

مرض (COVID-19): كيف تراقب مستوى الأكسجين لديك

إذا كانت نتيجة اختبار مرض (COVID-19) لديك إيجابية أو كنت تنتظر نتيجة الاختبار، فإن مقياس الأكسجين (ويعرف أيضاً باسم مقياس النبض) عن طريق أطراف الأصابع هو طريقة سريعة وسهلة لمراقبة مستوى الأكسجين في دمك.

ما هو مقياس الأكسجين عن طريق أطراف الأصابع؟

إن مقياس الأكسجين من أطراف الأصابع هو جهاز سريع وسهل الاستخدام وغير مؤلم وغير جراحي يستخدم الضوء وجهاز استشعار لمراقبة مستوى الأكسجين في الدم.

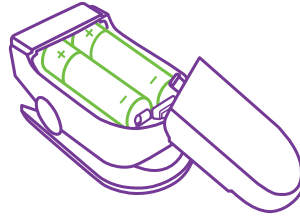
لماذا من المهم أن تراقب مستويات الأكسجين لديك؟

يمكن أن يصاب بعض الناس بمرض (COVID-19) ولا يعرفون ذلك لأنهم لا يعانون من أعراض. يمكن أن يسبب مرض (COVID-19) عدوى في رئتيك، مما قد يخفض مستوى الأكسجين في الدم. عندما ينخفض مستوى الأكسجين لديك، قد تشعر بالتعب أو ضيق في التنفس أو قد لا تشعر بالاختلاف على الإطلاق مما قد يكون خطيراً. يجب عليك تتبع مستوى الأكسجين لديك باستخدام مقياس الأكسجين عن طريق أطراف الأصابع حتى تشعر بالتحسن. إذا انخفض مستوى الأكسجين لديك، يجب أن تتلقى مساعدة طبية على الفور.

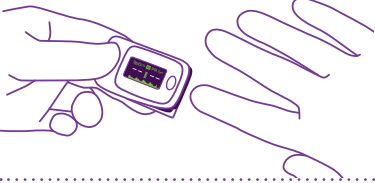
كيف أستخدم مقياس الأكسجين عن طريق أطراف الأصابع الخاص بي؟

قم بقياس مستوى الأكسجين لديك مرتين يوميًا، في الصباح والمساء (أو لمرات أكثر إذا طلب منك مقدم الرعاية الصحية ذلك).

1 تأكد من وجود بطاريات بداخل الجهاز وقم بتشغيله.



2 ضع إصبعك السبابة (بجانب إصبع الإبهام) في مقياس الأكسجين بحيث يكون ظفرك موجهاً لأعلى.



معدل ضربات القلب مستوى الأكسجين

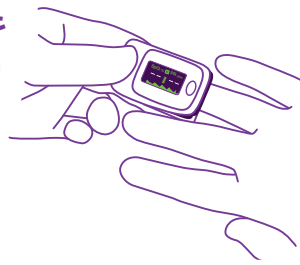


3 انتظر حتى يظهر رقمًا على الشاشة.

5 سجل مستويات الأكسجين في السجل الموجود.

التاريخ	الوقت	(SpO2)
20/11/1	8:30 صباحاً	99
	6:00 مساءً	99
20/11/2	9:00 صباحاً	97
	8:30 مساءً	98
	صباحاً	

4 إذا لم تعرض الشاشة رقمًا، فجرب إصبعًا آخر (باستثناء إبهامك). قد لا يعمل مقياس الأكسجين على الأصابع الباردة أو المبللة، أو إذا كان إصبعك به طلاء أظافر.



كيف سأفسر الأرقام الظاهرة على الشاشة؟

يظهر مقياس الأكسجين الخاص بك رقمين. رقم مستوى الأكسجين لديك اسمه SpO2. الرقم الآخر هو معدل ضربات قلبك. بالنسبة لمعظم الناس، يكون مستوى الأكسجين الطبيعي 95% أو أعلى ويكون معدل ضربات القلب الطبيعي أقل من 100 بشكل عام. يمكن أن تتغير مستويات الأكسجين ومعدل ضربات القلب بناءً على نشاطك ووضع جسمك وصحتك العامة. تحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك إذا كانت لديك أسئلة.



متى يجب عليّ أن أطلب المساعدة الطبية؟
يقدم الجدول أدناه إرشادات حول ما يعنيه رقم مستوى الأكسجين ومتى وكيف تطلب المساعدة الطبية.

الجدول 1

مستوى الأكسجين	إرشادات
90% أو أقل	مستوى الأكسجين هذا مقلق للغاية وقد يشير إلى مشكلة طبية خطيرة. اتصل برقم 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ على الفور. قد تحتاج إلى إجراء فحص عاجل بالأشعة السينية أو فحص القلب.
من 91% إلى 94%	مستوى الأكسجين هذا مقلق وقد يشير إلى مشكلة طبية. اتصل بمقدم الرعاية الخاص بك على الفور. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، فيمكنك الحصول على تقييم رعاية عاجلة من خلال زيارة expresscare.nyc أو الاتصال برقم 212-268-4319. سيقوم طبيب بتقييمك عبر الهاتف أو الفيديو مجانًا. يمكنك أيضًا الذهاب إلى منشأة للرعاية العاجلة قريبة منك.
من 95% إلى 100%	هذا المستوى من الأكسجين طبيعي. تجوّل لمدة دقيقتين وقم بقياس مستوى الأكسجين مرة أخرى. إذا انخفض مستوى الأكسجين لديك عن 95%، فاتبع التعليمات في القسم الذي ينطبق على حالتك أعلاه.



كيف يجب أن أنظف مقياس الأكسجين الخاص بي؟

امسح جميع أسطح مقياس الأكسجين باستخدام قطعة قماش أو منشفة ورقية أو كرة قطنية مبللة بكحول تنظيف يحتوي على 60% على الأقل من الأيزوبروبيل قبل كل استخدام وبعده.

هل يمكنني استخدام مقياس الأكسجين عن طريق أطراف الأصابع للأطفال؟

لا ينصح باستخدام مقياس الأكسجين للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 14 عامًا. راقب الأعراض التي يعاني منها طفلك عن كثب واتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا بدا عليه المرض أو أصيب بسعال يزداد سوءًا أو صعوبة في التنفس.

هل يجب أن أبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بي بمستويات الأكسجين التي أقيسها؟

من المهم إبقاء مقدم الرعاية الصحية على اطلاع دائم بصحتك ومستويات الأكسجين لديك. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك كما هو مبين في الجدول 1 بناءً على قراءات مستوى الأكسجين لديك. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، فاتصل بالرقم 844-692-4692 للعثور على مقدم رعاية ولحجز موعد.

ملاحظة مهمة: يمكن أن تعطي مقاييس الأكسجين نتائج غير صحيحة لدى الأشخاص ذوي البشرة الداكنة. يجب على الأشخاص ذوي البشرة الداكنة التحدث مع مقدم الرعاية الصحية لهم إذا كانت لديهم أسئلة أو مخاوف بشأن مقياس الأكسجين أو قراءات مستوى الأكسجين.

