



Miten seuraan oireitani COVID-19-taudissa (koronavirustaudissa)?

20.7.2022

Jos sait COVID-19-tartuntaa osoittavan positiivisen testituloksen ja toivut koronataudista kotona, voit seurata omaa terveydentilaasi lääkärin tai terveydenhuollon palveluntarjoajan avulla. Päivittäisten oireiden kirjaaminen voi auttaa arvioimaan, ovatko oireet paranemaan päin vai pitäisikö käydä lääkärissä tai mennä sairaalaan.

Useimmat COVID-19-tartunnat ovat lieviä ja voidaan hoitaa kotona. Jotkut riskiryhmään kuuluvat saattavat tarvita erityistä lääkärin määräämää antiviraalista lääkettä. Lisätietoa siitä, kenelle suun kautta otettavat COVID-19-lääkkeet sopivat, on sivustolla www.health.gov.au/covid19-translated

Mitä oireita olisi hyvä kirjata joka päivä?

Sairauden aikana on hyödyllistä kirjata oireet joka päivä. Kirjaa myös, ovatko COVID-19-taudin oireet paranemaan päin, ennallaan vai pahenemassa. Se voi auttaa itseäsi ja lääkäriäsi tiedostamaan vointisi. Kirjaa jokaisena toipumispäivänä:

- ruumiinlämpösi (jotta nähdään, onko kuumetta)
- miten nopeasti hengität
- onko hengitysvaikeuksia tai hengenahdistusta
- onko yskää, ja kuinka kova yskä on
- onko lihassärkyjä ja kipuja
- onko päänsärkyä
- onko väsymystä
- onko oksentelua tai ripulia.

Lääkäri voi pyytää myös seuraamaan hapensaantia (veren happipitoisuutta) ja sykettä (sydämen lyöntitiheyttä).

Mitä teen, jos oireeni pahenevat tai olen huolissani?

Jos olet huolissasi oireistasi, ota yhteys lääkäriisi. Voit myös soittaa Kansalliseen koronavirustukipuhelimeen (National Coronavirus Helpline) 1800 020 080 ja saada oirearvioinnin puhelimesta. Maksutonta tulkkausta saa valitsemalla vaihtoehdon 8.

Oireet voivat olla lieviä taudin alussa, mutta pahentua ajan kuluessa.

Tilaa ambulanssi, jos saat mitään seuraavista **vakavista oireista**:

- hengitysvaikeuksia
- sinertävät huulet tai kasvot
- kipua tai paineen tunnetta rinnassa
- ihosi on kylmä ja hikinen/märkä tai kalvakka ja laikukas
- pyörryt tai lyyhistyt (kollapsi)
- sekavuutta
- herääminen herätettäessä on vaikeaa
- virtsaa erittyy vähän tai ei ollenkaan
- ysköksissä on verta.

Jos saat vakavia oireita, älä jää odottamaan. Soita hätänumeroon 000 ja pyydä ambulance välittömästi ja sano, että sinulla on COVID-19-tauti. Jos et puhu englantia, soita hätänumeroon 000, sano "ambulance" ja odota linjoilla, jotta voit pyytää tulkkia.

Miten mittaan ruumiinlämpöni?

Ruumiinlämmön mittaamiseen tarvitaan kuumemittari. Jos sellaista ei ole, voit ostaa sen apteekista puhelimitse tai verkossa. Apteekki voi tuoda sen kotiin. Kuumemittarit ovat erilaisia, joten noudata valmistajan ohjeita.

Jos ruumiinlämpösi on 38 astetta tai korkeampi, sinulla voi olla kuumetta. Tällöin on hyvä ottaa yhteys lääkäriin arviointia varten mahdollisimman pian.

Mistä tiedän, onko minulla hengitysvaikeuksia tai hengenahdistusta?

Hengitysvaikeuksissa voi tuntua, että henkeä ahdistaa, sisään- ja uloshengittäminen on vaivalloista, tai ettei saa tarpeeksi ilmaa keuhkoihin.

Näin voi tuntua:

- kävellessä
- istuessa
- puhuessa.

Kirjaa muistiin, jos tunnet, että hengityksesi on paranemassa, pahenemassa tai ennallaan, sekä päivämäärä ja kellonaika.

Miten mittaan, miten nopeasti hengitän?

Voit mitata montako kertaa hengität 60 sekunnin (yhden minuutin) aikana käyttäen puhelimen ajanottoa. Voit myös käyttää kelloa, jossa on sekuntiviisari. Yritä rentoutua ja hengittää normaalisti. Laske, montako kertaa hengität 60 sekunnin (yhden minuutin) aikana. Kirjoita muistiin, montako kertaa hengität 60 sekunnin (yhden minuutin) aikana, sekä päivämäärä ja kellonaika.

Jos hengitystiheytesi on 20–30 kertaa minuutissa, se saattaa viitata hengenahdistukseen. Tällöin on hyvä ottaa yhteys lääkäriin arviointia varten mahdollisimman pian.

Jos hengitystiheytesi on yli 30 kertaa minuutissa, se saattaa viitata vakavaan hengenahdistukseen. Tällöin pitäisi heti soittaa ambulanssi ja kertoa, että sairastat COVID-19-tautia.

Nämä ohjeet ovat aikuisille. Tässä annetut vaihteluvälit eivät välttämättä vastaa omaa ikääsi tai terveydentilaasi, ja ne saattavat vaatia mukautusta. Jos et ole varma, onko sinulla hengenahdistusta, ota yhteys omaan lääkäriisi arviointia varten mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja kerro, että sairastat COVID-19-tautia. Lääkäri tai hoitaja voi myös laskea hengitysnopeutesi videopuhelun aikana katsomalla rintakehäsi nousua ja laskua.

Miten mittaan happitasoni ja sydämen lyöntitiheyden (sykkeen)?

Jos lääkärisi on pyytänyt tarkkailemaan happitasoja (veren happipitoisuutta) ja sydämen lyöntitiheyttä (sykettä), tarvitset pulssioksimetrin. Pulssioksimetri on pieni laite, joka kiinnitetään keski- tai etusormeen. Mittaus kestää vain hetken, eikä se satu.

Lääkäri, sairaala tai muu palveluntarjoaja saattaa antaa pulssioksimetrin käyttöösi. Voit myös ostaa sellaisen apteekista puhelimitse tai verkossa ja pyytää kotiinkuljetusta.

Älä käytä älypuhelin tai älykelloa happitason mittaukseen.

Jos hoidat COVID-19-tartunnan saanutta lasta ja sinua pyydetään seuraamaan hänen happitasojaan, saatat tarvita erityisesti lapsille suunnitellun pulssioksimetrin. Lääkäri tai hoitaja keskustele tästä kanssasi.

Miten käytän pulssioksimetriä?

1. Poista kynsilakka tai teko- tai rakennekynsi käyttämästäsi sormesta (keski- tai etusormi). Kynsilakka ja teko- tai rakennekynnet voivat estää laitetta toimimasta kunnolla.
2. Istu pystyasennossa ja lepää viisi minuuttia ennen pulssioksimetrin käyttöä.
3. Laite toimii parhaiten, kun kädet ovat lämpimät. Heiluttele sormia ja hiero niitä, jotta ne lämpenevät.
4. Käynnistä pulssioksimetri.
5. Kiinnitä laite pyykkipoikamaisesti keski- tai etusormeen niin, että sormenpää koskee laitteen päätä. Kynsien ja pulssioksimetrin näytön pitäisi osoittaa ylöspäin.
6. Pidä käsi ja sormet paikoillaan.
7. Rentoudu ja hengitä normaalisti.
8. Odota minuutin ajan ja tarkista sitten numero, joka on SpO2-symbolin vieressä. Tämä numero ilmoittaa veresi happipitoisuuden.
9. Kirjaa happipitoisuuslukema sekä päivämäärä ja kellonaika.
10. Tarkista, mikä numero on syketaajuutta ilmaisevan PR- tai BPM-symbolin vieressä. Tämä numero näyttää sydämen lyöntitiheyden (sykkeen).
11. Kirjaa sykelukema sekä päivämäärä ja kellonaika.

Jos lukemaa ei näy tai lukema on alle 95%, heiluttele sormia, hengittele muutaman kerran ja kokeile laitetta eri sormessa (keski- tai etusormi).

Happipitoisuuden pitäisi olla vähintään 95%. Tätä alempi lukema voi olla merkki siitä, että tarvitset lääkärin tai hoitajan tarkastuksen, tai että olisi turvallisempaa olla sairaalassa.

- Jos happipitoisuuden lukema on jatkuvasti alle 95%, kerro sinua hoitavalle lääkärille tai hoitajalle, että happipitoisuutesi on alle 95%.

- Jos happipitoisuuden lukema on jatkuvasti 92% tai sitä alhaisempi, soita hätänumeroon 000 ja tilaa ambulanssi heti.
- Jos sydämen syke on jatkuvasti vähintään 120 lyöntiä minuutissa, soita ambulanssi välittömästi.

Ohjeistus veren happipitoisuuden ja sydämen lyöntitiheyden mahdollisesta yhteydestä keskivaikeisiin ja vaikeisiin oireisiin koskee vain aikuisia. Omasta iästäsi ja terveydentilastasi riippuen tässä annetut raja-arvot eivät välttämättä vastaa omia yksilöllisiä olosuhteitasi ja ne saattavat vaatia mukautusta. Jos et ole varma, ovatko oireesi vakavia, ota mahdollisimman pian yhteyttä omaan lääkäriisi arviointia varten ja kerro, että sairastat COVID-19-tautia.

Pulssioksimetrin käyttö, jos ihonvärini on tummempi

Pulssioksimetrit mittaavat veren happipitoisuutta lähettämällä valoa ihon läpi. Joidenkin tutkimustulosten mukaan pulssioksimetrit saattavat olla vähemmän tarkkoja, jos ihon värisävy on tummempi. Niiden näyttämä tulos saattaa olla korkeampi kuin veren tosiasiallinen happipitoisuus.

Pulssioksimetrin käyttöä suositellaan, vaikka ihon värisävy olisikin tummempi. Tärkeintä on tarkistaa veren happipitoisuus säännöllisesti, jotta nähdään, jos lukemat alenevat. Kirjaa ylös kaikki lukemat, sekä päivämäärä ja kellonaika.

Miten tarkistan ilman pulssioksimetriä, miten nopeasti sydämeni lyö?

Näin tarkistat sydämen sykkeen (lyöntitiheyden) ilman pulssioksimetriä:

1. Lepää noin viisi minuuttia ennen sydämen sykkeen tarkistusta
2. Laita toisen käden etu- ja keskisormi vastakkaiselle ranteelle peukalon juureen
3. Pidä sormet kevyesti ranteella ja laske 60 sekunnin (yhden minuutin) aikana tuntemasi sydämenlyönnit. Se on sykkeesi.

COVID-19-tukea haluamallasi kielellä



Jos sinulla on kysyttävää, saat COVID-19-tukea haluamallasi kielellä soittamalla Kansalliseen koronavirustukipuhelimeen (National Coronavirus Helpline) 1800 020 080. Maksutonta tulkkausta saa valitsemalla vaihtoehdon 8.