که تاسو د عضلاتو درد او خورږ لرئ
- که تاسو د سر خورږ لرئ
- که تاسو د ستړتیا احساس کوئ
- که تاسو کانګې لرئ یا اسهال لرئ.

ستاسو ډاکټر ممکن تاسو څخه وغواړي چې ستاسو د اکسیجن کچه او نبض (د زړه ضربان) وڅاري.

زه څه وکړم که زما نښې خرابې شي یا زه اندېښمن یم؟

که تاسو د خپلو نښو علایمو په اړه اندېښمن یاست، مهرباني وکړئ خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ. تاسو کولی شئ د National Coronavirus Helpline ته په 1800 020 080 زنگ ووهئ او د تلیفون له لارې ستاسو د نښو ارزونه ترلاسه کړئ. د وړیا ژباړې خدماتو لپاره 8 اختیارونه غوره کړئ.

دا ممکنه ده چې تاسو د ناروغۍ په پیل کې لږ نښې ولرئ مګر د وخت په تیریدو سره ډیر ناروغه شي.

ambulance ته زنگ ووهئ که تاسو د لاندې **جدي نښې** علایم ولرئ:

- په ساه ایستلو کې ستونزه
- نیلي شونډې یا مخ
- په سینه کې خورږ یا فشار

- ساره او توخه / لوند، يا ژير پوتکي
- بي هوښه کيدل يا لويدل
- مغشوش کيدل
- وينيدل ستونزمن کيږي
- لږ يا هيڅ ادرار نلري
- د توخي سره د وينې راوتل.

که تاسو جدي نښې لرئ، انتظار مه کوئ. سمدلاسه د ambulance لپاره 000 (درې صفر) ته زنگ ووهئ او ورته ووايست چې تاسو COVID-19 لرئ. که تاسو په انگليسي ژبه خبرې نه کوئ، کله چې تاسو 000 ته زنگ ووهئ، د "ambulance" غوښتنه وکړئ او په ليکه کې پاتې شئ او د ژباړونکي غوښتنه وکړئ.

زه څنگه خپل حرارت اندازه کړم؟

تاسو به د حرارت درجه د اندازه کولو لپاره ترماميتر ته اړتيا ولرئ. که تاسو ترماميتر نلرئ، تاسو کولی شئ يو له درملتون څخه د تليفون له لارې يا آنلاین واخلئ. درملتون کولی شي دا ستاسو کور ته ورسوي. هر ترماميتر توپير لري، نو د جوړونکي لارښوونې تعقيب کړئ.

که ستاسو د حرارت درجه 38 درجې يا لوړه وي، تاسو ممکن تبه ولرئ. که دا پېښ شي، تاسو بايد ژر تر ژره د بياکتنې لپاره خپل عمومي ډاکټر سره اړيکه ونيسئ.

زه څنگه پوهيږم چې زه په تنفس کولو کې ستونزه لرم يا لنډه ساه لرم؟

که تاسو په تنفس کولو کې ستونزه لرئ، تاسو ممکن د ساه لنډۍ احساس وکړئ، د تنفس اخستلو او بهر کولو کې ستونزه ولرئ، يا داسې احساس وکړئ چې تاسو په خپلو سږو کې کافي هوا نه شئ ترلاسه کولی. تاسو ممکن دا احساس وکړئ:

- کله چې تاسو گرځي
- کله چې تاسو ناست ياست
- کله چې تاسو خبرې کوئ.

که تاسو احساس کوئ چې ستاسو تنفس کول ښه کيږي، خرابيږي يا يو شان دی، نيټه او وخت يې وليکئ.

زه څنگه اندازه کولی شم چې زه څومره گړندی تنفس کوم؟

تاسو کولی شئ اندازه کړئ چې تاسو په تليفون کې د ټايمر په کارولو سره د 60 ثانيو (1 دقيقه) لپاره څو ځلي تنفس کوئ. تاسو کولی شئ يو ساعت په بل لاس کې وکاروئ. هڅه وکړئ آرام وکړئ او په نورمال ډول تنفس وکړئ. حساب کړئ چې تاسو په 60 ثانيو (1 دقيقه) کې څو ځله تنفس کوئ. وليکئ چې تاسو په 60 ثانيو (1 دقيقه) کې څومره ساه اخيستې، او نيټه او وخت يې وليکئ.

که ستاسو د تنفس کچه په يوه دقيقه کې 20-30 تنفس وي، دا ممکن په گوته کړي چې تاسو د ساه لنډۍ سره مخ ياست. که دا پېښ شي، تاسو بايد ژر تر ژره د بياکتنې لپاره خپل عمومي ډاکټر سره اړيکه ونيسئ.

که ستاسو د تنفس کچه په يوه دقيقه کې له 30 تنفس کولو څخه زيات وي، تاسو ممکن د ساه لنډۍ سره مخ شئ. که دا پېښ شي، تاسو بايد سمدستي امبولانس ته زنگ ووهئ او ورته ووايست چې تاسو COVID-19 لرئ.

دا لارښودنه د لويانو لپاره هم ده. دا سلسلې ممکن ستاسو عمر يا روغتيا حالت منعکس نه کړي او ممکن د تطبيق کولو اړتيا ولري. که تاسو ډاډه نه ياست چې تاسو د ساه لنډۍ تجربه کوئ، د بياکتنې لپاره ژر تر ژره خپل عمومي ډاکټر سره اړيکه ونيسئ او ورته ووايست چې تاسو COVID-19 لرئ. ستاسو ډاکټر يا نرس هم کولی شي د ويډيو يا تيلقون له لارې د روغتيا چيک په ترسره کولو کې ستاسو د سينې لوړېدو او ښکته کيدو په ليدو سره حساب کړي چې تاسو څومره گړندي تنفس کوئ.

زه څنگه د خپل اکسیجن کچه او د زړه کچه (نبض) اندازه کولی شم؟

که ستاسو ډاکټر له تاسو څخه وغوښتل چې ستاسو د اکسیجن کچه او د زړه کچه (نبض) وګورئ، تاسو به د نبض اکسیميټر ته اړتیا ولرئ. د نبض اکسیميټر یو کوچنی وسیله ده چې تاسو په مینځنۍ یا دوهمه ګوتې کې کیښودل کیږئ. دا خوړنلې او د چپک کولو لپاره یوازې یوه دقیقه وخت نیسي.

تاسو ته ممکن ستاسو د ډاکټر، روغتون، یا بل د پاملرنې چمتو کونکي لخوا د نبض اکسیميټر درکړل شي. تاسو کولی شئ یو له درملتون څخه د تلیفون یا آنلاین له لارې واخلئ، او ستاسي کور ته یې واستوي.

د خپل اکسیجن کچه د چپک کولو لپاره سمارت فون یا سمارت واچ مه کاروئ.

که تاسو د COVID-19 سره د ماشوم څارنه کوئ او ستاسو نه غوښتل کیږي چې د دوی د اکسیجن کچه وڅارئ، تاسو ممکن د نبض اکسیميټر ته اړتیا ولرئ چې په ځانګړي ډول د ماشومانو لپاره ډیزاین شوی. ستاسو ډاکټر یا نرس به تاسو سره پدې اړه خبرې وکړي.

زه څنگه د نبض اکسیميټر وکاروم؟

1. د هغې ګوتې (مینځنۍ یا د دویمه ګوته) څخه چې کاروي یې د نوکانو پالش یا مصنوعي نوک لري کړئ. د نوکانو پالش او مصنوعي نوکان کولی شي د وسیله د سم کار کولو مخه ونیسي.
2. د نبض اکسیميټر کارولو د مخه په مستقیم حالت کې کیښئ او د پنځو دقیقو لپاره آرام وکړئ.
3. وسیله غوره کار کوي کله چې ستاسو لاسونه ګرم وي. خپلې ګوتې وښوروئ او د ګرمولو لپاره یې یو په بل وموښي.
4. د نبض اکسیميټر چالان کړئ.
5. دا اله په خپلې مینځنۍ یا د دویمې ګوتې بندې کیږدي ترڅو ستاسو د ګوتې سره د وسیلې پای تماس کړي. ستاسو د ګوتو نوکان او د نبض اکسیميټر سکرین مخ باید پورته وي.
6. خپل لاس او ګوتې ثابتې ونیسي.
7. آرام وکړئ او په نورمال ډول تنفس وکړئ.
8. د یوې دقیقې انتظار وروسته، د SpO2 سمبول څنګ ته شمیره وګورئ. دا شمیره ستاسو د اکسیجن کچه ده.
9. د خپل اکسیجن کچه، نیټه او وخت ولیکئ.
10. هغه شمیره وګورئ چې د PR (د نبض کچه) یا BPM (یو ضرب په یوه دقیقه کې) سمبول سره نږدې ښودل کیږي. دا شمیره ستاسو د زړه ضربان (نبض) ده.
11. ستاسو د زړه د اندازې لپاره شمیره او نیټه او وخت یې ولیکئ.

که تاسو د لوستلو لپاره څه نه ترلاسه کوئ، یا که لوستل د 95 څخه کم وي، خپلې ګوتې وښوروئ، یو څو ساه واخلئ او وسیله په بله ګوته (مینځنۍ یا د دویمه ګوته) کې وکاروئ.

- ستاسو د اکسیجن کچه باید 95% یا لوړ وي. که چیرې دا له دې څخه ټیټ وي، نو دا کېدای شي یوه نښه وي چې تاسو د خپل ډاکټر یا نرس سره نورو معایناتو ته اړتیا لرئ، یا دا چې ستاسو لپاره روغتون کې پاتې کېدل خوندي وي.
- که ستاسو د اکسیجن کچه په دوامداره توګه د 95% څخه کم وي، خپل ډاکټر یا نرس ته ووايي چې ستاسو ساتنه کوي چې ستاسو د اکسیجن کچه د 95% څخه کمه ده.
- که ستاسو د اکسیجن کچه په دوامداره توګه 92% یا ټیټه وي، سمدلاسه د امبولانس لپاره 000 ته زنگ ووهئ.
- که ستاسو د زړه ضربان په یوه دقیقه کې د 120 ضربان یا پورته وي، سمدستي امبولانس ته زنگ ووهئ.

دا لارښود یوازې د لویانو لپاره اړین دی چې د اکسیجن کچه او د زړه کچه ممکن د اعتدال څخه تر سختو نښې څرګندي کړي. ستاسو عمر او روغتیايي حالت پدې مانا دی چې دا سلسلې ممکن ستاسو انفرادي شرایط منعکس نه کړي او ممکن د تطبیق اړتیا ولري. که تاسو ډاډه نه یاست چې ایا تاسو سختې نښې تجربه کوئ، د بیاکتنې لپاره ژر تر ژره خپل عمومي ډاکټر سره اړیکه ونیسئ او ورته ووايست چې تاسو COVID-19 لرئ.

د نبض اکسیميټر کارول که چیرې زما د پوستکي رنگ تیره (تور رنگه) وي

د نبض اکسیميټر ستاسو د پوستکي له لارې د رڼا په روښانه کولو سره کار کوي ترڅو ستاسو په وینه کې د اکسیجن کچه اندازه کړي. ځینې راپورونه ښيي چې د نبض اکسیميټر ممکن دومره دقیق نه وي که ستاسو پوستکي تیره رنگ ولري. دوی ممکن ستاسو په وینه کې د اکسیجن له کچې څخه لوړ لوستل وښيي.

که تاسو د پوستکي رنگ تیره دئ، تاسو باید لاهم د نبض اکسیميټر وکاروئ. مهمه خبره به دا وي چې ستاسو د وینې اکسیجن کچه په منظمه توګه وګورئ ترڅو وګورئ چې ستاسو لوستل کمیږي. خپل ټول لوستل د نیتې او وخت سره ولیکئ.

زه څنګه د نبض اکسیميټر پرته دا وګرم چې زما د زړه نبض څومره ګړندی دي؟

د نبض اکسیميټر پرته د خپل نبض (د زړه ضربان) چک کولو لپاره:

1. د زړه ضربان چک کولو د مخه شاوخوا پنځه دقیقې آرام کړئ
2. د خپل یو لاس دویمه او منځنۍ ګوته د بل لاس د غټې ګوتې لاندې په بند ونیسي
3. خپل ګوتې د لاس پر بند کیږدي، تاسو کولی شئ ضربان وشمېرئ چې تاسو یې له 60 ثانیو (یوه دقیقه) څخه ډیر احساس کوئ. دا ستاسو د زړه کچه ده.

ستاسو په ژبه د COVID-19 لپاره ملاتړ

که تاسو کومه پوښتنه لري National Coronavirus Helpline ته په 1800 020 080 زنگ ووهئ او په خپله ژبه کې د COVID-19 ملاتړ ومومئ. د وړیا ژباړې خدماتو لپاره 8 اختیارونه غوره کړئ.

