



मैले मेरो COVID-19 का लक्षणहरू कसरी निगरानी गर्ने?

२० जुलाई २०२२

यदि तपाईंले COVID-19 को सकारात्मक परीक्षण गर्नुभयो र घरमै निको भइरहनुभएको छ भने, तपाईंले आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको सहयोगमा आफ्नो स्वास्थ्यको निगरानी गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंका दैनिक लक्षणहरू लेख्नाले तपाईंको लक्षणहरू निको हुँदै गएको छ कि छैन, वा तपाईंले डाक्टरलाई भेट्नुपर्छ वा अस्पताल जानुपर्छ कि भनेर निर्णय गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

COVID-19 का धेरैजसो लक्षणहरू हल्का हुन्छन् र घरमै व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। उच्च जोखिममा रहेका केही व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तोकिएको एन्टिभाइरल उपचारको आवश्यकता पर्न सक्छ। COVID-19 मौखिक उपचारको लागि को योग्य छ भन्ने बारे थप जानकारीको लागि, www.health.gov.au/covid19-translated मा हेर्नुहोस्।

मैले हरेक दिन कस्ता लक्षणहरू लेख्न आवश्यक छ ?

तपाईं बिरामी हुँदा हरेक दिन आफ्ना लक्षणहरू लेख्नु उपयोगी हुन्छ। यदि तपाईंको COVID-19 का लक्षणहरू हट्न थालेका छन्, उस्तै रहिरहेका छन् वा झन् बिग्रन थालेका छन् जे भएका छन लेख्नुहोस्। यसले तपाईंलाई र तपाईंको डाक्टरलाई तपाईं कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ भनेर जान्न मद्दत गर्न सक्छ। प्रत्येक दिन तपाईं निको हुँदै गर्दा, निम्न कुराहरू लेख्नुहोस्:

- तपाईंको तापक्रम (तपाईंलाई ज्वरो आएको छ कि छैन जाँच्न)
- तपाईं कति छिटो सास फेर्दै हुनुहुन्छ
- तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ भने
- यदि तपाईंलाई खोकी लागेको छ र खोकी कति गम्भीर छ
- यदि तपाईंलाई मांसपेशी दुख्ने समस्या छ भने
- तपाईंलाई टाउको दुखेको छ भने
- यदि तपाईं थकित महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने
- यदि तपाईं वान्ता गर्दै हुनुहुन्छ वा पखाला लागिरहेको छ भने।

तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई तपाईंको अक्सिजन को स्तर र पल्स (मुटुको दर) को निगरानी गर्न पनि भन्न सक्छन्।

यदि मेरा लक्षणहरू झन् झनै बिग्रँदै छन् वा म चिन्तित छु भने मैले के गर्ने?

यदि तपाईं आफ्नो लक्षणहरूको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, कृपया आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंले National Coronavirus Helpline लाई 1800 020 080 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ र फोनमा तपाईंको लक्षणहरूको मूल्याङ्कन प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। निःशुल्क दोभाषे सेवाहरूको लागि विकल्प 8 चयन गर्नुहोस्।

तपाईंको रोगको सुरुमा हल्का लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् तर समय बित्दै जाँदा गम्भीर बिरामी हुन सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंसँग यी गम्भीर लक्षणहरू छन् भने ambulance लाई फोन गर्नुहोस्:

How do I monitor my COVID-19 symptoms? - 01082022 - Nepali

- सास फेर्न कठिन
- नीलो ओठ वा अनुहार
- छातीमा दुखाइ वा दबाव
- चिसो र चिल्लो / भिजेको, वा फिक्का र धब्बा भएको छाला
- बेहोस हुने वा गर्लम्मे लड्ने
- अलमलमा पर्ने
- उठ्न गाह्रो हुने
- थोरै वा पिसाब नआउने
- खोकदा रगत निस्कने ।

यदि तपाईंमा गम्भीर लक्षणहरू छन् भने, प्रतीक्षा नगर्नुहोस्। Ambulance को लागि तुरुन्तै 000 (तीन शून्य)मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंलाई COVID-19 भएको जानकारी दिनुहोस् । 000 (तीन शून्य)मा फोन गर्दा यदि तपाईं अङ्ग्रेजी बोल्नुहुन्न भने 'ambulance, भन्नुहोस् र दोभाषे सँग कुरा गर्न अनुरोध गर्नुहोस् र फोनमै प्रतीक्षा गर्नुहोस्।

म आफ्नो तापक्रम कसरी मापन गर्न सक्छु ?

तपाईंको तापक्रम मापन गर्न तपाईंलाई थर्मोमिटरको आवश्यकता पर्नेछ । यदि तपाईंसँग थर्मोमिटर छैन भने, तपाईं फोन वा अनलाइन मार्फत फार्मसीबाट किन्न सक्नुहुन्छ। फार्मसीले थर्मोमिटर तपाईंको घरमा ढुवानी गरिदिन सक्छ। प्रत्येक थर्मोमिटर फरक छ, त्यसैले निर्माताबाट निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

तपाईंको तापक्रम ३८ डिग्री वा माथि छ भने, तपाईंलाई ज्वरो आएको हुनसक्छ। यसो भयो भने, सकेसम्म चाँडै पुनरावलोकन गर्न आफ्नो सामान्य चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।

मलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ वा सास कम भइरहेको छ भनेर मैले कसरी थाहा पाउन सक्छु ?

यदि तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ भने, तपाईंलाई सास कम भएको महसुस हुन सक्छ, सास लिन र फाल्न समस्या हुन सक्छ, वा तपाईंले आफ्नो फोक्सोमा पर्याप्त हावा पाउन नसकेको जस्तो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले निम्न अवस्थामा यस्तो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ:

- जब तपाईं हिँड्नुहुन्छ
- जब तपाईं बसिरहुनुहुन्छ
- जब तपाईं बोलिरहुनुहुन्छ ।

यदि तपाईंलाई सास फेर्न सजिलो हुँदैन, गाह्रो हुँदैन वा उस्तै छ जस्तो लाग्यो भने ज लागे पनि मिति र समय सहित लेख्नुहोस् ।

मैले कति छिटो सास फेर्दैछु भनेर कसरी नाप्न सक्छु ?

तपाईंले फोनमा टाइमर प्रयोग गरेर ६० सेकेन्ड (१ मिनेट) सम्म कति सास फेर्नुहुन्छ मापन गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले सेकेन्डको सुइ भएको घडी पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। आराम गर्ने र सामान्य रूपमा सास फेर्न प्रयास गर्नुहोस्। 60 सेकेन्ड (1 मिनेट) को अवधिमा तपाईंले कति पटक सास फेर्नुहुन्छ गणना गर्नुहोस्। तपाईंले ६० सेकेन्ड (१ मिनेट) मा कति सास फेर्नुभयो लेख्नुहोस्, र मिति र समय पनि लेख्नुहोस्।

यदि तपाईंको श्वासप्रश्वास दर प्रति मिनेट 20-30 छ भने, यसले तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भएको संकेत गर्न सक्छ। यसो भयो भने, सकेसम्म चाँडै पुनरावलोकन गर्न आफ्नो सामान्य चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।

यदि तपाईंको श्वासप्रश्वास दर प्रति मिनेट ३० भन्दा बढी छ भने, तपाईंलाई सास फेर्न असाध्यै कठिन भइरहेको हुन सक्छ। यदि यस्तो भयो भने, तपाईंले तुरुन्तै Ambulance लाई फोन गर्नुपर्छ र तपाईंलाई COVID-19 भएको जानकारी दिनुहोस् ।

यो निर्देशन वयस्कहरूको लागि सान्दर्भिक छ। यी दायराहरूले तपाईंको उमेर वा स्वास्थ्य स्थितिलाई प्रतिबिम्बित नगर्न सक्छ र परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन सक्छ। यदि तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ कि छैन भनी निश्चित हुनुहुन्न भने, पुनरावलोकनको लागि सकेसम्म चाँडो आफ्नो सामान्य चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र तपाईंलाई COVID-19 भएको बताउनुहोस्। तपाईंको डाक्टर वा नर्सले भिडियो चेक-अप/टेलिहेल्थ गर्दा तपाईंले सास फेर्दा तपाईंको छाती उठ्ने र झरेको देखेर तपाईं कति छिटो सास फेर्न सक्नुहुन्छ भनेर पनि गणना गर्न सक्छन्।

मैले कसरी मेरो अक्सिजनको मात्रा र मुटुको धड्कन(पल्स) मापन गर्न सक्छु ?

यदि तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई अक्सिजनको मात्रा र मुटुको धड्कन (पल्स) जाँच गर्न भन्नुभएको छ भने तपाईंलाई पल्स अक्सिमीटर चाहिन्छ। पल्स अक्सिमीटर एउटा सानो यन्त्र हो जुन तपाईंको बिचको वा चोरी औंलामा राखिन्छ। यसले चोट पुर्याउँदैन र जाँच गर्न एक मिनेट मात्र लाग्छ।

तपाईंलाई तपाईंको डाक्टर, अस्पताल, वा अन्य हेरचाह प्रदायकद्वारा पल्स ओक्सिमिटर दिइन्छ। तपाईं फोन वा अनलाइन मार्फत फार्मसीबाट पनि किन्न सक्नुहुन्छ, र फार्मसीले तपाईंको घरमा ढुवानी गरिदिन सक्छ।

आफ्नो अक्सिजनको मात्रा जाँच गर्न स्मार्टफोन वा स्मार्टवाच प्रयोग नगर्नुहोस्।

यदि तपाईं COVID-19 भएको बच्चाको हेरचाह गर्दै हुनुहुन्छ र उनीहरूको अक्सिजनको मात्रा निगरानी गर्न भनिएको छ भने, तपाईंलाई विशेष रूपमा बच्चाहरूको लागि बनाइएको पल्स अक्सिमिटर चाहिन्छ। तपाईंको डाक्टर वा नर्सले तपाईंसँग यसबारे छलफल गर्नेछन्।

मैले पल्स ओक्सिमिटर कसरी प्रयोग गर्ने ?

1. तपाईंले प्रयोग गर्नुहुने औंला (बिचको वा चोरी औंला) बाट कुनै नङ पालिस वा नक्कली नङहरू हटाउनुहोस्। नङ पालिस र नक्कली नङहरूले उपकरणलाई राम्ररी काम गर्नबाट रोक्न सक्छ।
2. ठाडो स्थितिमा बस्नुहोस् र पल्स अक्सिमिटर प्रयोग गर्नु अघि पाँच मिनेट आराम गर्नुहोस्।
3. तपाईंको हात न्यानो हुँदा यन्त्रले राम्रोसँग काम गर्छ। आफ्ना औंलाहरू मिचेर तातो बनाउनुहोस्।
4. पल्स ओक्सिमिटर खोल्नुहोस्।
5. तपाईंको औंलाको टुप्पोले यन्त्रको अन्त्यमा छुने गरी क्लिपलाई तपाईंको बिचको वा चोरी औंलामा जोड्नुहोस्। तपाईंको औंलाहरू र पल्स ओक्सिमिटरको स्क्रिन माथि फर्किएको हुनुपर्छ।
6. आफ्नो हात र औंलाहरू स्थिर राख्नुहोस्।
7. आराम गर्नुहोस् र सामान्य रूपमा सास फेर्नुहोस्।
8. एक मिनेट प्रतिक्षा गरेपछि, SpO2 चिन्हको छेउमा रहेको नम्बर जाँच गर्नुहोस्। यो संख्या तपाईंको अक्सिजनको मात्रा हो।
9. तपाईंको अक्सिजनको मात्रा, मिति र समय लेख्नुहोस्।
10. PR (पल्स रेट) वा BPM (बिट्स प्रति मिनेट) चिन्हको छेउमा देखाइएको नम्बर जाँच गर्नुहोस्। यो संख्या तपाईंको मुटुको धड्कन (पल्स) हो।
11. तपाईंको मुटुको धड्कनको दर, मिति र समय लेख्नुहोस्।

यदि तपाईंले नतिजा प्राप्त गरिरहनुभएको छैन, वा यदि नतिजा ९५% भन्दा कम छ भने, आफ्नो औंलाहरू तताउनुहोस्, सास फेर्नुहोस् र फरक औंला (बिचको वा चोरी औंला) मा यन्त्र जोड्नुहोस्।

तपाईंको अक्सिजनको स्तर ९५% वा उच्च हुनुपर्छ। यदि यो भन्दा कम छ भने, यो तपाईंलाई आफ्नो डाक्टर वा नर्ससँग बढी जाँच गर्नुपर्ने वा अस्पतालमा हुनु सुरक्षित छ भन्ने संकेत हुन सक्छ।

- यदि तपाईंको अक्सिजनको मात्रा लगातार ९५% भन्दा कम छ भने, तपाईंको अक्सिजनको मात्रा ९५% भन्दा कम रहेको तपाईंको हेरचाह गर्ने डाक्टर वा नर्सलाई थाहा दिनुहोस्।
- यदि तपाईंको अक्सिजनको मात्राको नतिजा लगातार ९२% वा कम छ भने, तुरुन्त ambulance का लागि 000 मा फोन गर्नुहोस्।

- यदि तपाईंको मुटुको गति प्रति मिनेट १२० बीट वा माथि रहन्छ भने, तुरुन्तै **ambulance** लाई फोन गर्नुहोस्।

यो निर्देशन वयस्कहरूका लागि के कति अक्सिजनको मात्रा र मुटुको धड्कनले मध्यमदेखि गम्भीर लक्षणहरू देखाउन सक्छ भन्ने कुरामा मात्र सम्बन्धित छ। तपाईंको उमेर र स्वास्थ्य स्थितिको आधारमा यी दायराहरूले तपाईंको व्यक्तिगत परिस्थितिहरू प्रतिबिम्बित नगर्न सक्छन् र परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन सक्छ। यदि तपाईं गम्भीर लक्षणहरू अनुभव गरिरहनुभएको छ कि छैन भन्ने निश्चित हुनुहुन्न भने, पुनरावलोकनका लागि सकेसम्म चाँडो आफ्नो सामान्य चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र उनीहरूलाई तपाईंलाई COVID-19 भएको जानकारी गराउनुहोस्।

यदि मेरो गाढा छाला छ भने पल्स अक्सिमिटर प्रयोग गर्न

तपाईंको रगतमा अक्सिजनको मात्रा नाप्न पल्स अक्सिमिटरले तपाईंको छालामा प्रकाश चम्काएर काम गर्छ। केही रिपोर्टहरूले यदि तपाईंको छाला गाढा छ भने पल्स अक्सिमिटरहरू कम सही हुन सक्छन् भन्ने देखाएका छन्। यसले तपाईंको रगतमा भएको अक्सिजनको मात्रा भन्दा बढी नतिजा देखाउन सक्छ।

यदि तपाईंको छाला गाढा छ भने पनि, तपाईंले पल्स ओक्सिमिटर प्रयोग गर्नुपर्छ। अक्सिजनको मात्रा कम हुँदै गइरहेको छ कि छैन भनेर नियमित रूपमा तपाईंको रगतमा अक्सिजनको मात्रा जाँच्नु महत्वपूर्ण कुरा हो। तपाईंको सबै नतिजा, मिति र समय सँगै लेख्नुहोस्।

पल्स अक्सिमिटर बिना नै मेरो मुटु कती छिटो धड्किरहेको छ भनेर मैले कसरी जाँच गर्न सक्छु ?

पल्स अक्सिमिटर बिना नै आफ्नो पल्स (मुटुको धड्कन) जाँच गर्न:

1. आफ्नो मुटुको गति जाँच गर्नु अघि करिब पाँच मिनेट आराम गर्नुहोस्
2. बूढी औंला मुनि विपरीत नाडीमा एउटा हातको बिचको वा चोरी औंलामा राख्नुहोस्
3. औंलालाई हल्कासित नाडीमा राखेर तपाईंले ६० सेकेन्डभन्दा बढी (एक मिनेट)मा कति धड्कन महसुस गर्नुहुन्छ, त्यो गन सक्नुहुन्छ। यही तपाईंको मुटुको धड्कन हो।

तपाईंको भाषामा COVID-19 सहयोग



यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने, तपाईंले आफ्नो भाषामा 1800 020 080 मा **National Coronavirus Helpline** मा फोन गरेर COVID-19 सहयोग पाउन सक्नुहुन्छ। निःशुल्क दोभाषे सेवाहरूको लागि विकल्प 8 चयन गर्नुहोस्।