



Tôi theo dõi các triệu chứng COVID-19 bằng cách nào?

Ngày 20 tháng 7 năm 2022

Nếu có kết quả xét nghiệm dương tính COVID-19 và đang hồi phục tại nhà, quý vị có thể tự theo dõi sức khỏe của mình với sự trợ giúp của bác sĩ hoặc cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Ghi lại các triệu chứng bệnh hàng ngày có thể giúp quý vị thấy các triệu chứng bệnh có thuyên giảm hay không, hoặc quý vị có nên đi khám bác sĩ hay đi bệnh viện hay không.

Hầu hết các trường hợp COVID-19 đều nhẹ và có thể đối phó tại nhà. Một số người dễ bị bệnh hơn có thể cần các cách điều trị kháng vi-rút cụ thể do cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ kê toa. Muốn biết thêm thông tin về những ai hội đủ điều kiện được chữa bệnh bằng thuốc uống trị COVID-19, hãy truy cập www.health.gov.au/covid19-translated

Tôi cần ghi lại những triệu chứng bệnh nào mỗi ngày?

Nếu quý vị ghi lại các triệu chứng bệnh mỗi ngày trong thời gian bị bệnh thì sẽ có ích. Hãy ghi lại nếu các triệu chứng COVID-19 ngày càng thuyên giảm hơn, không thay đổi hoặc chuyển nặng hơn. Điều này có thể giúp quý vị và bác sĩ biết quý vị tình trạng sức khỏe của quý vị ra sao. Đối với mỗi ngày quý vị hồi phục dần, hãy ghi lại:

- thân nhiệt của quý vị (để kiểm tra xem quý vị có bị sốt không)
- quý vị thở nhanh như thế nào
- quý vị có bị thở khó khăn, hoặc hụt hơi hay không
- nếu quý vị bị ho và ho trầm trọng như thế nào
- nếu quý vị bị đau nhức cơ bắp
- nếu quý vị bị nhức đầu
- nếu quý vị cảm thấy mệt mỏi
- nếu quý vị nôn mửa hoặc bị tiêu chảy.

Bác sĩ cũng có thể yêu cầu quý vị theo dõi mức ôxy và mạch (nhịp tim).

Tôi phải làm gì nếu các triệu chứng bệnh ngày càng nặng hơn hoặc tôi lo lắng?

Nếu quý vị lo lắng về các triệu chứng bệnh của mình, vui lòng liên lạc với bác sĩ. Quý vị cũng có thể gọi cho National Coronavirus Helpline qua số 1800 020 080 và có người sẽ

thăm định các triệu chứng bệnh của quý vị qua điện thoại. Muốn có thông dịch viên miễn phí, hãy bấm số 8.

Quý vị có thể bị các triệu chứng nhẹ khi chớm bị bệnh nhưng dần dà bị bệnh nặng hơn.

Gọi ambulance nếu quý vị bị bất kỳ **các triệu chứng trầm trọng** nào dưới đây:

- thở khó khăn
- môi hoặc mặt tím tái
- đau hoặc sức ép trong ngực
- da lạnh và nhợt nhạt/ướt, hoặc nhợt nhạt và có đốm
- ngất xỉu hoặc gục ngã
- lẫn lộn
- ngày càng khó thức dậy
- đi tiểu ít hoặc không đi tiểu
- ho ra máu.

Nếu quý vị bị các triệu chứng trầm trọng, đừng đợi. Gọi 000 (ba số không) xin ambulance ngay lập tức và nói với họ rằng quý vị bị COVID-19. Nếu không nói được tiếng Anh, khi gọi số 000, quý vị hãy yêu cầu 'ambulance' và đừng cúp máy rồi yêu cầu thông dịch viên.

Tôi đo thân nhiệt bằng cách nào?

Muốn đo thân nhiệt, quý vị cần có nhiệt kế. Nếu không có nhiệt kế, quý vị có thể mua nhiệt kế ở nhà thuốc tây qua điện thoại hoặc trực tuyến. Nhà thuốc tây có thể giao thuốc đến tận nhà cho quý vị. Mỗi nhiệt kế mỗi khác nhau, vì vậy, hãy làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất.

Nếu thân nhiệt từ 38 độ C trở lên, quý vị có lẽ bị sốt. Nếu điều này xảy ra, quý vị nên liên lạc với bác sĩ gia đình để được bác sĩ khám bệnh càng sớm càng tốt.

Làm cách nào để biết tôi bị thở khó khăn hoặc hụt hơi?

Nếu cảm thấy thở khó khăn, quý vị có lẽ sẽ cảm thấy bị hụt hơi, khó hít vào và thở ra hoặc cảm thấy như quý vị không thể hít đủ không khí vào phổi. Quý vị có thể cảm thấy như thế:

- khi quý vị đi bộ
- khi quý vị đang ngồi
- khi quý vị đang nói.

Ghi lại nếu quý vị cảm thấy quý vị hô hấp ngày càng tốt hơn, tệ hơn hoặc không thay đổi, và ngày giờ.

Đo nhịp thở của tôi bằng cách nào?

Quý vị có thể sử dụng bộ đếm thời gian trên điện thoại để đo xem quý vị thở bao nhiêu lần trong 60 giây (1 phút). Quý vị cũng có thể sử dụng đồng hồ có kim giây. Cố gắng thư giãn và hít thở bình thường. Đếm xem quý vị thở bao nhiêu lần trong 60 giây (1 phút). Ghi lại quý vị đã thở bao nhiêu lần trong 60 giây (1 phút) và ngày giờ.

Nếu tốc độ hô hấp của quý vị là 20-30 nhịp thở mỗi phút, điều này có thể cho thấy quý vị đang bị hụt hơi. Nếu điều này xảy ra, quý vị nên liên lạc với bác sĩ gia đình để được bác sĩ khám bệnh càng sớm càng tốt.

Nếu tốc độ hô hấp của quý vị hơn 30 nhịp thở mỗi phút, quý vị có thể đang bị hụt hơi trầm trọng. Nếu điều này xảy ra, quý vị nên gọi ambulance ngay lập tức và nói với họ rằng quý vị bị COVID-19.

Hướng dẫn này phù hợp với người lớn. Những phạm vi này có thể không phản ánh tuổi tác hoặc tình trạng sức khỏe của quý vị và có thể cần điều chỉnh. Nếu quý vị không chắc mình có đang bị hụt hơi hay không, hãy liên lạc với bác sĩ gia đình càng sớm càng tốt để được bác sĩ khám bệnh và cho bác sĩ biết quý vị bị COVID-19. Bác sĩ hoặc y tá cũng có thể đếm nhịp thở của quý vị bằng cách quan sát lồng ngực của quý vị phồng lên xẹp xuống khi khám sức khỏe qua video/telehealth.

Đo mức ôxy và nhịp tim (mạch) bằng cách nào?

Nếu bác sĩ yêu cầu quý vị kiểm tra mức ôxy và nhịp tim (mạch), quý vị sẽ cần có máy đo ôxy và nhịp tim (mạch). Máy đo ôxy và nhịp tim (mạch) là thiết bị nhỏ kẹp vào ngón tay giữa hoặc ngón trỏ của quý vị. Cách đo này không đau và chỉ mất một phút.

Bác sĩ, bệnh viện hoặc cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc khác nhiều khi sẽ trao cho quý vị máy đo ôxy và nhịp tim. Quý vị cũng có thể mua máy này ở nhà thuốc tây qua điện thoại hoặc trực tuyến, và họ sẽ giao hàng đến tận nhà.

Đừng đo mức ôxy bằng điện thoại thông minh hoặc đồng hồ thông minh.

Nếu quý vị đang chăm sóc đứa trẻ bị COVID-19 và được yêu cầu theo dõi lượng ôxy của cháu, quý vị có lẽ cần có máy đo ôxy và nhịp tim (mạch) đặc biệt chế tạo cho trẻ em. Bác sĩ hoặc y tá sẽ thảo luận điều này với quý vị.

Sử dụng máy đo ôxy và nhịp tim (mạch) thế nào?

1. Chùi sạch sơn móng tay hoặc gỡ móng tay giả ra khỏi ngón tay (ngón giữa hoặc ngón trỏ) quý vị sẽ sử dụng để đo ôxy và nhịp tim (mạch). Sơn móng tay và móng tay giả có thể khiến thiết bị hoạt động không bình thường.
2. Ngồi ở tư thế thẳng lưng và nghỉ ngơi trong năm phút trước khi sử dụng máy đo ôxy và nhịp tim (mạch).
3. Thiết bị này hoạt động tốt nhất khi tay quý vị ấm. Nhức nhích các ngón tay của quý vị và xoa các ngón tay để làm cho chúng ấm lên.
4. Bật máy đo ôxy và nhịp tim (mạch).
5. Gắn kẹp vào ngón giữa hoặc ngón trỏ của quý vị sao cho đầu ngón tay của quý vị chạm vào đáy thiết bị. Móng tay của quý vị và màn hình máy đo ôxy và nhịp tim (mạch) phải hướng lên trên.
6. Giữ yên bàn tay và các ngón tay của quý vị.
7. Thư giãn và hít thở bình thường.
8. Sau khi đợi một phút, hãy xem con số bên cạnh biểu tượng SpO₂. Con số này là mức ôxy của quý vị.
9. Ghi lại con số mức ôxy của quý vị và ngày giờ.

10. Xem con số hiển thị bên cạnh biểu tượng PR (nhịp tim) hoặc BPM (nhịp mỗi phút). Con số này là nhịp tim (mạch) của quý vị.
11. Ghi lại số đo nhịp tim và ngày giờ.

Nếu quý vị không có số đo hoặc nếu số đo dưới 95%, hãy nhúc nhích ngón tay, hít thở một vài hơi và thử đo trên ngón tay khác (ngón giữa hoặc ngón trỏ).

Mức oxy của quý vị phải từ 95% trở lên. Nếu thấp hơn mức này, thì đó có thể là dấu hiệu quý vị cần được bác sĩ hoặc y tá khám bệnh thường xuyên hơn, hoặc quý vị nhập viện thì an toàn hơn.

- Nếu số đo lượng oxy của quý vị luôn thấp hơn 95%, hãy cho bác sĩ hoặc y tá chăm sóc quý vị biết mức oxy của quý vị thấp hơn 95%.
- Nếu số đo lượng oxy của quý vị luôn ở mức 92% hoặc thấp hơn, hãy gọi số 000 để xin ambulance ngay lập tức.
- Nếu nhịp tim của quý vị ở mức 120 nhịp mỗi phút hoặc nhanh hơn, hãy gọi ambulance ngay lập tức.

Hướng dẫn này chỉ phù hợp với người lớn về mức độ oxy và nhịp tim có thể cho thấy các triệu chứng từ mức trung bình đến nặng. Tuổi tác và tình trạng sức khỏe của quý vị có nghĩa là những phạm vi này có thể không phản ánh hoàn cảnh cá nhân của quý vị và có thể cần điều chỉnh. Nếu quý vị không chắc mình có đang bị các triệu chứng trầm trọng hay không, hãy liên lạc với bác sĩ gia đình càng sớm càng tốt để được bác sĩ khám bệnh và cho bác sĩ biết quý vị bị COVID-19.

Sử dụng máy đo oxy và nhịp tim (mạch) nếu da tôi sẫm màu hơn

Máy đo oxy và nhịp tim (mạch) hoạt động bằng cách chiếu ánh sáng qua da của quý vị để đo mức oxy trong máu quý vị. Một số báo cáo cho thấy máy đo oxy và nhịp tim (mạch) có thể kém chính xác hơn nếu da quý vị sẫm màu hơn. Chúng có thể hiển thị các số đo cao hơn mức oxy trong máu quý vị.

Nếu da quý vị màu sẫm hơn, quý vị vẫn nên sử dụng máy đo oxy và nhịp tim (mạch). Điều quan trọng là đo lượng oxy trong máu quý vị thường xuyên để xem các số đo của quý vị có giảm dần hay không. Ghi lại tất cả các số đo của quý vị kèm ngày và giờ.

Làm thế nào để đo nhịp tim đập nhanh như thế nào mà không có máy đo oxy và nhịp tim (mạch)?

Muốn đo mạch (nhịp tim) mà không cần máy đo oxy và nhịp tim (mạch):

1. Nghỉ ngơi khoảng năm phút trước khi đo nhịp tim
2. Đặt ngón trỏ và ngón giữa của một bàn tay lên cổ tay kia ở vị trí bên dưới ngón cái
3. Với các ngón tay chạm nhẹ trên cổ tay, quý vị có thể đếm số nhịp mà quý vị cảm nhận được trong 60 giây (một phút). Đây là nhịp tim của quý vị.

Sự hỗ trợ liên quan đến COVID-19 bằng ngôn ngữ của quý vị



Nếu có bất kỳ thắc mắc nào, quý vị có thể gọi cho National Coronavirus Helpline qua số 1800 020 080 để nhờ họ trợ giúp liên quan đến COVID-19 bằng ngôn ngữ của quý vị. Muốn có thông dịch viên miễn phí, hãy bấm số 8.