



Paano ko masubaybayan ang aking mga sintomas sa COVID-19?

ika-20 ng Hulyo 2022

Kung nasuri kang positibo sa COVID-19 at nagpapagaling sa bahay, maaari mong subaybayan ang iyong kalusugan sa tulong ng iyong doktor o tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan. Ang pagsulat sa iyong mga sintomas bawat araw ay makakatulong sa iyong pagsubaybay kung ang iyong mga sintomas ay gumagaling, o kung kailangan kang magpatingin sa doktor o pumunta sa ospital.

Karamihan sa mga kaso ng COVID-19 ay banayad at maaaring pamahalaan sa bahay. Ang mga taong may mas malaking panganib ay maaaring mangailangan ng natatanging paggamot kontra sa virus (antiviral) na ireseta ng kanilang tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan. Para sa karagdagang impormasyon kung sino ang nararapat sa mga iniinom na paggamot laban sa COVID-19, bisitahin ang www.health.gov.au/covid19-translated

Ano ang mga sintomas na kailangan kong isulat sa bawat araw?

Makakatulong kung isulat mo ang iyong mga sintomas sa bawat araw habang ikaw ay may sakit. Isulat kung ang iyong mga sintomas ng COVID-19 ay gumagaling, nananatili kagaya sa dati, o lumalala. Ito ay makakatulong sa iyo at ang iyong doktor na malaman kung ano ang iyong nararamdaman. Bawat araw na ikaw ay gumagaling, isulat ang:

- iyong temperatura (upang malaman kung ikaw ay may lagnat)
- gaano kabilis ang iyong paghinga
- kung ikaw ay nahihirapan sa paghinga, o kinakapos ang paghinga
- kung ikaw ay umuubo at kung gaano kalala ng pag-uubo
- kung ikaw ay may mga kirot o pananakit sa kalamnan
- kung masakit ang iyong ulo
- kung nakakaramdam ka ng pagkapagod
- kung ikaw ay nagsusuka o nagtatae.

Maaari ring hilingin ng iyong doktor na subaybayan ang iyong lebel ng oxygen at pulso (pagtibok ng puso).

Ano ang aking gagawin kung lumalala ang aking mga sintomas o ako ay nag-aalala?

Kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa iyong mga sintomas, mangyaring tawagan ang iyong doktor. Maaari ka ring tumawag sa National Coronavirus Helpline sa 1800 020 080 at

makatanggap ng pagtatasa sa telepono tungkol sa iyong mga sintomas. Piliin ang opsyon 8 para sa mga libreng serbisyo ng interpreter.

Maaaring magkaroon ka ng banayad na sintomas sa simula ng iyong sakit ngunit habang tumatagal nagiging mas malala ang mga ito.

Tumawag kaagad ng ambulansya kung mayroon ka nitong mga **malalang sintomas**:

- kahirapan sa paghinga
- mga maitim na bibig o mukha
- makirot o mabigat ang dibdib
- nanlalamig at basambasa, o maputla at may batik na kutis
- nahihilo o hinihimatay
- tuliro
- nagiging mahirap gumising
- kaunti o walang ihi
- umuubo ng may dugo.

Kung malala ang iyong mga sintomas, huwag maghintay. Tumawag kaagad sa 000 (tatlong sero) para sa ambulansya at sabihin sa kanila na ikaw ay may COVID-19. Kung hindi ka nakakapagsalita ng Ingles, kung tumawag ng 000, humingi ng 'ambulance' at manatili sa linya at humingi ng interpreter.

Paano ko masukat ang aking temperatura?

Kailangan mo ng isang termometro upang masukat ang iyong temperatura. Kung wala kang termometro, maaari kang bumili sa botika gamit ng telepono o sa online. Maaaring ipapadala nito ng botika sa iyong bahay. Magkakaiba ang mga termometro, kaya sundin ang mga tagubilin ng gumawa.

Kung ang iyong temperatura ay 38 degrees o mas mataas, maaaring ikaw ay may lagnat. Kung ito ay mangyari, dapat mong kontakin ang iyong doktor (GP) upang matingnan ka sa pinakamadaling panahon.

Paano ko malalaman kung ako ay nahihirapang huminga o kinakapos ako ng hininga?

Kung ikaw ay nahihirapang huminga, maaaring mararamdaman mo na ikaw ay kinakapos ng hininga, nahihirapang huminga nang paloob at palabas, o nararamdaman mo na parang kulang ang hanging pumapasok sa iyong mga baga.

Maaaring maramdaman mo ng ganito:

- kung ikaw ay lumakad
- kung ikaw ay nakaupo
- kung ikaw ay nagsalita.

Isulat kung naramdaman mo na gumagaan ang paghinga mo, mas mabigat o kapareho lamang, at ang petsa at oras.

Paano ko masukat kung gaano kabilis ang aking paghinga?

Maaari mong mabilang ng paghinga kada 60 segundo (1 minuto) gamit ng timer sa mobile phone. Maaari ka ring gumamit ng isang relo na may pangsegundong kamay. Manatiling nakarelaks at huminga nang normal. Bilangin kung ilang ulit ang iyong paghinga sa loob ng 60 segundo (1 minuto). Isulat kung ilang beses ka huminga sa loob ng 60 segundo (1 minuto), at ang petsa at oras.

Kung ang bilang ng iyong paghinga ay 20-30 bawat minuto, maaari itong palatandaan na kinakapos ka sa paghinga. Kung ito ay mangyari, dapat mong kontakin ang iyong doktor (GP) upang matingnan ka sa pinakamadaling panahon.

Kung ang kabilis ng iyong paghinga ay mahigit na 30 kada minuto, maaaring malalang kinakapos ka ng hininga. Kung mangyari ito, tumawag kaagad ng ambulansya at sabihin sa kanila na ikaw ay may COVID-19.

Itong gabay ay para sa mga may-edad. Itong mga hanay ng paghinga ay maaaring hindi nagpapakita ng iyong edad o katayuan sa kalusugan at maaaring tularan. Kung hindi mo tiyak kung ikaw ay kinakapos ng hininga, kontakin ang iyong doktor (GP) kaagad upang marepaso at sabihin sa kanila na ikaw ay may COVID-19. Ang iyong doktor o nars ay maaari ring sumukat sa kabilis ang iyong paghinga sa pamamagitan ng pagtaas at pagbaba ng iyong dibdib na nakikita nila sa video check-up/telehealth.

Paano ko masukat ang lebel ng aking oxygen at pagtibok ng puso (pulso)?

Kung sabihin ng iyong doktor na tingnan ang iyong lebel ng oxygen at pagpintig ng iyong puso (pulso), kailangan mo ng pulse oximeter. Ang pulse oximeter ay isang maliit na kagamitan na iipit sa iyong hinlalato o hintuturo na daliri. Hindi ito masakit at kailangan lamang ang isang minuto sa pag-tsek.

Maaari kang bigyan ng isang pulse oximeter mula sa iyong doktor, ospital, o ibang tagapagbigay ng pangangalaga. Maaari ka ring bumili sa botika gamit ng telepono o online, at hilinging ipadala nila ito sa iyong bahay.

Huwag gumamit ng smartphone o smartwatch upang alamin ang iyong oxygen level.

Kung nag-aalaga ka ng isang bata na may COVID-19 at hiniling na subaybayan ang kanilang oxygen levels, maaaring kailangan mo ng isang pulse oximeter na natatangi para sa mga bata. Tatalakayin ito sa iyo ng iyong doktor o nars.

Paano ko gamitin ang pulse oximeter?

1. Alisin ang nail polish o palsipikadong mga nail sa daliring gagamitin (ang hinlalato o hintuturong daliri). Ang nail polish at false nails ay maaaring magiging sagabal sa tamang pag-andar ng kagamitan.
2. Maupo ng tuwid at magpahinga ng limang minuto bago gamitin ang pulse oximeter.
3. Mas mahusay gumana ang kagamitan kapag mainit ang mga kamay. Galaw-galawin ang iyong mga daliri at pagkiskisin sila upang maging mas mainit.
4. Paandarin ang pulse oximeter.

5. Ipinatitipon ng kagamitan ang iyong hinlalato o hintuturong daliri. Ang iyong mga kuko ng daliri at screen ng pulse oximeter ay dapat nakaharap sa taas.
6. Huwag galawin ang kamay at mga daliri.
7. Magrelaks at huminga ng normal.
8. Pagkatapos maghintay ng isang minuto, tingnan ang numero sa tabi ng simbolong SpO2. Itong numero ay ang iyong oxygen level.
9. Isulat ang numero ng iyong oxygen level at ang petsa at oras.
10. Tingnan ang numero na nakikita sa tabi ng PR (rata ng pulso) o ang BPM (beats per minute) na simbolo. Itong numero ay ang pagtibok ng iyong puso (pulso).
11. Isulat ang bilang ng iyong pulso ng puso at ang petsa at oras.

Kung walang lumalabas na mabasa, o ito ay mas mababa sa 95%, galawin ang iyong mga daliri, huminga ng ilang beses at subukan muli ang kagamitan sa ibang daliri (ang hinlalato o hintuturo).

Ang iyong oxygen level ay dapat 95% o mas mataas. Kung mas mababa pa sa ganito, maaari itong palatandaan na kailangan kang magpatingin sa iyong doktor o nars o baka mas ligtas ka sa ospital.

- Kung ang iyong lebel ng oxygen ay palaging kulang sa 95%, ipaalam ito sa iyong doktor o nars na ang lebel ng iyong oxygen ay mas mababa sa 95%.
- Kung ang nababasang lebel ng iyong oxygen ay palaging 92% o mas mababa, tawagan ang 000 para sa ambulansya kaagad.
- Kung ang tibok ng iyong puso ay namamalagi o mas mataas sa 120 na pintig bawat minuto, tumawag ng ambulansya kaagad.

Iyong gabay ay importante sa mga may-edad lamang dahil ang lebel ng oxygen at kabilis ng pagtibok ng puso ay nagpapahiwatig ng moderato hanggang malubhang mga sintomas. Ang iyong edad at kondisyon ng kalusugan ay nangangahulugan na ang mga hanay na ito ay maaaring hindi napapahiwatig ng iyong indibidwal na kalagayan at maaaring aangkop. Kung hindi mo tiyak kung nakakaranas ka ng malalang sintomas, kontakin kaagad ang iyong doktor upang matingnan ka at sabihin sa kanya na ikaw ay may COVID-19.

Paggamit ng pulse oximeter kung ako ay may maitim na kutis

Ang pulse oximeters ay gumagana sa pamamagitan ng pag-ilaw nito sa loob ng iyong balat upang masukat ang lebel ng oxygen sa iyong dugo. May mga ulat na nagpapakita na ang pulse oximeters ay maaaring hindi gaanong tama kung ikaw ay may mas itim na kutis. Maaari silang magpakita ng mas mataas na puntos kaysa sa lebel ng oxygen sa iyong dugo.

Kung maitim ang iyong kutis, gamitin mo pa rin ang iyong pulse oximeter. Ang mahalaga ay ang regular na arawang pagbasa sa lebel ng oxygen sa iyong dugo upang malalaman kung ito ay bumababa. Isulat ang lahat na nabasa mong resulta, ang petsa at oras.

Paano ko malaman kung gaano kabilis ang pagtibok ng aking puso kung walang pulse oximeter?

Upang malaman ng iyong pulso (pagtibok ng puso) na hindi gagamit ng pulse oximeter:

1. Magpahinga ng mga limang minuto bago sukatin ang pagtibok ng iyong puso

2. Ilagay ang iyong mga daliring hintuturo at hinlalato ng isang kamay sa kabilang kamay sa ibaba ng hinlalaki
3. Habang ang iyong mga daliri ay nakapatong nang magaan sa iyong kabilang pulsuhan (wrist), maaari mong bilangin ang mga pagtibok ng iyong puso sa loob ng 60 segundo (isang minuto). Ito ang pulso ng iyong puso.

Ang suporta para sa may COVID-19 sa iyong wika



Kung mayroon kang mga katanungan, maaaring makakuha ng suporta tungkol sa COVID-19 sa iyong wika sa pamamagitan ng pagtawag sa National Coronavirus Helpline sa 1800 020 080. Piliin ang opsyon 8 para sa mga libreng serbisyo ng interpreter.