

COVID-19: 자신의 산소 포화도를 모니터링하는 방법

손가락 산소포화도 측정기(펄스 옥시미터라고도 알려짐)는 COVID-19 검사 결과가 양성이거나 검사 결과를 기다리고 있는 경우 혈중 산소 포화도를 모니터링할 수 있는 빠르고 간단한 방법입니다.



손가락 산소포화도 측정기란?

손가락 산소포화도 측정기는 혈중 산소포화도를 모니터링하기 위해 빛과 센서를 사용하는, 빠르고 사용이 간편하며 고통이 없고 비침습적인 장치입니다.

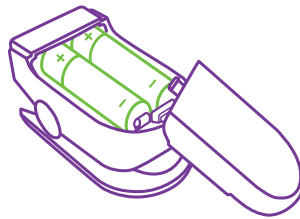
내 산소포화도를 모니터링하는 것은 왜 중요합니까?

증상이 없다는 이유로 COVID-19에 감염된 사실을 모를 수 있습니다. COVID-19는 폐에 감염을 일으킬 수 있으며 이는 혈중 산소포화도 저하로 이어질 수 있습니다. 산소포화도가 낮은 경우 피곤함과 숨 가쁨을 느낄 수 있으나 전혀 차이점을 느끼지 못할 수도 있어 위험할 수 있습니다. 몸이 나아질 때까지 손가락 산소포화도 측정기를 사용해 산소포화도를 추적해야 합니다. 산소포화도가 떨어지면 즉시 진료를 받아야 합니다.

손가락 산소포화도 측정기는 어떻게 사용합니까?

하루에 두 번(아침에 한 번, 저녁에 한 번 또는 의료 서비스 제공자가 지시하는 경우 더 자주) 자신의 산소포화도를 측정합니다.

- 1 장치에 배터리가 들어 있는지 확인하고 장치의 전원을 켭니다.
- 2 검지(엄지손가락 옆 손가락)를 손톱이 위로 향하게 산소포화도 측정기에 넣습니다.



- 3 화면에 숫자가 나타날 때까지 기다립니다.



- 4 화면에 숫자가 나타나지 않는 경우 엄지가 아닌 다른 손가락으로 시도합니다. 산소포화도 측정기는 차갑거나 젖은 손가락, 또는 매니큐어를 바른 손가락에서 작동하지 않을 수 있습니다.



- 5 제공된 기록지에 산소포화도를 기록합니다.

날짜	시간	SpO2
11/1/20	오전 8:30	99
	오후 6:00	99
11/2/20	오전 9:00	97
	오후 8:30	98
	오전	

화면의 숫자는 어떻게 판독합니까?

산소포화도 측정기는 두 가지 숫자를 나타냅니다. 산소포화도는 SpO2라고 표시되어 있습니다. 다른 숫자는 심박동수입니다. 대부분의 경우 일반적인 산소포화도는 95% 이상, 심박동수는 보통 100 이하입니다. 산소포화도 및 심박동수는 자신의 활동, 자세, 전반적인 건강에 따라 바뀔 수 있습니다. 문의 사항이 있는 경우 담당 서비스 제공자와 대화하십시오.



손가락 산소포화도 측정기는 어떻게 세척합니까?

매번 사용하기 전과 사용한 후, 최소 60% 이상의 이소프로필을 포함한 소독용 알코올에 적신 천, 종이 타올 또는 탈지면을 사용하여 산소포화도 측정기의 모든 표면을 닦아냅니다.



산소포화도 측정기를 아이에게 사용할 수 있습니까?

14세 이하 어린이에게는 산소포화도 측정기를 권장하지 않습니다. 자녀의 증상을 면밀히 모니터링하고 자녀가 아프거나 기침이 심해지거나 숨쉬기 힘들어하는 경우 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하시기 바랍니다.

담당 서비스 제공자에게 측정된 산소포화도를 알려야 합니까?

담당 의료 서비스 제공자가 여러분의 건강과 산소포화도를 파악하도록 하는 것은 중요합니다. 자신의 산소포화도 측정값에 따라 1번 표에 나와 있는 대로 담당 서비스 제공자에게 연락하십시오. 담당 서비스 제공자가 없는 경우, 844-692-4692번으로 전화해 예약을 잡으실 수 있습니다.

언제 진료를 받아야 합니까?

아래 표에는 각 산소포화도 수치의 의미와 진료를 받아야 하는 시기를 안내하고 있습니다.

1번 표

산소포화도	지침
90% 이하	산소포화도는 매우 중요한 요소로 심각한 의학적 문제를 나타낼 수 있습니다. 911번으로 전화하거나 즉시 가장 가까운 응급실을 방문하시기 바랍니다. 응급 방사선 촬영 또는 심장 검사가 필요할 수 있습니다.
91~94%	이 산소포화도는 우려되는 수준으로 의학적 문제를 나타낼 수 있습니다. 즉시 담당 서비스 제공자에게 전화합니다. 담당 의료 서비스 제공자가 없는 경우, expresscare.nyc 를 방문하거나 212-268-4319번으로 전화해 응급 진료 진단을 받을 수 있습니다. 서비스 제공자가 전화 또는 영상을 통해 무료로 진단할 것입니다. 또한, 인근의 응급 진료 시설에 방문할 수 있습니다.
95~100%	이 산소포화도는 정상입니다. 2분 정도 걷고 다시 산소포화도를 측정하시기 바랍니다. 산소포화도가 95% 이하로 떨어지는 경우 위에서 해당하는 섹션의 지침을 따르시기 바랍니다.

중요 안내: 산소포화도 측정기는 어두운 피부를 가진 분에게서 부정확한 결과를 나타낼 수 있습니다. 어두운 피부를 가진 분의 경우 자신의 산소포화도나 산소포화도 측정값에 대한 문의나 우려 사항이 있는 경우 담당 의료 서비스 제공자에게 문의해야 합니다.

산소포화도 기록

이 기록지를 통해 자신의 산소포화도를 계속 추적합니다. 담당 의료 서비스 제공자에게 산소포화도 수치 모니터링의 중단 시기를 문의하십시오.

날짜	시간	산소포화도(SpO2)	기타 증상
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		

산소포화도	지침
90% 이하	산소포화도는 매우 중요한 요소로 심각한 의학적 문제를 나타낼 수 있습니다. 911 번으로 전화하거나 즉시 가장 가까운 응급실을 방문하시기 바랍니다. 응급 방사선 촬영 또는 심장 검사가 필요할 수 있습니다.
91~94%	이 산소포화도는 중요한 요소로 의학적 문제를 나타낼 수 있습니다. 즉시 담당 서비스 제공자에게 전화합니다. 담당 의료 서비스 제공자가 없는 경우, expresscare.nyc 를 방문하거나 212-268-4319번으로 전화해 응급 진료 진단을 받을 수 있습니다. 서비스 제공자가 전화 또는 영상을 통해 무료로 진단할 것입니다. 또한, 인근의 응급 진료 시설에 방문할 수 있습니다.
95~100%	이 산소포화도는 정상입니다. 2분 정도 걷고 다시 산소포화도를 측정하시기 바랍니다. 산소포화도가 95% 이하로 떨어지는 경우 위에서 해당하는 섹션의 지침을 따르시기 바랍니다.