



Kako trebam pratiti svoje COVID-19 simptome?

20. srpnja 2022.

Ako ste dobili pozitivan rezultat testa na COVID-19 i oporavljate se kod kuće, svoje zdravlje možete pratiti uz pomoć liječnika ili drugog zdravstvenog djelatnika. Svakodnevno zapisujte simptome, pa ćete vidjeti popravljaju li vam se stanje ili trebate li otići liječniku ili u bolnicu.

Većina COVID-19 slučajeva je blaga i može se liječiti kod kuće. Neke osobe kod kojih postoji veći rizik će možda morati uzimati antivirusne lijekove koje prepisuje zdravstveni djelatnik. Za daljnje informacije o osobama koje imaju pravo na oralne lijekove za COVID-19, posjetite www.health.gov.au/covid19-translated

Koje simptome trebam zapisivati svaki dan?

Bit će vam od pomoći da svakodnevno zapisujete svoje simptome dok ste bolesni. Zapišite ublažavaju li se COVID-19 simptomi, jesu li isti ili se pogoršavaju. To će pomoći i vama i vašem liječniku znati kako se točno osjećate. Svakog dana tijekom oporavka zapišite sljedeće:

- temperaturu (kako biste vidjeli je li povišena)
- brzinu disanja
- dišete li otežano, dobivate li dovoljno zraka
- imate li kašalj i koliko je jak
- imate li mišićne bolove u cijelom tijelu
- imate li glavobolju
- jeste li umorni
- povraćate li ili imate li proljev.

Liječnik vam također može reći da mjerite razinu kisika i puls (otkucaje srca).

Što trebam raditi ako se simptomi pogoršaju ili me brinu?

Ako vas brinu simptomi, obratite se liječniku. Također možete nazvati dežurnu telefonsku službu za pitanja o koronavirusu - National Coronavirus Helpline - na 1800 020 080 i obaviti procjenu simptoma preko telefona. Izaberite opciju br. 8 za besplatne usluge tumačenja.

Moguće je imati blage simptome na početku bolesti, ali se kasnije osjećati gore.

Pozovite hitnu pomoć – ambulance - ako dobijete bilo koji od ovih **ozbiljnih simptoma**:

- otežano disanje
- usne ili lice poplave
- bol ili pritisak u prsima
- hladnu i ljepljivu / vlažnu ili blijedu i flekavu kožu
- gubitak svijesti ili kolaps
- zbunjenost
- teško vam je probuditi se
- mokrite malo ili uopće ne mokrite
- iskašljavate krv.

Ako imate ozbiljne simptome, nemojte čekati. Smjesta nazovite 000 (tri nule) za hitnu pomoć – ambulance - i recite da imate COVID-19. Ako ne govorite dobro engleski, kada nazovete 000, recite samo 'ambulance' (izgovara se embjulans što znači hitna pomoć) na engleskom i ostanite na vezi kako biste tražili tumača.

Kako trebam mjeriti temperaturu?

Za mjerenje temperature trebate imati toplomjer. Ako nemate toplomjer, možete ga kupiti u ljekarni preko telefona ili online. Ljekarna vam ga može dostaviti na kućnu adresu. Svaki toplomjer je drugačiji, stoga se pridržavajte naputaka proizvođača.

Temperatura preko 38 stupnjeva se smatra povišenom temperaturom. Ako se to dogodi, čim prije kontaktirajte liječnika opće prakse za pregled.

Kako ću znati imam li otežano disanje ili dobivam li dovoljno zraka?

Ako otežano dišete, ne dobivate dovoljno zraka kada udišete i izdišete ili se osjećate da ne možete dovoljno napuniti pluća zrakom.

Tako se možete osjećati kada:

- hodate
- sjedite
- govorite.

Zapišite je li vam se disanje poboljšava, pogoršava ili ostaje isto, kao i datum i vrijeme.

Kako trebam mjeriti brzinu disanja?

Možete mjeriti koliko udisaja uzimate u 60 sekundi (1 minuti) pomoću tajmera na telefonu. Ili možete pratiti sekundnu kazaljku na satu. Pokušajte se opustiti i dišite normalno. Brojte koliko puta udahnute u 60 sekundi (1 minuti). Zapišite koliko puta ste udahnuli u 60 sekundi (1 minuti), kao i datum i vrijeme.

Ako vam je brzina disanja 20-30 udisaja u minuti, to može značiti da otežano dišete. Ako se to dogodi, čim prije kontaktirajte liječnika opće prakse za pregled.

Ako je brzina disanja više od 30 udisaja u minuti, moguće je da otežano dišete. Ako se to dogodi, odmah trebate pozvati hitnu pomoć - ambulance - i reći da imate COVID-19.

Ove smjernice se odnose na odrasle osobe. Vrijednosti možda nisu prikladne za vašu dob i zdravstveno stanje, te će se možda morati prilagoditi tome. Ako niste sigurni je li otežano dišete, čim prije kontaktirajte liječnika opće prakse za pregled i recite da imate COVID-19.

Liječnik ili medicinska sestra također može izmjeriti brzinu disanja promatranjem dizanja i spuštanja prsa kada se radi o video / telehealth pregledu.

Kako trebam mjeriti razinu kisika i otkucaje srca (puls)?

Ako vam je liječnik rekao da provjeravate razinu kisika u krvi i otkucaje srca (puls), trebat će vam pulsni oksimetar. Pulsni oksimetar je mali uređaj koji se prikači na srednji prst ili kažiprst. To ništa ne boli i mjerenje traje samo jednu minutu.

Moguće je da će vam liječnik, bolnica ili drugi zdravstveni djelatnik dati pulsni oksimetar. Pulsni oksimetar također možete kupiti u ljekarni preko telefona ili online i ljekarna će vam ga dostaviti na kućnu adresu.

Razinu kisika nemojte mjeriti pametnim telefonom ili ručnim satom.

Ako skrbite o djetetu koje ima COVID-19 i trebate mu mjeriti razinu kisika, moguće je da ćete trebati specijalni pulsni oksimetar za djecu. Liječnik ili medicinska sestra će vam to reći.

Kako se koristi pulsni oksimetar?

1. Odstranite lak za nokte ili umjetne nokte sa prsta na kojem ćete mjeriti razinu kisika (srednji prst ili kažiprst). Lak za nokte i umjetni nokti ometaju pravilan rad uređaja.
2. Sjedite uspravno i mirujte pet minuta prije uporabe pulsnog oksimetra.
3. Uređaj najbolje radi kada su vam ruke tople. Mičite prste i trljajte ih kako bi se zagrijali.
4. Uključite pulsni oksimetar.
5. Štipalicu pričvrstite na srednji prst ili kažiprst tako da vrh prsta dodiruje kraj / zadnji dio uređaja. Nokat i zaslon pulsnog oksimetra trebaju biti okrenuti nagore.
6. Nemojte pomjerati ruku i prste.
7. Opustite se i dišite normalno.
8. Sačekajte jednu minutu i očitajte broj pokraj simbola SpO2. Taj broj pokazuje razinu kisika.
9. Zapišite broj koji pokazuje razinu kisika, kao i datum i vrijeme.
10. Provjerite broj pokraj simbola / slova PR (pulse rate - puls) ili BPM (beats per minute - broj otkucaja srca u jednoj minuti). Taj broj pokazuje broj otkucaja srca (puls).
11. Zapišite broj koji pokazuje broj otkucaja srca, datum i vrijeme.

Ako uređaj ne pokazuje rezultat ili ako je razina kisika ispod 95%, promrdajte prste, udahnite nekoliko puta i stavite uređaj na drugi prst (srednji prst ili kažiprst).

Razina kisika treba biti 95% ili više. Ako je razina kisika manja od ovoga, to može biti znak da trebate ponovno otići na pregled kod liječnika ili medicinske sestre ili da biste bili sigurniji u bolnici.

- Ako vam je razina kisika svaku put ispod 95%, recite to nadležnom liječniku ili medicinskoj sestri.
- Ako vam je razina kisika svaki put 92% ili manja, odmah zovite 000 za hitnu pomoć - ambulance.

- Ako su vam otkucaji srca 120 u jednoj minuti ili više, odmah zovite hitnu pomoć - ambulance.

Ove smjernice se odnose samo na odrasle čija razina kisika i broj otkucaja srca ukazuju na umjerene do ozbiljne simptome. Ovisno o vašoj dobi i zdravstvenom stanju, ove vrijednosti možda nisu prikladne za vaše osobne okolnosti, te će se možda trebati prilagoditi tome. Ako niste sigurni jesu li simptomi koje imate ozbiljni, čim prije kontaktirajte liječnika opće prakse i recite da imate COVID-19.

Korištenje pulsnog oksimetra ako sam tamnije kože

Pulsni oksimetri rade tako što emitiraju svjetlost koja prolazi kroz kožu i mjere razinu kisika u krvi. Neka izvješća navode da pulsni oksimetri mogu biti manje precizni kod ljudi tamnije kože. Rezultati mogu biti viši nego stvarna razina kisika u krvi.

Međutim, i ako ste tamnije kože, ipak trebate koristiti pulsni oksimetar. Ono što je važno je da redovito provjeravate razinu kisika u krvi kako biste uočili smanjuje li se rezultat. Zapišite sve rezultate, kao i datum i vrijeme.

Kako mogu provjeriti brzinu rada srca bez pulsnog oksimetra?

Kako biste provjerili puls (brzinu / broj otkucaja srca) bez pulsnog oksimetra:

1. Mirujte oko pet minuta prije nego što pristupite mjerenju pulsa
2. Kažiprst ili srednji prst jedne ruke stavite na ručni zglob druge ruke, ispod palca
3. Kada nježno držite prste na ručnom zglobu, tijekom 60 sekundi (1 minute) možete brojati otkucaje koje osjetite pod prstima. To je broj otkucaja srca - puls.

Pomoć za COVID-19 na vašem jeziku



Ako imate pitanja, pomoć za COVID-19 na vašem jeziku možete naći ako nazovete dežurnu telefonsku službu za pitanja o koronavirusu - National Coronavirus Helpline - na 1800 020 080. Izaberite opciju br. 8 za besplatne usluge tumačenja.