



Kuv yuav taug-xyuas kuv cov tsos-mob COVID-19 licas?

20/07/2022

Yog koj kuaj paub tias mob COVID-19 thiab koj kho nyob tom tsev, koj tsuas ua rawsli koj tus kws khomob losyog cov neeg saib mob qhia. Txojkev teev koj cov tsos-mob cia yuav qhia kom paub tias koj tus mob puas khees zog, losyog saib yuavtau mus ntsib kws khomob losyog yuav mus kho tom tsev khomob.

Cov kev mob COVID-19 feem ntau yog mob tsis hnyav thiab yeej kho tau nyob hauv tsev. Muaj ib txhia neeg uas kis tau mob yoojyim, tejzaum lawv tus kws khomob yuav sau ib cov tshuaj tua kabmob rau lawv noj. Yog xav paub ntau txog saib leej twg thiaj muajcai tau txais kev noj tshuaj khomob COVID-19, kom mus xyuas hauv www.health.gov.au/covid19-translated

Kuv yuav teev cov tsos-mob yam twg cia txhua hnuv?

Nws tshwj-xeeb ntawm yuav tau teev koj cov tsos-mob tseg nyob rau txhua hnuv thaum koj mob. Teev cia koj cov tsos-mob COVID-19 yog tias koj khees zog, nyob liqub, losyog mob tshaj qub tuaj. Qhov no yuav qhia rau koj tus kws khomob kom paub txog saib koj tus mob zoo licas. Nyob rau txhua hnuv koj yuavtau sau qhia:

- saib koj lub cev kub licas (txheeb-xyuas saib koj puas ua daus-no)
- saib koj ua pa puas ceev
- saib koj puas ua pa nyuab, losyog ua pa txog-siav
- yog tias koj tseem hnoos thiab saib hnoos heev licas
- yog koj muaj mob muscle thiab mob ib ce
- yog koj mob taub-hau
- yog koj tseem nkees heev
- yog koj tseem pheej ntuav losyog raws-plab.

Tejzaum koj tus kws khomob yuav hais kom koj txheeb-xyuas cov cua oxygen thiab koj cov mem-tes (plawv dhia).

Kuv yuav ua licas yog kuv cov tsos-mob tseem mob tshaj qub tuaj losyog kuv txhawj heev?

Yog koj txhawj txog cov tsos-mob, thov mus ntsib koj tus kws khomob. Koj yuav hu mus nug ntawm National Coronavirus Helpline xovtoo 1800 020 080 thiab thov kom lawv pab txheeb-

xyuas koj cov tsos-mob hauv xovtooj los tau tibsi. Xaiv option 8 rau kev pabcuam txhais-lus pub dawb

Tejzaum koj yuav xub-pib mob me-ntsis tabsis ntev mus ces yuav mob hnyav tuaj.

Hu tsheb thauj neeg mob ambulance yog tias koj muaj cov tsos-mob **hnyav lino**:

- ua pa tsis tawm
- di-ncauj thiab ntsej muag xiav tag
- mob losyog zawm lub hauv-siab
- no thiab tawm-fws lug/ntub, losyog tawv nqaij daj thiab txaij tag.
- tsis nco qab losyog ntog sawv tsis tau li
- tsis nco tom-ntej tom-qab
- tsa los yeej tsis hnov li
- tso tau zis me-me losyog yeej tso tsis tau li
- hnoos tau ntshav.

Yog koj muaj cov tsos-mob hnyav no, tsis txhob tos. Hu 000 (peb tus leb xum) rau tsheb thauj neeg mob ambulance tamsis ntawd thiab qhia rau lawv paub tias koj mob COVID-19. Yog tias koj tsis txawj lus Askiv, thaum koj hu rau 000, ciali hais 'ambulance' thiab nyob tos twjywm thiab thov neeg txhais-lus pab.

Kuv yuav ntsuas txojkev kub hauv lub cev licas?

Koj yuavtsum muaj tus pas ntsuas kev kub thermometer thiaj ntsuas tau koj lub cev txojkev kub. Yog koj tsis muaj tus pas ntsuas kev kub, koj yuavtau hu xovtooj mus yuav ib tug nyob hauv khw muag tshuaj losyog yuav hauv online. Lub khw muag tshuaj mam xa nws tuaj rau koj nyob tom tsev. Cov pas kuaj thermometer sib-txawv, ces koj yuavtau ua rawsli daim ntawv qhia siv tus pas.

Yog tias koj lub cev kub txog 38 degrees losyog siab tshaj, ces tejzaum koj yuav ua daus-no tau. Yog muaj lino tshwm sim, koj yuavtau mus ntsib koj tus kws khomob txheeb-xyuas kom sai.

Kuv yuav paub tau licas tias kuv ua pa nyuab losyog ua pa txog-siav?

Yog tias koj ua pa nyuab, ces tejzaum koj yuav ua pa txog-siav, koj yuav ua pa hlob pa yau zooli koj pheej nqus pa tsis txaus nyob hauv lub ntsws.

Koj yuav hnov zoo lino:

- thaum koj taug-kev
- thaum koj zaum
- thaum koj hais lus.

Sau cia tseg yog koj ua pa zoo zog lawm, ua pa tsis zoo tuaj losyog zoo liqub, thiab sau lub hnuv thiab lub caij tibsi.

Kuv yuav ntsuas licas thiaj paub tias kuv ua pa ceev npaum twg?

Koj siv lub moos timer hauv lub xovtooj ntsuas tau tias koj ua pa pes-tsawg zaug toj 60 seconds (1 feeb). Koj yuav siv tus koob second hauv lub moos suav los tau tibyam. Yuav tau xub mus so ib pliag thiab sim ua pa liqub. Suav saib koj ua pas pes-tsawg zaug nyob

hauv 60 seconds (1 feeb). Sau cia tseg saib nyob rau 60 seconds (1 feeb) no koj ua pas pes-tsawg zaug, thiab sau lub hnuv thiab lub caij qhia tibi.

Yog tias koj ua pa txog 20-30 pa toj ib feeb, ces tejzaum nws yuav qhia tau tias koj ua pa txog-siav. Yog muaj lino tshwm sim, koj yuav tau mus cuag koj tus kws khomob txheeb-xyuas koj sai.

Yog tias koj ua pa ceev tshaj 30 pa toj ib feeb, ces tejzaum koj yuav ua pa txog-siav heev. Yog muaj lino tshwm sim, koj yuav tau hu tsheb thauj neeg mob ambulance tamsis ntawd tuaj thauj koj thiab qhia rau lawv tias koj mob COVID-19.

Txojkev qhia no tshwj-xeeb rau cov neeg laus. Cov teebmeem no yuav tsis yog tim los ntawm koj lub hnuv nyoog losyog cov kev mob ces tejzaum nws yuavtau muab txhim kho kom haum rawsli tus neeg ntawd. Yog koj tsis paub tseeb tias xyov puas yog koj ua pa txog-siav, ces kom hu nus nug koj tus kws khomob thiab nco ntsoov qhia rau lawv tias koj mob COVID-19. Koj tus kws khomob losyog cov ntxhais kuajmob yuav suav thiab saib koj ua pa ceev npaum lcas thaum lawv saib koj hauv xovtooj-cua telehealth uas yog ntsia koj lub hauv-siab thaum koj ua pa thiab tso pa.

Kuv yuav ntsuas cov cua oxygen thiab lub plawv dhia (mem-tes) lcas?

Yog koj tus kws khomob hais kom koj txheeb-xyuas koj cov cua oxygen thiab lub plawv dhia (mem-tes), koj yuavtsum muaj lub tshuab ntsuas mem-tes pulse oximeter. Lub tshuab pulse oximeter yog ib lub tshuab me-me uas muab khawm (clip) rau koj tus ntiv-tes nrub-nrab losyog ntiv-tes index. Nws yuav tsis mob thiab siv sijhawm ntsuas li ib feeb xwb.

Tejzaum koj tus kws khomob, tom tsev khomob losyog cov kws saib mob yuav muab ib lub tshuab ntsuas mem-tes rau koj nqa coj los siv. Koj yuav hu xovtooj mus yuav ib lub nyob nram khw muag tshuaj losyog yuav hauv online los tau ces kom lawv xa tuaj tom tsev.

Tsis txhob siv koj lub xovtooj smartphone losyog lub moos smartwatch ntsuas koj cov cua oxygen hauv lub cev.

Yog koj zov ib tug menyuam mob COVID-19 thiab hais kom ntsuas nws cov cua oxygen, koj yuavtsum tau siv lub tshuab ntsuas mem-tes menyuam yaus. Koj tus kws khomob losyog ntxhais saib mob mam li nrog koj tham txog qhov no.

Kuv yuav siv lub tshuab ntsuas mem-tes pulse oximeter lcas?

1. Koj yuavtau muab cov tshuaj pleev rau-tes ntxuav thiab tshem cov rau-tes cuav tawm kom tag rau tus ntiv-tes uas koj yuav siv ntsuas ntawd. Yog muaj tshuaj pleev rau-tes losyog cov rau-tes cuav ces lub tshuab yuav tsis ua haujlwm zoo.
2. Koj yuav tau zaum thiab so li tsib feeb uantej koj siv lub tshuab ntsuas mem-tes.
3. Lub tshuab yuav ua haujlwm zoo yog koj txhais tes sov-so. Koj yuavtsum muab cov ntiv-tes phlws thiab co mus co los kom sov.
4. Taws lub tshuab pulse oximeter cia.
5. Muab nws khawm rau tus ntiv-tes nruab-nrab losyog tus ntiv-tes index kom sib-txig li lub ntsis tshuab. Koj tus ntiv-tes thiab lub tshuab mem-tes daim screen yuavtsum tsa nce sab saud.
6. Tsis txhob co koj txhais-tes losyog tus ntiv-tes.

7. Nyob twjywm thiab ua pa liqub.
8. Tomqab ntawm koj tos puv ib feeb, ces txheeb-xyuas cov npe-ntawv SpO2. Cov npe ntawv no yuav qhia saib koj cov cua oxygen muaj ntau licas.
9. Sau tus leb npe ntawv ntawm koj cov cua oxygen level tseg thiab sau lub hnuv nrog sijhawm cia tibi.
10. Txheeb-xyuas tus leb uas pom tawm nyob puab ntawm tus ntawv PR (pulse rate) losyog BPM (tus npe ntawv qhia dhia toj ib feeb). Tus leb no qhia txog saib koj lub plawv dhia ceev licas (mem-tes).
11. Sau cov leb qhia txog koj lub plawv dhia thiab lub hnuv nrog sijhawm cia.

Yog koj tsis pom cov leb tawm, losyog cov leb tawm qis tshaj 95%, ces muab koj cov ntiv-tes co mus co los, ua ob-peb pa thiab muab lub tshuab ntsuas pauv mus ntsuas rau lwv tus ntiv-tes.

Koj cov cua oxygen yuavtsum yog 95% losyog siab tshaj. Yog tias nws qis tshaj no, ces tejzaum koj yuavtau mus ntsib koj tus kws khomob losyog ntshais khomob, losyog ciali mus tom tsev khomob.

- Yog tias koj cov cua oxygen yeej nyob qis tshaj 95%, qhia rau cov kws khomob losyog ntshais khomob kom paub tias koj cov cua oxygen pheej nyob qis dua 95%.
- Yog koj cov cua oxygen nyob qis dua 92% losyog qis tshaj ces, hu 000 rau tsheb thauj neeg mob ambulance tamsis ntawd.
- Yog koj lub plawv dhia nyob rau 120 teg toj ib feeb losyog ceev tshaj, kom hu tsheb thauj neeg mob ambulance tamsis ntawd.

Txojkev qhia no tshwj-xeeb rau cov neeg laus xwb tabsis tejzaum kev ntsuas cua oxygen thiab ntsuas lub plawv dhia yuav qhia paub tau tias mob hnyav licas. Cov kev ntsuas mob no yuav tsis yog yuav ntsuas rawsli koj lub hnuv nyoog losyog cov kev mob ces tejzaum nws yuavtau muab txhim kho kom haum rawsli tus neeg ntawd. Yog koj tsis paub meej tias xyov puas yog koj tau cov tsos-mob hnyav, ces kom mus cuag koj tus kws khomob sai thiab qhia rau lawv tias koj muaj mob COVID-19.

Siv lub tshuab pulse oximeter rau cov neeg muaj tawv-nqaij dub-zog

Lub tshuab pulse oximeters yuav ua lub teeb tsom nkag mus rau hauv cov tawv-nqaij, mus ntsuas cov cua oxygen hauv cov ntshav. Muaj ib txhia kev kuajmob qhia tias yog siv lub tshuab pulse oximeters ntsuas rau cov neeg tawv-nqaij dub-zog ces tejzaum yuav kuaj tsis tau meej-pem. Tejzaum cov npe leb yuav pom muaj siab tshaj cov cua oxygen nyob hauv cov ntshav.

Yog koj muaj cov tawv-nqaij dub-zog, koj tseem siv tau lub tshuab pulse oximeter. Qhov tshwj-xeeb ces yog yuavtau ntsuas koj cov ntshav oxygen tsis so xwv thiaj paub yog thaum twg nws poob qi lawm. Sau tseg tag rho koj cov kev kuaj thiab sau lub hnuv nrog lub caij tibi tseg.

Kuv yuav txheeb-xyuas saib kuv lub plawv dhia ceev licas tau, yog tsis muaj lub tshuab pulse oximeter?

Kev txheeb-xyuas mem-tes (plawv dhia) thaum tsis muaj lub tshuab pulse oximeter:

1. Yuav tau so li tsib feeb tag uantej koj yuav ntsuas lub plawv dhia.

2. Muab koj tus ntiv-tes index thiab ntiv nrub-nrab rub los uake koj mus puab rau sab tes tom ub ntawm qab tus ntiv-tes xoo.
3. Ces muab ob tus ntiv-tes hnias mus mloog cov mem-tes dhia ces suav saib 60 seconds no dhia pes-tsawg zaos. Qhov no yuav qhia tau saib lub plawv dhia ceev lidas.

Kev pabcuam COVID-19 hais ua koj yam lus



Yog koj muaj lus nug dabtsi, koj mus nrhiav tau kev pabcuam COVID-19 hais ua koj yam lus, uas yog hu rau National Coronavirus Helpline xovtooj 1800 020 080. Xaiv option 8 rau kev pabcuam txhais-lus pub dawb.