

COVID-19: اپنی آکسیجن کی سطح مانیٹر کرنے کا طریقہ

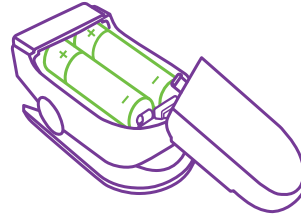


اگر آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے یا آپ اپنے ٹیسٹ کے نتیجے کا انتظار کر رہے ہیں تو انگلی کی نوک پر لگا کر استعمال کیا جانے والا آکسیجن میٹر (جس کو پلس آکسی میٹر بھی کہا جاتا ہے) اپنے خون میں آکسیجن کی سطح کو مانیٹر کرنے کا تیز اور آسان طریقہ ہے۔

انگلی پر لگا کر استعمال کیے جانے والے اپنے آکسیجن میٹر کو استعمال کرنے کا کیا طریقہ ہے؟

اپنی آکسیجن کی سطح کی پیمائش دن میں دو مرتبہ کریں (ایک مرتبہ صبح کو اور ایک مرتبہ رات کو یا اگر آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی ہدایت ہو تو زیادہ کثرت سے)۔

1 تسلی کر لیں کہ ڈیوائس میں بیٹریاں موجود ہیں اور اس کو آن کریں۔



2 اپنی شہادت کی انگلی (آپ کے انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی) اپنے آکسیجن میٹر میں رکھیں، جبکہ آپ کی انگلی کے ناخن کا

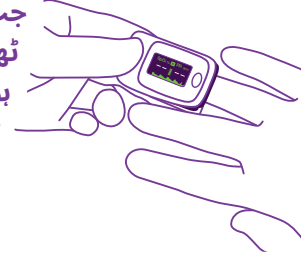


نبض کی رفتار آکسیجن کی سطح



3 اسکرین پر نمبر ظاہر ہونے کا انتظار کریں۔

4 اگر اسکرین پر کوئی نمبر ظاہر نہ ہو تو اپنے انگوٹھے کے علاوہ کوئی اور انگلی آزمائیں۔ امکان ہے کہ آکسیجن میٹرز اس وقت کام نہیں کریں گے جب انگلیاں ٹھنڈی یا گیلی ہوں، یا اگر آپ کی انگلی پر نیل پالش لگی ہو۔



5 فراہم کردہ روزنامے میں اپنی آکسیجن کی سطح ریکارڈ کریں۔

SpO2	وقت	تاریخ
99	8:30 بجے رات/صبح	1/11/20
99	6:00 بجے دوپہر/شام	
97	9:00 بجے رات/صبح	2/11/20
98	8:30 بجے دوپہر/شام	
	بجے رات/صبح	

میں اسکرین پر موجود نمبروں کا کیا مطلب سمجھوں؟

آپ کا آکسیجن میٹر دو نمبرز دکھاتا ہے۔ آپ کی آکسیجن کی سطح بطور SpO2 لیبیل ہوتی ہے۔ دوسرا نمبر آپ کی نبض کی رفتار ہے۔ زیادہ تر لوگوں میں، آکسیجن کی معمول کی سطح 95% یا اس سے زیادہ ہوتی ہے اور نبض کی معمول کی رفتار عام طور پر 100 سے کم ہوتی ہے۔ آپ کی آکسیجن کی سطح اور نبض کی رفتار آپ کی سرگرمی، جسمانی حالت اور مجموعی صحت کی بنیاد پر تبدیل ہو سکتی ہے۔ آپ کے کوئی سوالات ہوں تو اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔

انگلی کی نوک پر لگا کر استعمال کیا جانے والا آکسیجن میٹر کیا ہے؟

انگلی کی نوک پر لگا کر استعمال کیا جانے والا آکسیجن میٹر ایک تیز رفتار، استعمال میں آسان، تکلیف نہ پہنچانے والا اور غیر جراحی آلہ ہے جو آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کو مانیٹر کرنے کے لیے روشنی اور ایک سینسر کا استعمال کرتا ہے۔

میرے لیے اپنی آکسیجن کی سطح کو مانیٹر کرنا کیوں اہم ہے؟

لوگوں کو COVID-19 ہو سکتا ہے اور انہیں اس کا علم نہیں ہوتا کیونکہ ان میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ COVID-19 آپ کے پھیپھڑوں میں انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے، جس سے آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کم ہو سکتی ہے۔ جب آپ میں آکسیجن کی سطح کم ہوتی ہے تو آپ کو تھکن کا احساس ہو سکتا ہے، سانس پھول سکتا ہے یا کوئی فرق نہیں محسوس ہوتا، جو کہ خطرناک ہو سکتا ہے۔ آپ کو انگلی پر لگا کر استعمال کیے جانے والے آکسیجن میٹر کے ذریعے اپنی آکسیجن کی سطح پر اس وقت تک نظر رکھنی چاہئے جب تک کہ آپ بہتر محسوس نہ کرنے لگیں۔ اگر آپ کی آکسیجن کی سطح کم ہو جائے تو آپ کو فوری طبی امداد حاصل کرنی چاہئے۔





میں اپنے انگلی پر لگا کر استعمال کیے جانے والے آکسیجن میٹر کو کس طرح صاف کروں؟

آکسیجن میٹر کو ہر مرتبہ استعمال کرنے کے بعد اس کی تمام سطحوں کو کم از کم 60% آئسوپروپیل والی الکحل میں تر کسی کپڑے، کاغذ کے تولیے یا روئی کے گولے سے صاف کریں۔

کیا میں اپنے انگلی پر لگا کر استعمال کیے جانے والے آکسیجن میٹر کو کسی بچے کے لیے استعمال کر سکتا ہوں؟

آکسیجن میٹر 14 سال سے کم عمر بچوں کے لیے تجویز کردہ نہیں ہے۔ اپنے بچے کی علامات کی بغور نگرانی کرتے رہیں اور اگر وہ بیمار پڑ جائیں یا انہیں کھانسی شروع ہو جائے جو شدید ہوتی جائے یا انہیں سانس لینے میں دشواری محسوس ہو تو ان کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔

کیا میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو اپنی خود لی گئی آکسیجن کی سطحوں سے آگاہ کروں؟

اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو اپنی صحت اور آکسیجن کی سطح کے بارے میں باخبر رکھنا اہم ہے۔ اپنی آکسیجن کی سطح کی پیمائشوں کی بنیاد پر جیسا ٹیبل 1 میں بتایا گیا ہے اس کے مطابق اپنے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کا کوئی نگہداشت صحت فراہم کنندہ نہیں ہے تو تلاش کرنے اور اپوائنٹمنٹ کی درخواست کرنے کے لیے 844-692-4692 پر کال کریں۔

مجھے طبی امداد کب حاصل کرنی چاہیے؟

ذیل میں دیا گیا ٹیبل رہنمائی فراہم کرتا ہے کہ آکسیجن کی سطح کے کسی نمبر کا کیا مطلب ہے اور طبی امداد کب اور کیسے حاصل کی جائے۔

ٹیبل 1

رہنمائی	آکسیجن کی سطح
آکسیجن کی یہ سطح بہت تشویشناک ہے اور یہ کسی شدید طبی مسئلے کی نشاندہی ہو سکتی ہے۔ فوری طور پر 911 پر کال کریں یا قریب ترین ایمرجنسی روم چلے جائیں۔ آپ کو فوری طور پر ایکس رے یا دل کے ٹیسٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔	90% یا کم
آکسیجن کی یہ سطح قابل توجہ ہے اور یہ کسی طبی مسئلے کی نشاندہی ہو سکتی ہے۔ فوری طور پر اپنے فراہم کنندہ کو کال کریں۔ اگر آپ کا کوئی فراہم کنندہ نہ ہو تو آپ expresscare.nyc پر جا کر یا 212-268-4319 پر کال کر کے فوری نگہداشت کی تشخیص کروا سکتے ہیں۔ ایک فراہم کنندہ فون یا ویڈیو کے ذریعے آپ کی تشخیص بلامعاوضہ کریں گے۔ آپ فوری نگہداشت کی قریبی سہولت گاہ پر بھی جا سکتے ہیں۔	91% سے 94%
آکسیجن کی یہ سطح معمول کے مطابق ہے۔ دو منٹ کے لیے چہل قدمی کر کے دوبارہ اپنی آکسیجن کی سطح کی پیمائش کریں۔ اگر آپ کی آکسیجن کی سطح 95% سے کم ہو تو درج بالا متعلقہ حصے میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔	95% سے 100%

اہم نوٹ: آکسیجن میٹر ان افراد میں غلط پیمائش دے سکتے ہیں جن کی جلد کا رنگ تیز ہوتا ہے۔ جن افراد کی جلد کا رنگ تیز ہے ان کو چاہیے کہ اگر ان کے اپنے آکسیجن میٹر یا آکسیجن کی سطح کی پیمائشوں کے متعلق کوئی سوالات ہوں تو اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔

