

COVID-19: কীভাবে আপনার অক্সিজেন লেভেল মনিটর করবেন?

আপনার যদি COVID-19 এর টেস্ট পজিটিভ আসে বা টেস্টের ফলাফলের জন্য অপেক্ষারত হন, আপনার রক্তে অক্সিজেনের লেভেল মনিটর করার জন্য একটি ফিঙ্গারটিপ অক্সিজেন মিটার (আঙুলের ডগায় লাগিয়ে রক্তে অক্সিজেন লেভেল পরিমাপের একটি যন্ত্র) হল একটি দ্রুত ও সহজ পদ্ধতি।



ফিঙ্গারটিপ অক্সিজেন মিটার কী?

আপনার রক্তে অক্সিজেনের লেভেল মনিটর করতে সহায়তা করার জন্য একটি সহজ ব্যবহারযোগ্য ডিভাইস। এটি যন্ত্রাণাদায়ক নয় (কোনো সূচ নেই) এবং মাপতে কয়েক সেকেন্ড লাগে।

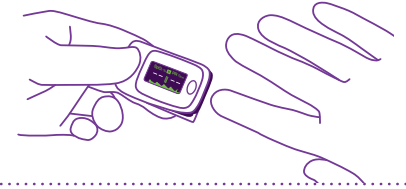
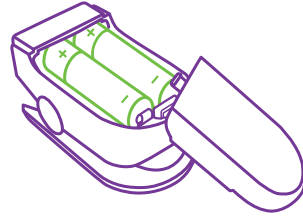
আপনার অক্সিজেনের লেভেল মনিটর করা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

অনেক মানুষের COVID-19 হয়েছে কিন্তু তারা তা জানেন না কারণ তাদের কোনো উপসর্গ নেই। COVID-19 এর ফলে আপনার ফুসফুসে একটি সংক্রমণ হয়, যা আপনার রক্তে অক্সিজেনের লেভেল কমিয়ে দেয়। আপনার অক্সিজেনের লেভেল কম হলে, আপনার ক্লান্ত লাগতে পারে বা শ্বাসকষ্ট হতে পারে, কিন্তু আপনি আলাদা কিছু বোধ করবেন না। এটি বিপজ্জনক হতে পারে। যতক্ষণ না আপনি সুস্থ বোধ করেন ততক্ষণ আপনার একটি ফিঙ্গারটিপ অক্সিজেন মিটার ব্যবহার করে আপনার অক্সিজেন লেভেল ট্র্যাক করা উচিত। আপনার অক্সিজেন লেভেল কমে গেলে, সঙ্গে সঙ্গে আপনার চিকিৎসা সহায়তা নেওয়া উচিত।

কীভাবে আমি অক্সিজেন মিটার ব্যবহার করব?

দিনে দুবার আপনার অক্সিজেন লেভেল মাপুন, সকালে, এবং রাতে (অথবা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বললে আরো ঘনঘন মাপুন)।

- 1 নিশ্চিত করুন যে ডিভাইসটিতে ব্যাটারি লাগানো আছে এবং সেটি চালু করুন।
- 2 আপনার তর্জনির (বুড়ো আঙুলের পরের আঙুলটি) নখটি ওপরের দিকে করে অক্সিজেন মিটারের আঙুলটি রাখুন।

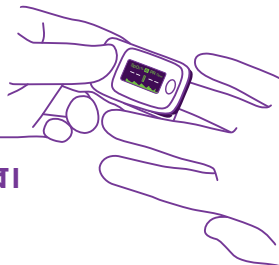


- 3 স্ক্রিনটিতে একটি নম্বর দেখানোর জন্য অপেক্ষা করুন।

অক্সিজেন লেভেল হৃদস্পন্দন



- 4 স্ক্রিনটি একটি নম্বর না দেখালে, অন্য একটি আঙুল চেষ্টা করে দেখুন (বুড়ো আঙুল ছাড়া)। ভিজে বা ঠান্ডা হাতে, বা আপনার নখে নেল পালিশ লাগানো থাকলে অক্সিজেন মিটারগুলি কাজ নাও করতে পারে।



- 5 প্রদত্ত লগে আপনার অক্সিজেন লেভেলগুলি লিপিবদ্ধ করুন।

তারিখ	সময়	SpO2
11/1/20	সকাল 8:30	99
	সন্ধ্যা 6:00	99
11/2/20	সকাল 9:00	97
	সন্ধ্যা 8:30	98
	সকাল	

- 6 বিনামূল্যের প্রাত্যহিক বার্তা সহায়তার জন্য সাইন আপ করুন।



কীভাবে আমি স্ক্রিনে নম্বরগুলি পড়ব?

আপনার অক্সিজেন মিটার দুটি নম্বর দেখায়। আপনার অক্সিজেন লেবেলে SpO2 চিহ্নিত করা থাকে। অন্য নম্বরটি হল আপনার হৃদস্পন্দন। বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, একটি স্বাভাবিক অক্সিজেন লেভেল হল 95% বা তার বেশি এবং একটি স্বাভাবিক হৃদস্পন্দন হল সাধারণত 100 এর নিচে। আপনার ক্রিয়াকলাপ, শরীরের অবস্থান এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের ওপর নির্ভর করে আপনার অক্সিজেন লেভেল এবং হৃদস্পন্দন পরিবর্তিত হতে পারে। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।



কীভাবে আমি আমার অক্সিজেন মিটার পরিষ্কার করব?



একটি কাপড়, কাগজের তোয়ালে বা তুলোর বল অন্তত 60% আইসোপ্রোপিল থাকা পরিষ্কার করার অ্যালকোহলে ভিজিয়ে তা দিয়ে অক্সিজেন মিটারের সমস্ত সারফেসগুলি মুছে ফেলুন। প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরে এবং অন্যদের দ্বারা ব্যবহৃত হওয়ার আগে এটি করুন।

অক্সিজেন মিটার দিয়ে আমি কি একটি বাচ্চার অক্সিজেন লেভেল মাপতে পারি?

14 বছর বা তার কম বয়সী বাচ্চাদের জন্য অক্সিজেন মিটার ব্যবহার করার সুপারিশ করা হয় না। আপনার বাচ্চার উপসর্গগুলি মনোযোগ দিয়ে মনিটর করুন এবং তাদের অসুস্থ লাগলে বা কাশি হলে ও তা না কমলে বা শ্বাসকষ্ট হলে তাদের স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন।

আমার পরিমাপ করা অক্সিজেন লেভেলগুলি কি আমার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জানাতে হবে?

আপনার স্বাস্থ্য এবং আপনার অক্সিজেন লেভেলগুলি সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জানানো জরুরি। যেভাবে বলা হয়েছে সেভাবে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন বা ইমেল করে জানান। আপনার একজন স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী না থাকলে, একজনকে খুঁজতে এবং একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের অনুরোধ জানাতে 844-692-4692 নম্বরে ফোন করুন।

কখন আমার চিকিৎসা সহায়তা নিতে হবে?

অক্সিজেন লেভেল নম্বরগুলি কী বোঝায় এবং কীভাবে চিকিৎসা সহায়তা চাইবেন, এই টেবিলটি সে সম্পর্কে নির্দেশনা প্রদান করে।

অক্সিজেন লেভেল	নির্দেশনা
90% বা তার কম	এই অক্সিজেন লেভেল অত্যন্ত উদ্বেগজনক এবং একটি গুরুতর শারীরিক সমস্যা নির্দেশ করতে পারে। 911 নম্বরে ফোন করুন বা অবিলম্বে নিকটবর্তী আমাদের এমারজেন্সি রুমে যান। জরুরি ভিত্তিতে আপনার একটি এক্স-রে বা হার্টের টেস্ট করাতে হতে পারে।
91% থেকে 94%	এই অক্সিজেন লেভেল অত্যন্ত উদ্বেগজনক এবং একটি শারীরিক সমস্যা নির্দেশ করতে পারে। অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন। আপনার একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী না থাকলে, আপনি আপনার কম্পিউটার, স্মার্ট ফোন, বা ট্যাবলেট থেকে www.ExpressCare.nyc এ গিয়ে বা আপনার ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকলে 332-220-1337 এ ফোন করে একটি জরুরি পরিচর্যা মূল্যায়ন পেতে পারেন। ফোন বা ভিডিওর মাধ্যমে একজন ডাক্তার আপনার মূল্যায়ন করবেন। তার জন্য আপনার কোনো খরচ হবে না। আপনি একটি নিকটবর্তী জরুরি পরিচর্যা কেন্দ্রেও যেতে পারেন।
95% থেকে 100%	এই অক্সিজেন লেভেল স্বাভাবিক। দুই মিনিট হাটাহাট করুন এবং আবার আপনার অক্সিজেন লেভেল মাপুন। আপনার অক্সিজেন লেভেল 95% এর নিচে নেমে গেলে, ওপরের নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করুন।



বিনামূল্যের বার্তা সহায়তার জন্য সাইন আপ করুন

বার্তার মাধ্যমে আপনার অক্সিজেন লেভেলের মাপ এবং হৃদস্পন্দন জানতে চাওয়া হবে, এবং আপনার উত্তরের ওপর ভিত্তি করে পরামর্শ এবং নির্দেশাবলী পাবেন। সাইন আপ করতে, **“COVID” টাইপ করে 89888 এ বার্তা পাঠান।**

অক্সিজেন লেভেল লগ

আপনার অক্সিজেন লেভেলগুলি ট্র্যাক করতে এই লগটি ব্যবহার করুন। কখন আপনার মনিটর করা বন্ধ করতে হবে তা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

তারিখ	সময়	অক্সিজেন লেভেল (SpO2)	অন্যান্য উপসর্গ
	সকাল		
	সন্ধ্যা		
	সকাল		
	সন্ধ্যা		
	সকাল		
	সন্ধ্যা		
	সকাল		
	সন্ধ্যা		
	সকাল		
	সন্ধ্যা		
	সকাল		
	সন্ধ্যা		
	সকাল		
	সন্ধ্যা		
	সকাল		
	সন্ধ্যা		
	সকাল		
	সন্ধ্যা		
	সকাল		
	সন্ধ্যা		
	সকাল		
	সন্ধ্যা		
	সকাল		
	সন্ধ্যা		

অক্সিজেন লেভেল নির্দেশনা

90% বা তার কম	এই অক্সিজেন লেভেল অত্যন্ত উদ্বেগজনক এবং একটি গুরুতর শারীরিক সমস্যা নির্দেশ করতে পারে। 911 নম্বরে ফোন করুন বা অবিলম্বে নিকটবর্তী আমাদের এমারজেন্সি রুমে যান। জরুরি ভিত্তিতে আপনার একটি এক্স-রে বা হার্টের টেস্ট করাতে হতে পারে।
91% থেকে 94%	এই অক্সিজেন লেভেল অত্যন্ত উদ্বেগজনক এবং একটি শারীরিক সমস্যা নির্দেশ করতে পারে। অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন। আপনার একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী না থাকলে, আপনি আপনার কম্পিউটার, স্মার্ট ফোন, বা ট্যাবলেট থেকে www.ExpressCare.nyc এ গিয়ে বা আপনার ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকলে 332-220-1337 এ ফোন করে একটি জরুরি পরিচর্যার মূল্যায়ন পেতে পারেন। ফোন বা ভিডিওর মাধ্যমে একজন ডাক্তার আপনার মূল্যায়ন করবেন। তার জন্য আপনার কোনো খরচ হবে না। আপনি একটি নিকটবর্তী জরুরি পরিচর্যা কেন্দ্রেও যেতে পারেন।
95% থেকে 100%	এই অক্সিজেন লেভেল স্বাভাবিক। দুই মিনিট হাটাহাটি করুন এবং আবার আপনার অক্সিজেন লেভেল মাপুন। আপনার অক্সিজেন লেভেল 95% এর নিচে নেমে গেলে, ওপরের নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করুন।