



Kako lahko spremljam simptome COVID-19?

20. julij 2022

Če ste bili pozitivni na COVID-19 in okrevate doma, lahko s pomočjo zdravnika ali zdravstvenega delavca sami spremljate svoje zdravje. Zapisovanje vsakodnevnih simptomov vam lahko pomaga ugotoviti, ali se simptomi izboljšujejo ali pa bi morali obiskati zdravnika ali iti v bolnišnico.

Večina primerov COVID-19 je blagih in jih je mogoče zdraviti doma. Nekateri ljudje z večjim tveganjem bodo morda potrebovali posebno protivirusno zdravljenje, ki ga predpiše njihov zdravstveni delavec. Za več informacij o tem, kdo je upravičen do peroralnega zdravljenja z zdravilom COVID-19, obiščite www.health.gov.au/covid19-translated

Katere simptome si moram zapisati vsak dan?

Koristno je, da si med boleznijo vsak dan zapišete simptome. Zapišite, ali se simptomi COVID-19 izboljšujejo, ostajajo enaki ali se slabšajo. Tako boste vi in vaš zdravnik lažje ugotovili, kako se počutite. Za vsak dan okrevanja si zapišite:

- vašo temperaturo (za preverjanje, ali imate vročino).
- kako hitro dihate.
- ali imate težave z dihanjem ali ste zadihani.
- če kašljate in kako močan je kašelj.
- če imate bolečine v mišicah.
- če imate glavobol
- če se počutite utrujeni
- če bruhate ali imate drisko.

Vaš zdravnik vas lahko tudi prosi, da spremljate vašo raven kisika in pulz (srčni utrip).

Kaj naj storim, če se simptomi poslabšajo ali me skrbi?

Če ste zaskrbljeni zaradi vaših simptomov, se obrnite na svojega zdravnika. Pokličete lahko tudi nacionalno telefonsko številko za pomoč pri koronavirusih 1800 020 080, kjer vam bodo po telefonu ocenili vaše simptome. Izberite možnost 8 za brezplačne storitve tolmačenja.

Možno je, da imate na začetku bolezni blage simptome, sčasoma pa se bolezen stopnjuje.

Če imate katerega od teh **resnih simptomov**, pokličite reševalno službo:

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

- težave z dihanjem
- modre ustnice ali obraz
- bolečine ali pritisk v prsih
- hladno in mrzlo/mokro ali blede in pegasto obarvano kožo
- omedlevica ali kolaps
- biti zmeden
- težave s prebujanjem
- malo ali nič urina
- izkašljevanje krvi.

Če imate resne simptome, ne čakajte. Takoj pokličite reševalno vozilo 000 (trikrat nič) in povejte, da imate COVID-19. Če ne govorite angleško, ob klicu na številko 000 prosite za "ambulance", ostanite na liniji in zahtevajte tolmača.

Kako si izmerim temperaturo?

Za merjenje temperature potrebujete termometer. Če termometra nimate, ga lahko kupite v lekarni po telefonu ali na spletu. V lekarni vam ga lahko dostavijo na dom. Vsak termometer je drugačen, zato upoštevajte navodila proizvajalca.

Če je vaša temperatura 38 stopinj ali več, imate morda povišano telesno temperaturo. Če se to zgodi, se čim prej obrnite na splošnega zdravnika, da vas pregleda.

Kako vem, ali imam težave z dihanjem ali sem zadihan?

Če imate težave z dihanjem, se lahko počutite zadihani, težko vdihujete in izdihujete ali imate občutek, da v pljuča ne morete vnesti dovolj zraka. Morda se tako počutite:

- ko hodite
- ko sedite
- ko govorite.

Zapišite, ali se vaše dihanje izboljšuje, poslabšuje ali ostaja enako, ter datum in uro.

Kako lahko izmerim, kako hitro diham?

S časovnikom na telefonu lahko izmerite, koliko vdihov naredite v 60 sekundah (v 1 minuti). Uporabite lahko tudi uro s sekundno ročico. Poskusite se sprostiti in normalno dihati. V 60 sekundah (1 minuti) preštejte, kolikokrat vdihnete. Zapišite, koliko vdihov ste naredili v 60 sekundah (1 minuti), ter datum in uro.

Če je frekvenca dihanja 20-30 vdihov na minuto, to lahko pomeni, da imate težave z dihanjem. Če se to zgodi, se čim prej obrnite na splošnega zdravnika, da vas pregleda.

Če je frekvenca dihanja višja od 30 vdihov na minuto, gre morda za hude težave z dihanjem. Če se to zgodi, morate takoj poklicati reševalno službo in jim povedati, da imate COVID-19.

Ta navodila veljajo za odrasle. Ti razponi morda ne odražajo vaše starosti ali zdravstvenega stanja in jih bo morda treba prilagoditi. Če niste prepričani, ali imate težave z dihanjem, se čim prej obrnite na splošnega zdravnika, da vas pregleda, in mu povejte, da imate COVID-19. Zdravnik ali medicinska sestra lahko med video pregledom/telehealthom šteje, kako hitro dihate, tako da opazuje dviganje in spuščanje prsnega koša.

Kako izmerim raven kisika in srčni utrip?

Če vam je zdravnik naročil, da preverite raven kisika in srčni utrip (pulz), boste potrebovali pulzni oksimeter. Pulzni oksimeter je majhna naprava, ki jo pripnete na sredinec ali kazalec. Preverjanje ne boli in traja le minuto.

Pulzni oksimeter vam bo morda dal zdravnik, bolnišnica ali drug izvajalec zdravstvene nege. Lahko ga kupite tudi v lekarni po telefonu ali prek spleta in vam ga dostavijo na dom.

Za preverjanje ravni kisika ne uporabljajte pametnega telefona ali pametne ure.

Če skrbite za otroka s COVID-19 in morate spremljati raven kisika, boste morda potrebovali pulzni oksimeter, posebej zasnovan za otroke. O tem se bo z vami pogovoril zdravnik ali medicinska sestra.

Kako uporabljam pulzni oksimeter?

1. S prsta, ki ga boste uporabili (sredinec ali kazalec), odstranite lak za nohte ali umetne nohte. Lak za nohte in umetni nohti lahko preprečijo pravilno delovanje naprave.
2. Pred uporabo pulznega oksimetra sedite v pokončnem položaju in počivajte pet minut.
3. Naprava najbolje deluje, ko imate tople roke. Premaknite prste in jih podrgnite, da se segrejejo.
4. Vključite pulzni oksimeter.
5. Sponko pritrdite na sredinec ali kazalec, tako da se konica prsta dotika konca naprave. Vaši nohti in zaslon pulznega oksimetra morajo biti obrnjeni navzgor.
6. Držite vašo roko in prste pri miru.
7. Sprostite se in dihaite normalno.
8. Po eni minuti čakanja preverite številko poleg simbola SpO2. Ta številka predstavlja raven kisika.
9. Zapišite številko ravni kisika ter datum in uro.
10. Preverite številko, ki je prikazana poleg simbola PR (pulz) ali BPM (utripi na minuto). Ta številka je vaš srčni utrip (pulz).
11. Zapišite številko srčnega utripa ter datum in uro.

Če odčitka ne dobite ali če je odčitek nižji od 95%, premaknite prste, nekajkrat vdihnite in poskusite napravo namestiti na drug prst (sredinec ali kazalec).

Raven kisika mora biti 95% ali višja. Če je nižja od te vrednosti, je to lahko znak, da potrebujete več pregledov pri zdravniku ali medicinski sestri ali da je za vas varneje, da ste v bolnišnici.

- Če je raven kisika stalno pod 95%, obvestite zdravnika ali medicinsko sestro, ki skrbi za vas, da je raven kisika pod 95%.
- Če je raven kisika stalno 92% ali nižja, takoj pokličite 000 za reševalno vozilo.
- Če je srčni utrip 120 utripov na minuto ali več, takoj pokličite reševalno službo.

Ta navodila se nanašajo samo na odrasle in določajo, kakšna raven kisika in srčni utrip lahko kažeta na zmerne do hude simptome. Zaradi vaše starosti in zdravstvenega stanja ti razponi morda ne odražajo vaših individualnih okoliščin in jih bo morda treba prilagoditi. Če niste prepričani, ali imate hude simptome, se čim prej obrnite na splošnega zdravnika, da vas pregleda, in mu povejte, da imate COVID-19.

Uporaba pulznega oksimetra, če imam temnejši odtenek kože

Pulzni oksimetri delujejo tako, da skozi kožo svetijo s svetlobo in merijo raven kisika v krvi. Nekatera poročila kažejo, da so pulzni oksimetri morda manj natančni, če imate temnejšo barvo kože. Odčitki so lahko višji od ravni kisika v krvi.

Če imate temnejšo polt, morate še vedno uporabljati pulzni oksimeter. Pomembno je, da redno preverjate raven kisika v krvi in ugotovljate, ali se vrednosti znižujejo. Zapišite si vse prebrane vsebine z datumom in časom.

Kako lahko brez pulznega oksimetra preverim, kako hitro utripa moje srce?

Preverjanje pulza (srčnega utripa) brez pulznega oksimetra:

1. Preden preverite srčni utrip, počivajte približno pet minut
2. Kazalec in sredinec ene roke položite na nasprotno zapestje pod palcem
3. S prsti na zapestju lahko preštete število udarcev, ki jih začutite v 60 sekundah (eni minuti). To je vaš srčni utrip.

COVID-19 podpora v vašem jeziku



Če imate kakršna koli vprašanja, lahko pomoč za COVID-19 v svojem jeziku poiščete na nacionalni telefonski številki za pomoč pri koronavirusu 1800 020 080. Izberite možnost 8 za brezplačne storitve tolmačenja.