



Jak monitorować moje objawy COVID-19?

20 lipiec 2022 r.

Jeśli wynik twojego testu na COVID-19 jest pozytywny i powracasz do zdrowia w domu, możesz monitorować własny stan zdrowia przy pomocy lekarza lub pracownika służby zdrowia. Zapisywanie codziennych objawów może pomóc w sprawdzeniu, czy twoje objawy ulegają poprawie, czy też należy zgłosić się do lekarza lub do szpitala.

Większość przypadków COVID-19 ma łagodny przebieg i można je leczyć w domu. Niektóre osoby, które są w grupie podwyższonego ryzyka, mogą potrzebować specyficznego leczenia przeciwwirusowego przepisane przez lekarza. Aby uzyskać więcej informacji o tym, kto kwalifikuje się do otrzymania doustnych leków przeciw COVID-19, odwiedź stronę www.health.gov.au/covid19-translated

Jakie objawy muszę codziennie zapisywać?

Pomocne jest zapisywanie objawów każdego dnia choroby. Zapisz, czy objawy COVID-19 ustępują, pozostają takie same lub się pogarszają. To może pomóc tobie i twojemu lekarzowi wiedzieć, jak się czujesz. W trakcie rekonwalescencji należy każdego dnia zapisywać:

- swoją temperaturę (aby sprawdzić, czy masz gorączkę)
- jak szybko oddychasz
- jeśli masz trudności z oddychaniem lub czy brakuje ci tchu
- jeśli kaszlesz i jak silny jest ten kaszel
- jeśli masz bóle i dolegliwości męśni
- jeśli masz ból głowy
- jeśli czujesz się zmęczony
- jeśli masz wymioty lub biegunkę.

Lekarz może również cię poprosić o monitorowanie poziomu tlenu i pulsu (tętna).

Co mam zrobić, jeśli objawy się nasilają lub jestem zaniepokojony?

Jeśli martwisz się swoimi objawami, skontaktuj się z lekarzem. Możesz również zadzwonić do krajowej infolinii National Coronavirus Helpline pod numer 1800 020 080 i otrzymać ocenę swoich objawów przez telefon. Wybierz opcję 8 po bezpłatne usługi tłumacza.

Możliwe jest, że na początku choroby twoje objawy będą łagodne, ale z czasem mogą się nasilić.

Zadzwoń po ambulans, jeśli masz którykolwiek z tych **poważnych objawów**:

- trudności w oddychaniu
- niebieskie usta lub twarz
- ból lub ucisk w klatce piersiowej
- zimną i wilgotną/mokną lub bladą i plamistą skórę
- omdlenie lub zapaść
- dezorientację
- trudności z przebudzeniem się
- małą ilość lub brak moczu
- krwioplucie.

Jeśli wystąpią poważne objawy, nie należy czekać. Natychmiast zadzwoń pod numer 000 (potrójne zero) po ambulans i powiedz, że masz COVID-19. Jeśli nie mówisz po angielsku, dzwoniąc pod numer 000, poproś o „ambulance”, pozostań na linii i poproś o tłumacza.

Jak zmierzyć temperaturę?

Do zmierzenia temperatury potrzebny będzie termometr. Jeśli nie masz termometru, możesz go kupić w aptece przez telefon lub online. Apteka może go dostarczyć do domu. Każdy termometr jest inny, więc postępuj zgodnie ze wskazówkami producenta.

Jeśli twoja temperatura wynosi 38 stopni lub więcej, możesz mieć gorączkę. W takim przypadku skontaktuj się jak najszybciej z lekarzem rodzinnym w celu sprawdzenia.

Skąd mam wiedzieć, czy mam trudności z oddychaniem lub brakuje mi tchu?

Jeśli masz trudności z oddychaniem, możesz odczuwać brak tchu, mieć problemy z wdechem i wydechem lub czuć, że nie możesz nabrać wystarczającej ilości powietrza do płuc. Możesz czuć się tak:

- podczas chodzenia
- podczas siedzenia
- podczas mówienia.

Zapisz, czy odczuwasz, że twój oddech się poprawia, pogarsza czy jest taki sam oraz datę i godzinę.

Jak zmierzyć szybkość oddychania?

Możesz zmierzyć ile oddechów wykonujesz w ciągu 60 sekund (1 minuty) używając timera w telefonie. Możesz także użyć zegara z sekundnikiem. Spróbuj się zrelaksować i oddychać normalnie. Policz, ile razy oddychałeś w ciągu 60 sekund (1 minuty). Zapisz, ile oddechów wykonałeś w ciągu 60 sekund (1 minuty) oraz datę i godzinę.

Jeśli częstotliwość oddychania wynosi 20-30 oddechów na minutę, może to oznaczać, że doświadczasz duszności. W takim przypadku skontaktuj się jak najszybciej z lekarzem rodzinnym w celu sprawdzenia.

Jeśli częstotliwość oddychania wynosi ponad 30 oddechów na minutę, może to oznaczać, że doświadczasz duszności. W takim przypadku należy natychmiast wezwać ambulans i powiedzieć, że masz COVID-19.

Niniejsze wskazówki dotyczą osób dorosłych. Zakresy te mogą nie odzwierciedlać twojego wieku lub stanu zdrowia i mogą wymagać dostosowania. Jeśli nie jesteś pewien, czy doświadczasz duszności, jak najwcześniej skontaktuj się z lekarzem rodzinnym w celu dokonania oceny i powiedz mu, że masz COVID-19. Lekarz lub pielęgniarka może również policzyć, jak szybko oddychasz, obserwując unoszenie się i opadanie klatki piersiowej podczas badania wideo/telefonicznego.

Jak zmierzyć poziom tlenu i tętno (puls)?

Jeśli lekarz poprosił cię o sprawdzenie poziomu tlenu i tętna (pulsu), potrzebny będzie pulsoksymetr. Pulsoksymetr to małe urządzenie, które zakłada się na środkowy lub wskazujący palec. Nie powoduje to bólu i sprawdzenie zajmuje tylko minutę.

Możesz otrzymać pulsoksymetr od lekarza, ze szpitala lub od innego świadczeniodawcy usług. Można go również kupić w aptece przez telefon lub online z dostawą do domu.

Nie używaj smartfona ani smartwatcha do sprawdzania poziomu tlenu.

Jeśli opiekujesz się dzieckiem chorym na COVID-19 i zostaniesz poproszony o monitorowanie poziomu tlenu, możesz potrzebować pulsoksymetru specjalnie zaprojektowanego dla dzieci. Lekarz lub pielęgniarka powie ci o tym.

Jak korzystać z pulsoksymetru?

1. Usuń lakier do paznokci lub sztuczne paznokcie z palca, którego będziesz używać do pomiaru (środkowego lub wskazującego). Lakier do paznokci i sztuczne paznokcie mogą uniemożliwić prawidłowe działanie urządzenia.
2. Usiądź w pozycji wyprostowanej i odpocznij przez pięć minut przed użyciem pulsoksymetru.
3. Urządzenie działa najlepiej kiedy masz ciepłe dłonie. Poruszaj palcami i pocieraj je, aby je rozgrzać.
4. Włącz pulsoksymetr.
5. Załóż klips na środkowy lub wskazujący palec, tak aby czubek palca dotykał końca urządzenia. Twoje paznokcie i ekran pulsoksymetru powinny być skierowane do góry.
6. Trzymaj rękę i palce nieruchomo.
7. Rozluźnij się i oddychaj normalnie.
8. Po odczekaniu jednej minuty sprawdź liczbę obok symbolu SpO2. Ta liczba to twój poziom tlenu.
9. Zapisz liczbę poziomu tlenu oraz datę i godzinę.
10. Sprawdź liczbę wyświetloną obok symbolu PR (puls) lub BPM (ilość uderzeń na minutę). Ta liczba to twoje tętno (puls).
11. Zapisz liczbę tętna oraz datę i godzinę.

Jeśli nie otrzymujesz odczytu lub odczyt jest poniżej 95%, porusz palcami, weź kilka oddechów i wypróbuj urządzenie na innym palcu (środkowym lub wskazującym).

Twój poziom tlenu powinien wynosić 95% lub więcej. Jeśli jest on niższy, może to oznaczać, że potrzebujesz więcej opieki medycznej lub pielęgniarstwa, lub że bezpieczniej jest przebywać w szpitalu.

- Poinformuj opiekującego się tobą lekarza lub pielęgniarkę, jeśli odczyt twojego poziomu tlenu jest stale poniżej 95%.
- Jeśli twój odczyt poziomu tlenu stale wynosi 92% lub mniej, natychmiast zadzwoń pod numer 000 po ambulans.
- Jeśli tętno utrzymuje się na poziomie 120 uderzeń na minutę lub wyższym, natychmiast wezwij ambulans.

Te wskazówki dotyczą tylko osób dorosłych odnośnie tego, jaki poziom tlenu i tętna mogą wskazywać na umiarkowane lub ciężkie objawy. Twój wiek i stan zdrowia oznaczają, że te zakresy mogą nie odzwierciedlać twoich indywidualnych okoliczności i mogą wymagać dostosowania. Jeśli nie masz pewności, czy doświadczasz poważnych objawów, jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem rodzinnym dla sprawdzenia i powiedz mu, że masz COVID-19.

Używanie pulsoksymetru, w przypadku ciemniejszego koloru skóry

Pulsoksymetry działają poprzez, naświetlanie skóry dla pomiaru poziomu tlenu we krwi. Niektóre raporty wskazują, że pulsoksymetry mogą być mniej dokładne, jeśli masz ciemniejszy odcień skóry. Mogą pokazywać odczyty wyższe niż poziom tlenu we krwi.

Jeśli masz ciemniejszy odcień skóry, nadal powinieneś używać pulsoksymetru. Ważne jest, aby regularnie sprawdzać poziom tlenu we krwi, aby zobaczyć, czy odczyty spadają. Zapisuj wszystkie odczyty z datą i godziną.

Jak mogę sprawdzić, jak szybko bije moje serce bez pulsoksymetru?

Aby sprawdzić puls (tętno) bez pulsoksymetru:

1. Odpocznij przez około pięć minut przed sprawdzeniem tętna
2. Umieść palce wskazujący i środkowy jednej ręki na przeciwległym nadgarstku pod kciukiem
3. Trzymając palce lekko na nadgarstku, możesz policzyć liczbę uderzeń, które czujesz w ciągu 60 sekund (jednej minuty). To jest twoje tętno.

COVID-19 wsparcie w twoim języku



Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, możesz znaleźć pomoc w zakresie COVID-19 w swoim języku, dzwoniąc na krajową infolinię National Coronavirus Helpline pod numer 1800 020 080. Wybierz opcję 8 po bezpłatne usługi tłumacza.