



Si të monitoroj simptomat e mia të COVID-19?

20 Korrik 2022

Nëse keni marrur rezultat pozitiv për COVID-19 dhe po shëroheni në shtëpi, ju mund të monitoroni shëndetin tuaj me ndihmën e mjekut tuaj apo ofruesit për kujdes shëndetësor. Duke shënuar simptomat tuaja të përdithsme mund të ndihmoni për të parë nëse simptomat tuaja po përmirësohen, apo nëse duhet të vizitoni mjekun apo të shkoni në spital.

Shumica e rasteve me COVID-19 janë të buta dhe mund të menaxhohen në shtëpi. Disa njerëz që janë me rrezik të lartë mund të kanë nevojë për trajtime antivirale specifike të dhëna nga ofruesi i tyre për kujdes shëndetësor. Për më shumë informacione në lidhje me atë se kush është i pranueshëm për trajtimet orale për COVID-19, vizitoni www.health.gov.au/covid19-translated

Cilët simptoma duhet t'i shënoj për çdo ditë?

Është mirë të shënohen simptomat tuaja çdo ditë gjatë sëmundjes. Shënoni nëse simptomat tuaja të COVID-19 përmirësohen, qëndrojnë njëjtë apo përkeqësohen. Kjo mund t'ju ndihmon juve dhe mjekut tuaj që të dij se si po ndjeheni. Çdo ditë që shëroheni, shënoni:

- temperaturën tuaj (për të parë nëse keni ethe)
- sa shpejt merrni frymë
- nëse keni vështirësi në frymëmarrje apo gulçim
- nëse kolliteni dhe sa e rëndë është kollitja
- nëse keni dhimbje të muskujve dhe dhimbje
- nëse keni kokëdhembje
- nëse jeni i lodhur
- nëse vjellni apo keni diarre.

Mjeku juaj gjithashtu mund të kërkon të monitoroni nivelin e oksigjenit dhe pulsën (rrahjen e zemrës).

Çfarë të bëj nëse simptomat e mia përkeqësohen apo nëse jam i brengosur?

Nëse jeni i brengosur në lidhje me simptomat tuaja, ju lutem kontaktoni me mjekun tuaj. Gjithashtu thirrni National Coronavirus Helpline në 1800 020 080 dhe merrni vlerësim të simptomave tuaja përmes telefonit. Zgjedhni opcionin 8 për shërbime përkthimi falas.

Është e mundshme të keni simptoma të buta në fillim të sëmundjes por që bëhen më keq me kalimin e kohës.

Thirrni ambulance nëse keni ndonjë nga këto **simptoma serioze**:

- vështirësi në frymëmarrje
- buzë apo fytyrë blu
- dhimbje apo tension në gjoks
- lëkurë të ftohtë dhe të lagur, apo lëkurë të zbehtë dhe lara lara
- të fikët apo kolaps
- të qenurit i shqetësuar
- keni vështirësi për t'u zgjuar
- pak apo aspak urinë
- kollisni gjak.

Nëse keni simptoma serioze, mos prisni. Thirrni 000 (tre zero) për ambulance menjëherë dhe tregoni atyre se keni COVID-19. Nëse nuk flisni anglisht, kur të thirrni 000, kërkon 'ambulance' dhe qëndroni në linjë dhe kërkon përkthyes.

Si të matë temperaturën time?

Duhet të keni termometër për të matur temperaturën tuaj. Nëse nuk keni termometër, mund të bleni në barnatore përmes telefonit apo online. Barnatorja mund ta dërgoj në shtëpinë tuaj. Secili termometër është i ndryshëm, ashtu që ndiqni udhëzimet nga prodhuesi.

Nëse temperatura juaj është 38 gradë apo më lartë, mund të keni ethe. Nëse ndodh kjo, duhet të kontaktoni mjekun tuaj të përgjithshëm për t'u kontrolluar sa më shpejt që është e mundur.

Si e di nëse kam vështirësi në frymëmarrje apo kam gulçim?

Nëse keni vështirësi në frymëmarrje, mund të keni gulçim, vështirësi për të marrur dhe nxjerrur frymën, apo të ndjeni se nuk keni ajr të mjaftueshëm në mushkëritë tuaja. Mund të ndjeheni kështu:

- kur ecni
- kur rrini ulur
- kur flisni.

Shënoni nëse ndjeni se frymëmarrja po përmirësohet, përkeqësohet apo është njëjtë, dhe datën dhe kohën.

Si të matë se sa shpejt po marr frymë?

Mund të mateni se sa herë merrni frymë në 60 sekonda (1 minutë) duke përdorur matësin e kohës në telefon. Gjithashtu mund të përdorni orën me akrep për sekonda. Mundohuni të relaksoheni dhe të merrni frymë normalisht. Numëroni se sa herë merrni frymë gjatë 60 sekondave (1 minutë). Shënoni sa se herë merrni frymë në 60 sekonda (1 minutë), dhe datën dhe kohën.

Nëse shkall e frymëmarrjes tuaj është 20-30 frymëmarrje në minutë, kjo mund të tregojë se keni gulçim në frymëmarrje. Nëse ndodh kjo, duhet të kontaktoni mjekun tuaj të përgjithshëm për t'u kontrolluar sa më shpejt që është e mundur.

Nëse shkalla e frymëmarrjes është më e lartë se 30 frymëmarrje në minutë, mund të ndjeni gulçim të rëndë. Nëse ndodh kjo, duhet menjëherë të thirrni ambulance dhe t'i tregoni se keni COVID-19.

Ky udhëzim është relevant për të rriturit. Këto shkallë mund të mos reflektojnë moshën tuaj apo statusin shëndetësor dhe mund të ketë nevojë për adaptim. Nëse nuk jeni të sigurt se keni gulçim, kontaktoni mjekun tuaj të përgjithshëm sa më shpejt që është e mundur për t'u kontrolluar dhe tregoni se keni COVID-19. Mjeku juaj apo infermiera gjithashtu mund të numërojnë se sa shpejt merrni frymë duke kontrolluar ngritjen dhe rënien e gjoksit tuaj kur bëni kontroll me video/telefon.

Si të matni nivelin e oksigjenit dhe rrahjet e zemrës (pulsin)?

Nëse mjeku juaj ka kërkuar të kontrolloni nivelin e oksigjenit dhe rrahjen e zemrës (pulsin), do t'ju nevojitet oksimetër i pulsit. Oksimetri i pulsit është një mjet i vogël që ngjitet në gishtin tuaj të mesëm apo tregues. Nuk dhemb dhe zgjat vetëm një minutë për të kryer kontrollin.

Oksimetri i pulsit mund t'ju jept nga mjeku juaj, spitali apo ofrues tjetër i kujdesit. Gjithashtu mund të bleni në barnatore përmes telefonit apo online, dhe t'ua dërgojnë në shtëpi.

Mos përdorni smartfon apo orë smart për të kontrolluar nivelin e oksigjenit.

Nëse kujdeseni për ndonjë fëmijë me COVID-19 dhe kërkohet të monitoroni nivelet e oksigjenit, mund t'ju duhet oksimetër pulsi veçanërisht i dizajnuar për fëmijët. Mjeku juaj apo infermiera do të diskutojnë këtë me ju.

Si të përdor oksimetrin e pulsit?

1. Hiqni ndonjë lustrim të thonjëve apo thonjë artificial nga gishti që do e përdorni (gishti i mesëm apo tregues). Lustruesi i thonjëve dhe thonjët artificial do të ndalin mjetin që të punon si duhet.
2. Uluni në pozitë më lartë dhe pushoni pesë minuta para se të përdorni oksimetrin e pulsit.
3. Ky mjet funksionon më së miri kur duart tuaja janë të ngrohta. Tundeni dhe fërkoni gishtat tuaja që t'i ngrohni.
4. Kyçeni oksimetrin e pulsit.
5. Lidhni kapësen me gishtin e mesëm apo tregues ashtu që maja e gishtit tuaj të prekë skajin e mjetit. Thonjët e gishtave tuaja dhe ekrani i oksimetrit të pulsit duhet të tregojnë lartë.
6. Mbani dorën dhe gishtat stabil.
7. Relaksohuni dhe merrni frymë normalisht.
8. Pasi të pritni një minutë, shihni numrin pranë simbolit SpO2. Ky numër është niveli juaj i oksigjenit.
9. Shënoni numrin e nivelit të oksigjenit dhe datën dhe kohën.

10. Kontrolloni numrin që paraqitet pranë PR (shkalla e pulsit) apo simbolin BPM (rrahjet në minutë). Ky numër është shkalla e rrahjes së zemrës (pulsit).
11. Shënoni numrin e shkallës së zemrës dhe datën dhe kohën.

Nëse nuk merrni lexim, apo leximi është nën 95%, tundnei gishtat tuaj, merrni frymë disa herë dhe provoni mjetin në tjetër gisht (gishtin e mesëm apo tregues).

Niveli juaj i oksigjenit duhet të jetë 95% apo më lartë. Nëse është më poshtë se kjo, mund të jetë një shenjë se keni nevojë për kontrolle tek mjeku apo infermierja juaj, apo nëse është më e sigurt për ju të shkoni në spital.

- Nëse leximi i nivelit të oksigjenit është vazhdimisht nën 95%, tregoni mjekut apo infermieres tuja se niveli juaj i oksigjenit është nën 95%.
- Nëse leximi i nivelit të oksigjenit vazhdimisht është 92% apo më poshtë, menjëherë thirrni 000 për ambulance.
- Nëse shkalla e zemrës qëndron në apo mbi 120 rrahje në minutë, menjëherë thirrni ambulance.

Ky udhëzim është me rëndësi për të rriturit vetëm për nivelin e oksigjenit dhe shkallën e zemrës që mund të tregojnë simptoma të moderuar apo të rëndë. Statusi juaj i moshës dhe shëndetit do të thotë se këto shkallë mund të mos reflektojnë rrethanat tuaja individuale dhe mund të adaptohen. Nëse nuk jeni të sigurt se jeni duke përjetuar simptoma të rëndë, kontaktoni mjekun tuaj të përgjithshëm sa më shpejt që është e mundur për kontroll dhe tregoni se keni COVID-19.

Përdorimi i oksimetrit të pulsit nëse keni ton të errët të lëkurës

Oksimetrat e pulsit funksionojnë duke shkëlqyer dritë përmes lëkurës për të matur nivelet e oksigjenit në gjakun tuaj. Disa raporte tregojnë se oksimetrat e pulsit mund të jenë më pak të saktë nëse mkeni ton të errët të lëkurës. Ato mund të tregojnë lexime më të larta sesa niveli i oksigjenit në gjakun tuaj.

Nëse keni ton të errët të lëkurës, përsëri duhet të përdorni oksimetër puls. Me rëndësi është të kontrolloni rregullisht nivelin e oksigjenit për të parë nëse leximet tuaja po zvogëlohen. Shënoni të gjitha leximet me datë dhe kohë.

Si të kontrolloj se sa shpejt po më rrah zemra pa oksimetër për puls?

Për të kontrolluar puls tuaj (shkallën e zemrës) pa oksimetër puls:

1. Pushoni diku pesë minuta para se të kontrolloni shkallën e zemrës
2. Vendoseni gishtat tregues apo të mesëm të njërës dorë të kyçit tjetër nën gishtin e madh
3. Me gishtat tuaj lehtësisht mbi kyçin tuaj, mund të numëroni rrahjet që ndjeni gjatë 60 sekondave (një minutë). Kjo është shkalla juaj e zemrës.

Mbështetja për COVID-19 në gjuhën tuaj



Nëse keni ndonjë pyetje, mund të gjeni mbështetje për COVID-19 në gjuhën tuaj duhe thirrur National Coronavirus Helpline në 1800 020 080. Zgjedhni opcionin 8 për shërbime përkthimi falas.