



Kako ću pratiti simptome COVID-19?

20. juli 2022

Ako ste pozitivni na COVID-19 i oporavljate se kod kuće, svoje zdravlje možete pratiti uz pomoć svog ljekara ili zdravstvenog radnika. Zapisivanje svojih svakodnevnih simptoma može vam pomoći da vidite da li vam se simptomi poboljšavaju ili biste trebali ići kod ljekara ili u bolnicu.

Većinom su slučajevi oboljelih od COVID-19 blagi i mogu se liječiti kod kuće. Nekim osobama s većim rizikom možda će biti potrebni specifični antivirusni lijekovi koje im prepiše njihov zdravstveni radnik. Za više informacija o tome ko ispunjava uslove na oralne lijekove za COVID-19, posjetite www.health.gov.au/covid19-translated

Koje simptome trebam zapisivati svaki dan?

Korisno je tokom bolesti zapisati svoje simptome svaki dan . Zapišite da li vam se simptomi COVID-19 poboljšavaju, ostaju isti ili se pogoršavaju. Ovo može pomoći vama i vašem ljekaru da saznate kako se osjećate. Svaki dan dok se oporavljate zapišite:

- temperaturu (da biste provjerili imate li povišenu temperaturu)
- koliko brzo dišete
- imate li poteškoća s disanjem ili imate nedostatak zraka
- ako kašljete i koliko je jak kašalj
- ako imate bolove u mišićima
- ako imate glavobolju
- ako se osjećate umorno
- ako povraćate ili imate proljev.

Vaš ljekar može od vas također zatražiti da pratite nivo kisika i puls (otkucaje srca).

Šta da radim ako se moji simptomi pogoršaju ili mi to stvara zabrinutost?

Ako ste zabrinuti zbog svojih simptoma, obratite se svom ljekaru. Također možete nazvati Nacionalnu liniju za pomoć u slučaju koronavirusa na 1800 020 080 i dobiti procjenu svojih simptoma putem telefona. Odaberite opciju 8 za besplatne usluge prevođenja.

Može se desiti da imate blage simptome na početku bolesti, ali da s vremenom postanete bolesniji.

Nazovite hitnu pomoć ako imate bilo koji od ovih **ozbiljnih simptoma**:

- otežano disanje
- modre usne ili lice
- bol ili pritisak u grudima
- hladnu i vlažnu/mokru, ili blijedu i išaranu kožu
- nesvijest ili kolaps
- zbunjenost
- teško se budite
- malu količinu ili nimalo urina
- iskašljavate krv.

Ako imate ozbiljne simptome, nemojte čekati. Odmah nazovite 000 (tri nule) za hitnu pomoć i recite im da imate COVID-19. Ako ne govorite engleski, kada nazovete 000, zatražite 'ambulance' (hitnu pomoć) i ostanite na liniji i tražite prevodioca.

Kako ću izmjeriti temperaturu?

Za mjerenje temperature trebat će vam termometar. Ako nemate termometar, možete ga kupiti u apoteci preko telefona ili online. Apoteka vam ga može dostaviti na kućnu adresu. Svaki termometar je drugačiji, stoga slijedite uputstva proizvođača.

Ako vam je temperatura 38 stepeni ili viša, možda imate groznicu. Ako se to dogodi, trebate kontaktirati svog ljekara opće prakse radi konsultacije što je prije moguće.

Kako ću znati da li imam poteškoća s disanjem ili kratak dah?

Ako imate poteškoća s disanjem, možete osjećati da nemate zraka, imati problema sa udisanjem i izdisanjem ili se osjećati kao da ne možete unijeti dovoljno zraka u pluća.

To možete osjećati:

- kad hodate
- kada sjedite
- kada govorite.

Zapišite ako osjećate da vam se disanje poboljšava, pogoršava ili je isto, te datum i vrijeme.

Kako trebam izmjeriti koliko brzo dišem?

Možete izmjeriti koliko puta udahnete u trajanju od 60 sekundi (1 minute) koristeći tajmer na telefonu. Možete koristiti i sat sa kazaljkom za sekunde. Pokušajte se opustiti i normalno disati. Izbrojite koliko puta udahnete tokom 60 sekundi (1 minute). Zapišite koliko ste udahnuli u 60 sekundi (1 minuti), te datum i vrijeme.

Ako vam je brzina disanja 20-30 udisaja u minuti, to može ukazivati na otežano disanje. Ako se to dogodi, trebate kontaktirati svog ljekara opće prakse radi konsultacije što je prije moguće.

Ako vam je brzina disanja veća od 30 udisaja u minuti, možda imate jaku otežano disanje. Ako se to dogodi, trebate odmah nazvati hitnu pomoć i reći im da imate COVID-19.

Ovo uputstvo je relevantno za odrasle osobe. Ovi rasponi možda ne odražavaju vašu dob ili zdravstveni status i možda će ih trebati prilagoditi. Ako niste sigurni da li osjećate da kratko

dišete, obratite se svom ljekaru opće prakse što je prije moguće da vas pregleda i recite mu da imate COVID-19. Ljekar ili medicinska sestra također mogu izračunati koliko brzo dišete gledajući kako vam se grudi podižu i spuštaju dok obavljate video pregled/telehealth.

Kako ću izmjeriti nivo kisika i broj otkucaja srca (puls)?

Ako je doktor zatražio da provjerite nivo kisika i broj otkucaja srca (puls), trebaće vam pulsni oksimetar. Pulsni oksimetar je mali uređaj koji se stavi na srednji prst ili kažiprst. Ne boli i za provjeru je potrebna samo jedna minuta.

Pulsni oksimetar vam može dati vaš ljekar, bolnica ili neki drugi pružatelj njege. Možete ga kupiti i u apoteci telefonom ili putem interneta i bit će vam dostavljen na kućnu adresu.

Nemojte koristiti pametni telefon ili pametni sat za provjeru nivoa kisika.

Ako se brinete o djetetu oboljelom od COVID-19 i od vas se traži da pratite njegov nivo kisika, možda će vam trebati pulsni oksimetar posebno dizajniran za djecu. Ljekar ili medicinska sestra će o tome razgovarati s vama.

Kako ću koristiti pulsni oksimetar?

1. Uklonite lak sa nokta ili umjetni nokat s prsta koji ćete koristiti (srednji prst ili kažiprst). Lak za nokte i umjetni nokti mogu spriječiti ispravan rad uređaja.
2. Sjedite u uspravnom položaju i odmorite se pet minuta prije upotrebe pulsni oksimetra.
3. Uređaj najbolje radi kada su vam ruke tople. Mrdajte prstima i trljajte ih da ih zagrijete.
4. Uključite pulsni oksimetar.
5. Stavite štipaljku na srednji prst ili kažiprst tako da vrh prsta dodiruje kraj uređaja. Nokti i ekran pulsni oksimetra trebaju biti usmjereni prema gore.
6. Držite ruku i prste mirno.
7. Opustite se i dišite normalno.
8. Nakon jednu minutu, provjerite broj pored simbola SpO2. Ovaj broj je vaš nivo kisika.
9. Zapišite broj nivoa kisika i datum i vrijeme.
10. Provjerite broj pored simbola PR (brzina pulsa) ili BPM (otkucaji u minuti). Taj broj je vaš broj otkucaja srca (puls).
11. Zapišite broj otkucaja srca i datum i vrijeme.

Ako ne dobijete očitavanje ili ako je očitavanje ispod 95%, protresite prstima, udahnite nekoliko puta i isprobajte uređaj na drugom prstu (srednjem ili kažiprstu).

Nivo kisika bi trebao biti 95% ili više. Ako je niži od toga, to bi mogao biti znak da trebate više pregleda kod svog doktora ili medicinske sestre ili da je sigurnije da ste u bolnici.

- Ako vam je nivo kisika konstantno ispod 95%, obavijestite ljekara ili medicinsku sestru koji se brine o vama da vam je nivo kisika ispod 95%.
- Ako vam je nivo kisika konstantno 92% ili niži, odmah nazovite 000 za hitnu pomoć.

- Ako vam otkucaji srca ostaju na 120 otkucaja u minuti ili iznad toga, odmah nazovite hitnu pomoć.

Ove smjernice o tome koji nivo kisika i broj otkucaja srca mogu ukazivati na umjerene do teške simptome su relevantne samo za odrasle. Vaše godine i zdravstveni status znače da ovi rasponi možda ne odražavaju vaše individualne okolnosti i da će ih možda trebati prilagoditi. Ako niste sigurni da li imate teške simptome, obratite se svom ljekaru opće prakse što je prije moguće radi konsultacije i recite mu da imate COVID-19.

Korištenje pulsog oksimetra ako imam tamniju boju kože

Pulsni oksimetri rade tako što obasjavaju svjetlost kroz kožu kako bi izmjerili nivo kisika u krvi. Neki izvještaji pokazuju da pulsni oksimetri mogu biti manje precizni ako imate tamniju boju kože. Mogu pokazivati očitavanja veća od nivoa kisika u krvi.

Ako imate tamniju boju kože, još uvijek biste trebali koristiti pulsni oksimetar. Važno je da redovno provjeravate nivo kisika u krvi da vidite da li vam se očitavanja smanjuju. Zapišite sva očitavanja s datumom i vremenom.

Kako ću provjeriti koliko brzo mi srce kuca bez pulsog oksimetra?

Da biste provjerili puls (otkucaje srca) bez pulsog oksimetra:

1. odmorite se oko pet minuta prije nego što provjerite otkucaje srca
2. stavite kažiprst i srednji prst jedne ruke na suprotni zglob ispod palca
3. s prstima lagano postavljenim na ručnom zglobu možete izbrojati broj otkucaja koje osjetite u toku 60 sekundi (jedne minute). To vam je brzina otkucaja srca.

Podrška za COVID-19 na vašem jeziku



Ako imate bilo kakvih pitanja, podršku za COVID-19 na svom jeziku možete pronaći ako nazovete National Coronavirus Helpline na 1800 020 080. Odaberite opciju 8 za besplatne usluge prevođenja.