

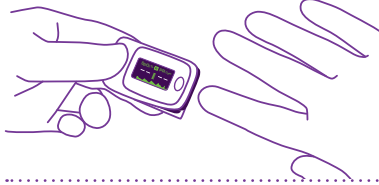
مرض (COVID-19): كيف تراقب مستوى الأوكسجين لديك

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



كيف أستخدم مقياس الأوكسجين عن طريق أطراف الأصابع الخاص بي؟
قم بقياس مستوى الأوكسجين لديك مرتين يوميًا، في الصباح والليل (أو لمرات أكثر إذا طلب منك مقدم الرعاية الصحية ذلك).

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

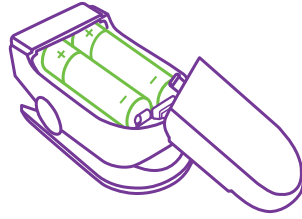


معدل ضربات القلب مستوى الأوكسجين



3 انتظر حتى تُظهر الشاشة رقمًا.

1 تأكد من وجود بطاريات بداخل الجهاز وقم بتشغيله.



ما هو مقياس الأوكسجين عن طريق أطراف الأصابع؟

هو جهاز سهل الاستخدام لمساعدتك على مراقبة مستوى الأوكسجين في دمك. إنه جهاز غير مخترق للجسم (بدون إبرة) ويستغرق بضع ثوانٍ فقط ليعمل.

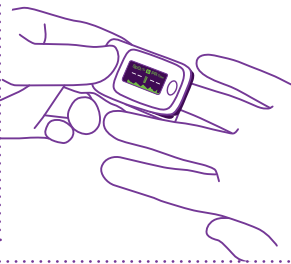
لماذا من المهم أن تراقب مستويات الأوكسجين لديك؟

كثير من الناس مصابون بمرض (COVID-19) ولا يعرفون ذلك لأنهم لا يعانون من أعراض. يمكن أن يسبب مرض (COVID-19) عدوى في رئتيك، مما قد يخفض مستوى الأوكسجين في الدم. عندما يكون مستوى الأوكسجين لديك منخفضًا، فقد تشعر بالتعب أو بضيق في التنفس، ولكن قد لا تشعر بأي اختلاف على الإطلاق. وهذا قد يكون خطيرًا. يجب عليك تتبع مستوى الأوكسجين لديك باستخدام مقياس الأوكسجين عن طريق أطراف الأصابع حتى تشعر بالتحسن. إذا انخفض مستوى الأوكسجين لديك، يجب أن تتلقى مساعدة طبية على الفور.

5 سجل مستويات الأوكسجين في السجل الموجود.

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

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



6 قم بالتسجيل للحصول على الدعم عن طريق رسائل نصية مجانية يوميًا.



كيف سافسر الأرقام الظاهرة على الشاشة؟

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



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. افعل ذلك بعد كل استخدام وقبل أن يستخدمه الآخرون.

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 أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى مقدم الرعاية الصحية لديك حسب التوجيهات. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، فاتصل بالرقم 844-692-4692 للعثور على مقدم رعاية ولحجز موعد.

متى يجب عليّ أن أطلب المساعدة الطبية؟

يقدم هذا الجدول إرشادات حول ما يعنيه رقم مستوى الأكسجين ومتى وكيف تطلب المساعدة الطبية.

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 الصحية الخاص بك فورًا. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، فيمكنك الحصول على تقييم للحصول على رعاية عاجلة عن طريق زيارة www.ExpressCare.nyc على جهاز الكمبيوتر أو الهاتف الذكي أو جهاز التابلت أو عن طريق الاتصال بالرقم 332-220-1337 إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت. سيقوم الطبيب بتقييمك عبر الهاتف أو الفيديو. لن تتحمل أي تكلفة. يمكنك أيضًا الذهاب إلى منشأة الرعاية 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 أعلاه.



قم بالتسجيل للحصول على الدعم عن طريق رسائل نصية مجانية

ستُطلب منك قراءات مستوى الأكسجين ومعدل ضربات القلب عن طريق رسالة نصية،

وستتلقى نصائح وإرشادات بناءً على ردك. للتسجيل، أرسل رسالة بها كلمة "COVID" إلى 89888.

