Australian Government

BE COVIDSAFE

Kif nimmonitorja s-sintomi tiegħi tal-COVID-19?

20 ta' Lulju 2022

Jekk ittestjajt pożittiv għal COVID-19 u qed tirkupra d-dar, int tista' timmonitorja saħħtek bl-għajnuna tat-tabib tiegħek jew tal-fornitur tal-kura tas-saħħa. Jekk tikteb is-sintomi tiegħek ta' kuljum, dan jista' jgħin biex tara jekk is-sintomi tiegħek humiex qed imorru għall-aħjar jew le, jew jekk għandekx tara tabib jew tmur l-isptar.

Il-biċċa l-kbira tal-każi COVID-19 huma ħfief u jistgħu jiġu mmaniġġjati d-dar. Xi persuni li huma f'riskju ogħla jista' jkollhom bżonn kura antivirali speċifika li tingħata bir-riċetta mill-fornitur tagħhom tal-kura tas-saħħa. Għal aktar tagħrif dwar min hu eliġibli għall-kura orali COVID-19, żur www.health.gov.au/covid19-translated

X'sintomi għandi bżonn nikteb kuljum?

Hu utli tikteb is-sintomi tiegħek kuljum matul il-marda tiegħek. Ikteb jekk is-sintomi COVID-19 qed jitjiebu, l-istess jew qed imorru għall-agħar. Dan ser jgħinek u lit-tabib tiegħek tkunu tafu kif qed tħossok. Għal kull jum meta tkun qed tirkupra, niżżel:

- it-temperatura tiegħek (iċċekkja jekk għandekx deni)
- kemm qed tieħu nifs veloċi
- jekk qed issibhiex bi tqila tieħu nifs, jew qed tbati minn qtugħ ta' nifs
- jekk qed tisgħol u kemm hi severa s-sogħla
- jekk għandek uġigħ fil-muskoli
- jekk għandek uġigħ ta' ras
- jekk qed tħossok għajjien
- jekk qed tirrametti jew jekk għandek id-dijareja.

It-tabib tiegħek ser jistaqsik timmonitorja l-livell tal-ossiġenu u l-polz (kemm tħabbat il-qalb).

X'nagħmel jekk is-sintomi tiegħi qed imorru għall-agħar jew jekk jien inkwetat?

Jekk inkwetat dwar is-sintomi tiegħek, jekk jogħġbok ikkuntattja lit-tabib tiegħek. Int tista' ċċempel lin-National Coronavirus Helpline fuq 1800 020 080 u tingħata assessjament tas-sintomi tiegħek permezz tat-telefown. Agħżel għażla 8 għas-servizzi bla ħlas tal-interpretar.

Jista' jkollok sintomi ħfief fil-bidu tal-marda imma timrad aktar fuq firxa ta' żmien.

Ċempel lill-ambulance jekk għandek kwalunkwe wieħed minn dawn **is-sintomi serji**:

- issibha bi tqila tieħu nifs
- xuftejn jew wiċċ blu
- uġigħ jew pressjoni fis-sider
- tħoss kesħa u għarqan/imxarrab, pallidu u mtebba', ġilda
- jaqbdek ħass ħażin jew tikkolassa
- tkun konfuż
- issibha bi tqila biex tqum mis-sodda
- ftit jew awrina xejn
- tisgħol id-demm.

Jekk għandek sintomi serji, toqgħodx tistenna Ċempel 000 (żero triplu) għall-ambulance minnufih u għidilhom li għandek il-COVID-19. Jekk ma titkellimx bl-Ingliż, meta ċċempel 000, staqsi għal 'ambulance' u oqgħod fuq il-linja u staqsi għall-interpretu.

Kif inkejjel it-temperatura tiegħi?

Int ser ikollok bżonn termometru biex tkejjel it-temperatura tiegħek. Jekk m'għandekx termometru, int tista' tixtri wieħed minn spiżerija jew permezz tat-telefown jew onlajn. L-ispiżerija tista' ġġibulek f'darek. Kull termometru hu differenti, segwi d-direzzjonijiet mill-manifattur.

Jekk għandek temperatura li hi 38 grad jew ogħla, int għandek id-deni. Jekk jiġri dan, int għandek tikkuntattja t-tabib tal-familja għal reviżjoni malajr kemm jista' jkun.

Kif naf jekk qed insibhiex bi tqila nieħu n-nifs jew jekk iniex inbagħti minn qtugħ ta' nifs?

Jekk qed issibha bi tqila tieħu nifs, int tista' tħoss qtugħ ta' nifs, qed issibha bi tqila tieħu n-nifs ' il ġewwa u 'l barra, jew tħoss li ma tistax iddaħħal biżżejjed arja fil-pulmuni tiegħek. Int tista' tħossok hekk:

- meta timxi
- meta tkun bilqiegħda
- meta titkellem.

Niżżel jekk tħoss li n-nifs tiegħek qed imur għall-aħjar, għall-agħar, jew għadu l-istess, u d-data u l-ħin.

Kif inkejjel kemm qed nieħu nifs veloċi?

Int tista' tkejjel kemm il-nifs tieħu kull 60 sekonda (minuta) billi tuża timer fuq it-telefown. Int tista' tuża wkoll arloġġ b'munitiera tas-sekondi. Ipprova strieħ u ħu nifs normali. Għodd kemm-il darba tieħu nifs f'60 sekonda (minuta). Niżżel kemm-il nifs ħadt f'60 sekonda (minuta), u d-data u l-ħin.

Jekk ir-rata respiratorja hi 20-30 nifs kull minuta, dan jista' jindika li qed tħoss qtugħ ta' nifs. Jekk jiġri dan, int għandek tikkuntattja t-tabib tal-familja tiegħek għal reviżjoni malajr kemm jista' jkun.

Jekk ir-rata respiratorja hi ta’ aktar minn 30 nifs kull minuta, int tista' tħoss qtugħ sever tan-nifs. Jekk jiġri dan, int għandek iċċempel għall-ambulance minnufih u avżahom li għandek il-COVID-19.

Din il-gwida tgħodd għall-adulti. Din il-firxa għandha mnejn ma tirriflettix l-età jew l-istatus ta' saħħtek u għandu mnejn ikun hemm bżonn jiġu adattati. Jekk m'intix żgur jekk qed tħossx qtugħ ta' nifs, ikuntattja t-tabib tiegħek malajr kemm jista' jkun għal reviżjoni u għidlu li għandek il-COVID-19. It-tabib jew in-ners tiegħek jistgħu jgħoddu wkoll kemm qed tieħu nifs veloċi billi josservaw sidrek tiela' u nieżel meta jagħmlu vidjo-ċekk up/telehealth.

Kif inkejjel il-livell tal-ossiġenu tiegħu r-rata tal-qalb (il-polz)?

Jekk it-tabib tiegħek talbek tiċċekkja jekk il-livell tal-ossiġenu u r-rata tiegħek tal-qalb (il-polz), int ser teħtieġ ossimetru tal-polz. Ossimetru tal-polz hu apparat żgħir li jikklippja fuq sebgħajk tan-nofs jew il-werrej. Mhux ser iweġġgħek u jieħu biss minuta biex tiċċekkja.

Għandu mnejn tingħata ossimetru tal-polz mit-tabib tiegħek, mill-isptar jew mill-fornitur ieħor tal-kura. Tista' wkoll tixtri wieħed minn spiżerija jew permezz tat-telefown jew onlajn, u tara li jintbagħatlek id-dar.

Tużax smartfown jew smartwatch biex tiċċekkja l-livell tiegħek tal-ossiġenu.

Jekk qed tieħu ħsieb xi tifel bil-COVID-19 u ġejt mitlub timmonitorja l-livelli tal-ossiġenu tagħhom, int jista' jkollok bżonn ossimetru tal-polz li hu magħmul apposta għat-tfal. It-tabib jew in-ners tiegħek ser jiddiskutu dan miegħek.

Kif nuża l-ossimetru tal-polz?

1. Neħħi kwalunkwe żebgħa tad-dwiefer jew dwiefer foloz minn subgħajk li ser tuża (is-saba' tan-nofs jew il-werrej). Iż-żebgħa tad-dwiefer u dwiefer foloz jistgħu jżommu l-apparat milli jaħdem kif suppost.
2. Oqgħod bilqiegħda dritt u strieħ għal ħames minuti qabel ma tuża l-ossimetru tal-polz.
3. L-apparat jaħdem l-aħjar meta jdejk ikunu sħan. Ċaqlaq is-swaba tiegħek u ogħrokhom biex issaħħanhom.
4. Ixgħal l-ossimetru tal-polz.
5. Waħħal il-klip ma' subgħajk tan-nofs jew mal-werrej biex it-tarf ta' subgħajk imiss mat-tarf tal-apparat. Difrejk u l-iskrin tal-ossimetru tal-polz tiegħek għandhom jippuntaw 'il fuq.
6. Iċċaqlaqx idek u swaba tiegħek.
7. Strieħ u ħu nifs normali.
8. Wara li tistenna minuta, iċċekkja n-numru ħdejn is-simbolu SpO2. Dan in-numru hu l-livell tal-ossiġenu tiegħek.
9. Niżżel in-numru tal-livell tiegħek tal-ossiġenu u d-data u l-ħin.
10. Iċċekkja n-numru li li jidher ħdejn il-PR (ir-rata tal-polz) jew is-simbolu BPM (it-taħbit kull minuta). Dan in-numru hu r-rata ta' qalbek (polz).
11. Niżżel in-numru tar-rata ta' qalbek u d-data u l-ħin.

Jekk ma tistax tikseb qari, jew jekk il-qari hu inqas minn 95%, ċaqlaq subgħajk, ħu ftit nifsijiet u ipprova l-apparat fuq saba' differenti (is-saba' tan-nofs jew il-werrej).

Il-livelli tal-ossiġenu għandu jkun 95% jew ogħla. Jekk ikun inqas minn dan, allura dan jista' jkun sinjal li teħtieġ tagħmel viżti oħra għand it-tabib tiegħek jew in-ners tiegħek, jew li jkun aktar sigur għalik li tmur l-isptar.

- Jekk il-livell tal-ossiġenu tiegħek ikun b'mod konsistenti inqas minn 95%, għarraf lit-tabib jew lin-ners tiegħek li qed jieħdu ħsiebek li l-livell tal-ossiġenu tiegħek hu inqas minn 95%.
- Jekk il-qari tal-livell tal-ossiġenu hu konsistentement 92% jew aktar baxx, ċempel 000 għal ambulance minnufih.
- Jekk ir-rata tal-qalb qed tibqa' fi jew 'il fuq minn 120 taħbita kull minuta, ċempel l-ambulance minnufih.

Din il-gwida hi relevanti għall-adulti biss dwar x'jistgħu jindikaw il-livell tal-ossiġenu u r-rata tal-qalb li s-sintomi huma minn moderati sa severi. L-età u l-istatus tas-saħħa tiegħek jfissru l-din il-firxa tista' ma tirreflettix iċ-ċirkustanzi individwali tiegħek u għandu mnejn ikun hemm bżonn li jiġu adattati. Jekk m'intix żgur jekk qed tħossx sintomi severi, ikkuntattja lit-tabib tal-familja tiegħek malajr kemm jista' jkun għal reviżjoni u għidilhom li għandek il-COVID-19.

L-użu tal-ossimetru tal-polz jekk l-isfumatura tal-ġilda hi aktar skura

L-ossimetri tal-polz jaħdmu billi jiddu dawl minn ġol-ġilda biex ikejlu l-livell tal-ossiġenu f'demmek. Xi rapporti juru li l-ossimetri tal-polz jistgħu jkunu inqas preċiżi jekk għandek sfumatura iktar skura tal-ġilda. Jistgħu juru qari ogħla mill-livell tal-ossiġenu f'demmek.

Jekk għandek sfumatura iktar skura tal-ġilda, int xorta waħda għandek tuża ossimetru tiegħek tal-polz. L-importanti hu li tiċċekkja l-livell tal-ossiġenu f'demmek regolarment biex tara jekk il-qari tiegħek hux qed jitbaxxa. Niżżel il-qari kollu tiegħek bid-data u l-ħin.

Kif niċċekkja kemm qed tħabbat veloċi qalbi mingħajr ossimetru tal-polz?

Biex tiċċekkja l-polz tiegħek (ir-rata tal-qalb) mingħajr ossimetru tal-polz:

1. Strieħ għal ħames minuti qabel ma tiċċekkja r-rata ta' qalbek
2. Poġġi s-saba' l-werrej u tan-nofs ta' id waħda fuq il-polz l-ieħor taħt is-saba'
3. B'subgħajk mhux magħfusin fuq il-polz tiegħek, tista' tgħodd in-numru tat-taħbit li tħoss matul 60 sekonda (minuta). Dan hi r-rata ta' qalbek.

Sapport COVID-19 fil-lingwa tiegħek

Jekk għandek xi mistoqsijiet, int tista' ssib sapport COVID-19 fil-lingwa tiegħek billi ċċemepel lin-National Coronavirus Helpline fuq 1800 020 080. Agħżel għażla 8 għas-servizzi bla ħlas tal-interpretar.