



Cum îmi monitorizez simptomele de COVID-19?

20 iulie 2022

Dacă ați avut un rezultat pozitiv la testul pentru COVID-19 și vă recuperați acasă, vă puteți monitoriza propria sănătate cu ajutorul medicului dvs. sau al furnizorului de asistență medicală. Notarea în fiecare zi a simptomelor vă poate ajuta să vedeți dacă acestea se îmbunătățesc sau dacă ar trebui să vedeți un medic ori să mergeți la spital.

Majoritatea cazurilor de COVID-19 sunt ușoare și pot fi gestionate acasă. Unele persoane care prezintă un risc mai mare pot avea nevoie de tratamente antivirale specifice prescrise de furnizorul lor de asistență medicală. Pentru mai multe informații despre cine este eligibil pentru tratamente orale pentru COVID-19, accesați www.health.gov.au/covid19-translated

Ce simptome trebuie să notez în fiecare zi?

Este util să vă notați simptomele în fiecare zi pe timpul bolii. Notați dacă simptomele de COVID-19 se îmbunătățesc, rămân aceleași sau se înrăutățesc. Aceasta vă poate ajuta pe dvs. și pe medicul dvs. să știți cum vă simțiți. În fiecare zi în care vă recuperați, notați:

- temperatura dvs. (pentru a verifica dacă aveți febră)
- cât de repede respirați
- dacă aveți dificultăți de respirație sau aveți o respirație greoaie
- dacă tușiți și cât de severă este tusea
- dacă aveți dureri musculare și alte dureri
- dacă aveți o durere de cap
- dacă vă simțiți obosit
- dacă vărsați sau aveți diaree.

De asemenea, medicul dvs. vă poate cere să vă monitorizați nivelul de oxigen și pulsul (ritmul cardiac).

Ce fac dacă simptomele mele se agravează sau sunt îngrijorat?

Dacă sunteți îngrijorat din cauza simptomelor pe care le aveți, vă rugăm să vă adresați medicului dvs. De asemenea, puteți apela National Coronavirus Helpline la 1800 020 080 și puteți primi o evaluare a simptomelor dvs. la telefon. Selectați opțiunea 8 pentru servicii de interpretare gratuite.

S-ar putea să aveți simptome ușoare la începutul bolii, dar să vă îmbolnăviți în timp.

Sunați o ambulanță dacă aveți oricare dintre aceste **simptome grave**:

- dificultăți de respirație
- buze învinețite sau față albăstrită
- durere sau apăsare în piept
- piele rece și transpirată/umedă sau palidă și pătată
- leșin sau pierderea cunoștinței
- sunteți confuz
- începeți să vă fie greu să vă treziți
- urinați puțin sau deloc
- tușiți cu sânge.

Dacă aveți simptome grave, nu așteptați. Sunați imediat la 000 (triplu zero) pentru o ambulanță și spuneți-le că aveți COVID-19. Dacă nu vorbiți engleza, atunci când sunați la 000, cereți „ambulance” și rămâneți pe linie și solicitați un interpret.

Cum îmi iau temperatura?

Veți avea nevoie de un termometru pentru a vă măsura temperatura. Dacă nu aveți un termometru, puteți cumpăra unul de la o farmacie la telefon sau online. Farmacia vi-l poate livra la domiciliu. Fiecare termometru este diferit, așa că urmați instrucțiunile producătorului.

Dacă temperatura dvs. este de 38 de grade sau mai mare, s-ar putea să aveți febră. Dacă se întâmplă asta, ar trebui să contactați cât mai curând posibil medicul generalist pentru o consultație.

Cum îmi dau seama dacă am dificultăți de respirație sau am o respirație greoaie?

Dacă întâmpinați dificultăți de respirație, este posibil să aveți dificultăți de respirație, să aveți dificultăți de a inspira și expira sau să simțiți că nu puteți primi suficient aer în plămâni. S-ar putea să simțiți așa ceva:

- când mergeți
- când stați așezat
- când vorbiți

Notați dacă simțiți că respirația se îmbunătățește, se înrăutățește sau este aceeași, precum și data și ora.

Cum măsoarăți cât de repede respirați?

Puteți măsura câte respirații aveți timp de 60 de secunde (1 minut) folosind cronometrul de la telefon. De asemenea, puteți folosi un ceas cu un secundar. Încercați să vă relaxați și să respirați normal. Numărați de câte ori respirați în cele 60 de secunde (1 minut). Notați câte respirații ați făcut în 60 de secunde (1 minut), și data și ora.

Dacă ritmul respirator este de 20-30 de respirații pe minut, acest lucru poate indica că aveți dificultăți de respirație. Dacă se întâmplă aceasta, ar trebui să contactați medicul generalist pentru o consultație cât mai curând posibil.

Dacă ritmul respirator este mai mare de 30 de respirații pe minut, este posibil să aveți dificultăți severe de respirație. Dacă se întâmplă aceasta, ar trebui să chemați imediat o ambulanță și să le spuneți că aveți COVID-19.

Acest ghid este relevant pentru adulți. Este posibil ca aceste intervale să nu reflecte vârsta sau starea dvs. de sănătate și ar putea fi necesar să fie adaptate. În cazul în care nu sunteți sigur dacă aveți dificultăți de respirație, contactați medicul generalist cât mai curând posibil pentru o consultație și spuneți-i că aveți COVID-19. De asemenea, medicul sau asistenta pot număra cât de repede respirați, urmărindu-vă cum se ridică și coboară pieptul atunci când faceți un control video/telehealth.

Cum îmi măsoar nivelul de oxigen și ritmul cardiac (pulsul)?

Dacă medicul dvs. v-a cerut să vă verificați nivelul de oxigen și ritmul cardiac (puls), veți avea nevoie de un pulsoximetru. Un pulsoximetru este un dispozitiv mic care se fixează pe degetul mijlociu sau arătător. Nu doare și durează doar un minut pentru a verifica.

S-ar putea ca medicul dvs., spitalul sau alt furnizor de îngrijire medicală să vă furnizeze un pulsoximetru. De asemenea, puteți cumpăra unul de la o farmacie prin telefon sau online și s-ar putea să vă fie livrat acasă.

Nu utilizați un smartphone sau un smartwatch pentru a vă verifica nivelul de oxigen.

Dacă aveți grijă de un copil care are COVID-19 și vi se cere să îi monitorizați nivelul de oxigen, este posibil să aveți nevoie de un pulsoximetru special conceput pentru copii. Medicul sau asistenta dvs. vor discuta acest aspect cu dvs.

Cum folosesc un pulsoximetru?

1. Îndepărtați orice lac de unghii sau unghii false de pe degetul pe care îl veți folosi (degetul mijlociu sau arătător). Oja și unghiile false pot împiedica funcționarea corectă a dispozitivului.
2. Stați într-o poziție verticală și odihniți-vă timp de cinci minute înainte de a utiliza pulsoximetrul.
3. Aparatul funcționează cel mai bine atunci când mâinile sunt calde. Mișcați-vă degetele și frecați-le pentru a le încălzi.
4. Porniți pulsoximetrul.
5. Atașați clema la degetul mijlociu sau arătător, astfel încât vârful degetului să atingă capătul dispozitivului. Unghiile dvs. și ecranul pulsoximetrului ar trebui să fie îndreptate în sus.
6. Țineți-vă mâna și degetele nemișcate.
7. Relaxați-vă și respirați normal.
8. După ce ați așteptat un minut, verificați numărul de lângă simbolul SpO2. Acest număr este nivelul dvs. de oxigen.
9. Notați numărul pentru nivelul de oxigen și data și ora.
10. Verificați numărul afișat lângă simbolul PR (frecvența pulsului) sau BPM (bătăi pe minut). Acest număr este ritmul cardiac (pulsul).
11. Notați numărul pentru ritmul cardiac și data și ora.

Dacă nu obțineți o citire sau dacă citirea este sub 95%, mișcați degetele, respirați de câteva ori și încercați dispozitivul pe un alt deget (un deget mijlociu sau arătător).

Nivelul dvs. de oxigen ar trebui să fie de 95% sau mai mare. Dacă este mai mic decât această valoare, asta ar putea fi un semn că aveți nevoie de mai multe consultații la medicul sau asistenta dvs. sau că este mai sigur dacă sunteți în spital.

- Dacă nivelul de oxigen este în mod constant sub 95%, spuneți medicului sau asistentei care vă îngrijesc că nivelul de oxigen este sub 95%.
- Dacă nivelul de oxigen este constant de 92% sau mai mic, sunați imediat la 000 pentru o ambulanță.
- Dacă ritmul cardiac rămâne la sau peste 120 de bătăi pe minut, sunați imediat pentru o ambulanță.

Acest ghid este relevant pentru adulți numai în ceea ce privește nivelul de oxigen și ritmul cardiac care pot indica simptome moderate până la severe. Vârsta și starea dvs. de sănătate înseamnă că este posibil ca aceste intervale să nu reflecte circumstanțele dvs. individuale și s-ar putea să fie necesară adaptarea lor. În cazul în care nu sunteți sigur dacă aveți simptome severe, contactați medicul generalist cât mai devreme posibil pentru o consultație și spuneți-i că aveți COVID-19.

Folosirea unui pulsoximetru dacă am o piele mai închisă

Pulsoximetrele funcționează prin strălucirea luminii prin pielea dvs. pentru a măsura nivelul de oxigen din sânge. Unele rapoarte arată că pulsoximetrele pot fi mai puțin precise dacă aveți un ton mai închis al pielii. Ele pot afișa valori mai mari decât nivelul de oxigen din sângele dvs.

Dacă aveți pielea de un ton mai închis, ar trebui să utilizați totuși pulsoximetrul. Este important ca să vă verificați regulat nivelul de oxigen din sânge pentru a vedea dacă valorile citirilor dvs. scad. Notați toate citirile, inclusiv data și ora.

Cum verific cât de repede îmi bate inima fără pulsoximetru?

Pentru a vă verifica pulsul (ritmul cardiac) fără pulsoximetru:

1. Odihniți-vă aproximativ cinci minute înainte de a vă verifica ritmul cardiac
2. Puneți degetele arătător și mijlociu ale unei mâini pe încheietura opusă sub degetul mare
3. Cu degetele apăsând ușor pe încheietura mâinii, puteți număra bătăile pe care le simțiți timp de 60 de secunde (un minut). Acesta este ritmul dvs. cardiac.

Asistență privind COVID-19 în limba dvs



Dacă aveți întrebări, puteți găsi asistență privind COVID-19 în limba dvs. sunând National Coronavirus Helpline la 1800 020 080. Selectați opțiunea 8 pentru servicii de interpretare gratuite.