



Hoe kan ik mijn COVID-19-symptomen controleren?

20 juli 2022

Als u positief testte op COVID-19 en thuis herstellende bent, kunt u uw eigen gezondheid controleren met de hulp van uw arts of zorgverlener. Het kan helpen om uw dagelijkse symptomen te noteren om te kijken of uw symptomen beter worden of u een arts moet bezoeken of naar het ziekenhuis moet.

De meeste gevallen van COVID-19 zijn mild en kunnen thuis beheerd worden. Sommige mensen die meer risico lopen hebben eventueel specifieke antivirale behandelingen nodig, voorgeschreven door hun zorgverlener. Ga voor meer informatie over wie in aanmerking komt voor orale behandelingen voor COVID-19 naar www.health.gov.au/covid19-translated

Welke symptomen moet ik elke dag noteren?

Het helpt om tijdens uw ziekte elke dag uw symptomen te noteren. Noteer of uw COVID-19-symptomen beter worden, hetzelfde blijven of verergeren. Dit kan u en uw arts helpen om te weten hoe u zich voelt. Noteer voor elke dag van uw herstel het volgende:

- uw temperatuur (om na te gaan of u koorts heeft)
- hoe snel u ademt
- of u moeite heeft met ademen of kortademig bent
- of u hoest en hoe ernstig die hoest is
- of u spierpijn heeft
- of u hoofdpijn heeft
- of u zich moe voelt
- of u braakt of diarree heeft.

Uw arts kan u ook vragen om uw zuurstofgehalte en pols (hartslag) te controleren.

Wat moet ik doen als mijn symptomen verergeren of als ik me zorgen maak?

Als u zich zorgen maakt over uw symptomen, neem dan contact op met uw arts. U kunt ook de National Coronavirus Helpline bellen op 1800 020 080 voor een telefonische beoordeling van uw symptomen. Selecteer optie 8 voor gratis tolkendiensten.

U kunt aan het begin van uw ziekte milde symptomen ervaren en na verloop van tijd zieker worden.

Bel een ambulance als u een van deze **ernstige symptomen** ervaart:

- moeite met ademen
- blauwe lippen of blauw gezicht
- pijn of druk op de borst
- koude en klamme/natte of bleke en gemarmerde huid
- flauwvallen of in elkaar zakken
- verward zijn
- moeite hebben om wakker te worden
- weinig of geen urine
- bloed ophoesten.

Wacht niet als u ernstige symptomen hebt. Bel onmiddellijk 000 (triple zero) voor een ambulance en zeg dat u COVID-19 heeft. Vraag als u 000 belt en geen Engels praat naar een 'ambulance', blijf aan de lijn en vraag naar een tolk.

Hoe meet ik mijn temperatuur?

U heeft een thermometer nodig om uw temperatuur te meten. Als u geen thermometer heeft, kunt u er telefonisch of online één kopen bij een apotheek. De apotheek kan deze bij u thuis laten leveren. Elke thermometer is anders, volg daarom de instructies van de fabrikant.

Als uw temperatuur 38 graden of hoger is, heeft u eventueel koorts. Neem in dat geval zo snel mogelijk contact op met uw huisarts voor een beoordeling.

Hoe weet ik of ik moeite heb met ademen of kortademig ben?

Als u moeite heeft met ademen, voelt u zich eventueel kortademig, heeft u problemen om in en uit te ademen of voelt het alsof er niet genoeg lucht in uw longen komt.

U kunt zich zo voelen:

- als u wandelt
- als u zit
- als u praat.

Noteer of u denkt dat uw ademhaling verbetert, verergert of hetzelfde blijft, alsook de datum en het tijdstip.

Hoe meet ik hoe snel ik adem?

U kunt met een timer op een telefoon meten hoeveel keer u gedurende 60 seconden (1 minuut) ademt. U kunt ook een klok gebruiken met een minutenwijzer. Probeer u te ontspannen en normaal te ademen. Tel hoeveel keer u gedurende 60 seconden (1 minuut) ademt. Noteer hoeveel keer u binnen 60 seconden (1 minuut) ademde, alsook de datum en het tijdstip.

Als uw ademfrequentie 20-30 ademhalingen per minuut is, kan dit betekenen dat u kortademigheid ervaart. Neem in dat geval zo snel mogelijk contact op met uw huisarts voor een beoordeling.

Als uw ademfrequentie meer dan 30 ademhalingen per minuut is, ervaart u eventueel ernstige kortademigheid. Bel in dat geval onmiddellijk een ambulance en zeg dat u COVID-19 heeft.

Deze leidraad geldt voor volwassenen. Deze bereiken geven eventueel niet uw leeftijd of gezondheidstoestand weer en moeten eventueel worden aangepast. Als u niet zeker weet of u kortademigheid ervaart, neem dan zo snel mogelijk contact op met uw huisarts voor een beoordeling en zeg dat u COVID-19 heeft. Uw arts of verpleegkundige kan ook tellen hoe snel u ademt door te kijken hoe vaak uw borst op en neer gaat tijdens een videobeoordeling/telehealth.

Hoe meet ik mijn zuurstofgehalte en hartslag (pols)?

Als uw arts u heeft gevraagd om uw zuurstofgehalte en hartslag (pols) te meten, heeft u een pols-zuurstofmeter nodig. Een pols-zuurstofmeter is een klein apparaat dat u op uw middel- of wijsvinger plaatst. Deze controle doet geen pijn en duurt maar een minuut.

U krijgt eventueel een pols-zuurstofmeter van uw arts, in het ziekenhuis of van een andere zorgverlener. U kunt er ook telefonisch of online één kopen bij een apotheek en hem bij u thuis laten leveren.

Gebruik geen smartphone of smartwatch om uw zuurstofgehalte te controleren.

Als u voor een kind zorgt met COVID-19 en men u vraagt om hun zuurstofgehaltes te meten, heeft u eventueel een speciaal voor kinderen ontworpen pols-zuurstofmeter nodig. Uw arts of verpleegkundige zal dit met u bespreken.

Hoe gebruik ik een pols-zuurstofmeter?

1. Verwijder nagellak of kunstnagels van de vinger die u wilt gebruiken (een middel- of wijsvinger). Nagellak en kunstnagels kunnen ervoor zorgen dat het apparaat niet goed werkt.
2. Zit rechtop en rust vijf minuten voor u de pols-zuurstofmeter gebruikt.
3. Het apparaat werkt het beste als uw handen warm zijn. Beweeg met uw vingers en wrijf ze samen om ze op te warmen.
4. Zet de pols-zuurstofmeter aan.
5. Plaats de clip op uw middel- of wijsvinger zodat de top van uw vinger het uiteinde van het apparaat aanraakt. Uw vingernagels en het scherm van de pols-zuurstofmeter moeten naar boven wijzen.
6. Houd uw handen en vingers stil.
7. Ontspan u en adem normaal.
8. Wacht één minuut en controleer dan het cijfer naast het SpO₂-symbool. Dit cijfer is uw zuurstofgehalte.
9. Noteer het cijfer van uw zuurstofgehalte en de datum en het tijdstip.
10. Controleer het cijfer dat naast het PR- (hartslag) of het BPM-symbool (slagen per minuut) staat. Dit cijfer is uw hartslag (pols).
11. Noteer het cijfer van uw hartslag, de datum en het tijdstip.

Als er geen meetwaarde staat of als het cijfer lager is dan 95%, beweeg dan uw vingers, haal een paar keer adem en probeer het apparaat op een andere vinger (een middel- of wijsvinger).

Uw zuurstofgehalte moet 95% of meer zijn. Als het lager is, kan dit betekenen dat meer onderzoek vereist is bij uw arts of verpleegkundige of dat het veiliger voor u is om naar het ziekenhuis te gaan.

- Als uw zuurstofgehalte constant lager is dan 95%, informeer dan de arts of verpleegkundige die voor u zorgt dat uw zuurstofgehalte lager is dan 95%.
- Als de meetwaarde van uw zuurstofgehalte constant 92% of lager is, bel dan onmiddellijk 000 voor een ambulance.
- Als uw hartslag op en boven 120 slagen per minuut blijft, bel dan onmiddellijk een ambulance.

Deze leidraad toont alleen voor volwassenen aan welk zuurstofgehalte en welke hartslag eventueel matige tot ernstige symptomen kunnen aantonen. Uw leeftijd en gezondheidstoestand kunnen betekenen dat deze bereiken uw individuele omstandigheden niet weergeven en moeten eventueel worden aangepast. Als u niet zeker weet of u ernstige symptomen ervaart, neem dan zo snel mogelijk contact op met uw huisarts voor een beoordeling en zeg dat u COVID-19 heeft.

Een pols-zuurstofmeter gebruiken als u een donkerdere huidskleur heeft

Pols-zuurstofmeters werken door licht door uw huid te schijnen om het zuurstofgehalte in uw bloed te meten. Sommige meldingen tonen aan dat pols-zuurstofmeters eventueel minder nauwkeurig zijn als u een donkerdere huidskleur heeft. Daardoor kunnen meetwaarden hoger lijken dan het zuurstofgehalte in uw bloed.

Als u een donkerdere huidskleur heeft, kunt u uw pols-zuurstofmeter nog steeds gebruiken. Het belangrijkste is om het zuurstofgehalte in uw bloed regelmatig te meten om te zien of uw meetwaarden dalen. Noteer al uw meetwaarden, de datum en het tijdstip.

Hoe controleer ik zonder pols-zuurstofmeter hoe snel mijn hart slaat?

Om uw pols (hartslag) zonder pols-zuurstofmeter te controleren:

1. Rust ongeveer vijf minuten voor u uw hartslag controleert
2. Plaats de wijs- en middelvingers van één hand onder de duim op de tegenovergestelde pols
3. Houd uw vingers lichtjes op uw pols en tel het aantal slagen dat u gedurende 60 seconden (één minuut) voelt. Dit is uw hartslag.

COVID-19-ondersteuning in uw eigen taal



Als u vragen heeft, kunt u ondersteuning voor COVID-19 vinden in uw eigen taal door de National Coronavirus Helpline te bellen op 1800 020 080. Selecteer optie 8 voor gratis tolkendiensten.