



Je, ninawezaje kufuatilia dalili zangu za COVID-19?

20 Julai 2022

Iwapo ulipimwa kuwa na COVID-19 na uko unapata nafuu ukiwa nyumbani, unaweza kufuatilia afya yako mwenyewe kwa kupata usaidizi kutoka kwa daktari wako au mtoa huduma wa afya. Kuandika sehemu dalili zako za kila siku kunaweza kukusaidia kuona kama dalili zako zinaendelea vizuri, au unapaswa kuonana na daktari au kwenda hospitali.

Kesi nyingi za COVID-19 ni hafifu na zinaweza kudhibitiwa nyumbani. Baadhi ya watu ambao wako katika hatari kubwa zaidi wanaweza kuhitaji matibabu mahususi ya kuzuia virusi vilivyowekwa na mtoaji wao wa huduma ya afya. Kwa habari zaidi kuhusu nani anastahiki kwa matibabu ya kupitia mdomoni ya COVID-19, tembelea www.health.gov.au/covid19-translated

Ni dalili gani ninahitaji kuandika kila siku?

Inasaidia kuandika dalili zako kila siku wakati wa ugonjwa wako. Andika ikiwa dalili zako za COVID-19 zinazidi kuimalika, zinaendelea kubaki sawa, au zinazidi kuwa mbaya. Hii inaweza kukusaidia wewe na daktari wako kujua jinsi unavyohisi. Kwa kila siku unapopata nafuu, andika:

- joto lako (kuangalia ikiwa una homa)
- unapumua kwa kasi gani
- kama una shida ya kupumua, au una upungufu wa kupumua
- ikiwa unakohoa na jinsi kikohozi kilivyo kikali
- ikiwa una maumivu ya misuli na maumivu
- ikiwa una maumivu ya kichwa
- ikiwa unahisi uchovu
- ikiwa unatapika au kuhara.

Daktari wako anaweza pia kukuuliza ufuatilie kiwango chako cha oksijeni na mapigo ya moyo (kiwango cha moyo).

Nifanye nini ikiwa dalili zangu zinazidi kuwa mbaya au nina wasiwasi?

Ikiwa una wasiwasi kuhusu dalili zako, tafadhali wasiliana na daktari wako. Unaweza pia kupiga simu kwa Nambari ya National Coronavirus Helpline kwa 1800 020 080 na upokee tathmini ya dalili zako kwa kupitia simu. Chagua chaguo la 8 ili kupata huduma za bure za ukalimani.

Inawezekana kuwa na dalili kidogo mwanzoni mwa ugonjwa wako lakini kuwa mgonjwa zaidi baada ya muda fulani.

Piga gari la wagonjwa ikiwa una mojawapo ya haya **dalili mbaya**:

- ugumu wa kupumua
- midomo au uso wa bluu
- maumivu au shinikizo kwenye kifua
- baridi na baridi kali/unyevu, au ngozi iliyopauka na yenye mabaka
- kuzimia au kuanguka
- kuchanganyikiwa
- kuwa vigumu kuamka
- mkojo mdogo au kukosa kabisa
- kukohoa damu.

Ikiwa una dalili kali, usisubiri. Piga simu 000 (sifuri tatu) kwa ambulensi mara moja na uwaambie kwamba unaumwa COVID-19. Ikiwa huzungumzi Kiingereza, unapopiga simu kwa 000, omba 'ambulance' na ukae kwenye laini na uombe mkalimani.

Je, ninawezaje kupima halijoto yangu?

Utahitaji thermometa ya kupima joto lako. Ikiwa huna kipimajoto, unaweza kununua kwenye duka la dawa kupitia simu au mtandaoni. Duka la dawa linaweza kuletwa nyumbani kwako. Kila thermometa ni tofauti, hivyo fuata maelekezo kutoka kwa mtengenezaji ni muhimu.

Ikiwa joto lako ni digrii 38 au zaidi, unaweza kuwa na homa. Hili likitokea, unapaswa kuwasiliana na daktari wako mkuu wa famuilia kwa ukaguzi haraka iwezekanavyo.

Nitajuaje kama nina shida ya kupumua au nina upungufu wa kupumua?

Iwapo unatatizika kupumua, unaweza kuhisi kukosa pumzi, kupata shida ya kupumua ndani na nje, au kuhisi kama huwezi kupata hewa ya kutosha kwenye mapafu yako.

Unaweza kuhisi hivi:

- unapotembea
- unapokuwa umekaa
- unapokuwa unazungumza.

Andika ikiwa unahisi kupumua kwako kunazidi kuwa bora, kubaya zaidi au ni sawa sawa, na tarehe na wakati wake.

Je, ninawezaje kupima kasi ninayopumua?

Unaweza kupima ni pumzi ngapi unavuta kwa sekunde 60 (dakika 1) kwa kutumia kipima muda kwenye simu. Unaweza pia kutumia saa na mkono wa pili. Jaribu kupumzika na kupumua kawaida. Hesabu ni mara ngapi unapumua katika sekunde 60 (dakika 1). Andika ni pumzi ngapi ulizovuta ndani ya sekunde 60 (dakika 1), na tarehe na wakati wake.

Ikiwa kasi yako ya kupumua ni pumzi 20-30 kwa dakika, hii inaweza kuonyesha kuwa una upungufu wa kupumua. Hili likitokea, unapaswa kuwasiliana na daktari wako mkuu wa famuilia kwa ukaguzi haraka iwezekanavyo.

Ikiwa kasi yako ya kupumua ni zaidi ya pumzi 30 kwa dakika, unaweza kuwa na upungufu mkubwa wa kupumua. Hili likitokea, unapaswa kupiga simu ambulance mara moja na uwaambie kwamba unaumwa COVID-19.

Mwongozo huu ni muhimu kwa watu wazima. Masafa haya yanaweza yasionyeshe umri wako au hali ya afya yako na huenda yakahitaji kubadilishwa. Iwapo huna uhakika kama una upungufu wa kupumua, wasiliana na daktari wako wa kawaida mapema iwezekanavyo kwa ukaguzi na umwambie kuwa unaumwa COVID-19. Daktari au muuguzi wako pia anaweza kuhesabu jinsi unavyopumua kwa kasi kwa kutazama kifua chako kikiinuka na kushuka unapofanya ukaguzi wa video/telehealth.

Je, ninawezaje kupima kiwango changu cha oksijeni na mapigo ya moyo (mapigo ya moyo)?

Ikiwa daktari wako amekuuliza uangalie kiwango chako cha oksijeni na kiwango cha moyo (pulse), utahitaji oximeter ya mapigo. Oximeter ya mapigo ni kifaa kidogo ambacho kinanasa kwenye kidole chako cha kati au cha pembeni. Haina madhara na inachukua dakika moja tu kukagua.

Unaweza kupewa kipimo cha mpigo na daktari wako, hospitali, au mtoaji huduma mwingine. Unaweza pia kununua moja kutoka kwenye duka la dawa kwa njia ya simu au mtandaoni, na ipelekwe nyumbani kwako.

Usitumie simu mahiri au saa mahiri kuangalia kiwango chako cha oksijeni.

Ikiwa unamtunza mtoto aliye na COVID-19 na ukiombwa ufuatilie viwango vyake vya oksijeni, unaweza kuhitaji kipimo cha mpigo cha moyo kilichoundwa mahususi kwa ajili ya watoto. Daktari wako au muuguzi atajadili hili na wewe.

Ninawezaje kutumia oximeter ya kunde?

1. Ondoa rangi yoyote ya misumari au misumari ya uongo kutoka kwenye kidole utakachotumia (kidole cha kati au cha pembeni). Kipolishi cha msumari na misumari ya isiyofaa inaweza kusimamisha kifaa kufanya kazi vizuri.
2. Kaa katika hali ya wima na pumzika kwa dakika tano kabla ya kutumia oximeter ya mapigo.
3. Kifaa hufanya kazi vizuri wakati mikono yako ikiwa na joto. Tikisa vidole vyako na uvisugue ili kuvipasha joto.
4. Washa oximita ya mapigo.
5. Ambatisha klipu kwenye kidole cha katikati au kidole cha pembeni ili ncha ya kidole chako iguse mwisho wa kifaa. Kucha zako na skrini ya kipigo cha mpigo zinapaswa kuelekezwa juu.
6. Weka mkono wako na vidole kwa kusimamisha.
7. Kupumzika na kupumua kwa kawaida
8. Baada ya kusubiri kwa dakika moja, angalia nambari karibu na ishara ya SpO₂. Nambari hii ni kiwango chako cha oksijeni.
9. Andika nambari ya kiwango chako cha oksijeni na tarehe na wakati wake.

10. Angalia nambari inayoonyesha karibu na alama ya PR (mapigo ya moyo) au alama ya BPM (mipigo kwa dakika). Nambari hii ni kiwango cha moyo wako (mapigo ya moyo).
11. Andika nambari ya mapigo ya moyo wako na tarehe na saa.

Ikiwa hupati usomaji, au ikiwa usomaji uko chini ya 95%, tingisha vidole vyako, pumua kidogo na ujaribu kifaa kwenye kidole tofauti (kidole cha kati au cha shahada).

Kiwango chako cha oksijeni kinapaswa kuwa 95% au zaidi. Ikiwa iko chini kuliko hii, basi inaweza kuwa ishara unahitaji uchunguzi zaidi na daktari wako au muuguzi, au kwamba ni vizuri kwako kuwa hospitalini.

- Ikiwa usomaji wako wa kiwango cha oksijeni uko chini ya 95% kila mara, mruhusu daktari au muuguzi anayekuhudumia kujua kuwa kiwango chako cha oksijeni kiko chini ya 95%.
- Ikiwa usomaji wako wa kiwango cha oksijeni ni mara kwa mara 92% au chini, piga 000 kuita ambulensi mara moja.
- Ikiwa mapigo ya moyo wako yanakaa au zaidi ya mipigo 120 kwa dakika, piga simu kwenye ambulensi mara moja.

Mwongozo huu ni muhimu kwa watu wazima tu kuhusu kiwango cha oksijeni na mapigo ya moyo yanaweza kuonyesha dalili za wastani hadi zile kali. Umri wako na hali ya afya inamaanisha kuwa safu hizi zinaweza zisionyeshe hali yako binafsi na zinaweza kuhitaji kubadilishwa. Iwapo huna uhakika kama una dalili kali, wasiliana na daktari wako wa kawaida mapema iwezekanavyo kwa ukaguzi na umwambie kuwa unaumwa COVID-19.

Kutumia oximita ya mapigo ikiwa nina ngozi nyeusi

Vipimo vya moyo hufanya kazi kwa kuangaza nuru kupitia ngozi yako ili kupima kiwango cha oksijeni katika damu yako. Baadhi ya ripoti zinaonyesha kuwa kipigo cha moyo kinaweza kuwa sahihi kidogo ikiwa una ngozi nyeusi. Huenda zikaonyesha usomaji wa juu kuliko kiwango cha oksijeni katika damu yako.

Ikiwa una ngozi nyeusi, bado unapaswa kutumia oximeter ya mapigo yako. Jambo muhimu litakuwa kuangalia kiwango chako cha oksijeni katika damu mara kwa mara ili kuona ikiwa usomaji wako unapungua. Andika usomaji wako wote kwa tarehe na wakati.

Ninawezaje kuangalia jinsi moyo wangu unavyopiga bila ozimeter ya kunde?

Kuangalia mapigo yako (mapigo ya moyo) bila oximeter ya mapigo:

1. Pumzika kwa takribani dakika tano kabla ya kuangalia mapigo ya moyo wako
2. Weka vidole vyako vya pembeni na vya kati vya mkono mmoja kwenye kifundo cha mkono kinyume chini ya kidole gumba
3. Kwa vidole vyako, weka kwa urahisi kwenye mkono wako, unaweza kuhesabu idadi ya midundo ambayo unahisi zaidi ya sekunde 60 (dakika moja). Haya ni mapigo ya moyo wako.

Usaidizi wa COVID-19 katika lugha yako



Ikiwa una maswali yoyote, unaweza kupata usaidizi wa COVID-19 katika lugha yako kwa kupiga simu kwa National Coronavirus Helpline kwa 1800 020 080 . Chagua chaguo la 8 ili kupata huduma za bure za ukalimani.