

# 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) : 如何監測您的血氧含量

如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，或正在等待檢測結果，指尖血氧儀是用於監測您的血液含氧量的方便快捷方式。



## 什麼是指尖血氧儀？

一種幫助您監測您的血液中的含氧量的簡單易用設備。這是一種非侵入性設備（無針頭），只需幾秒鐘即可查看結果。

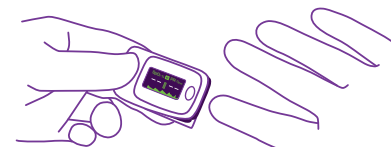
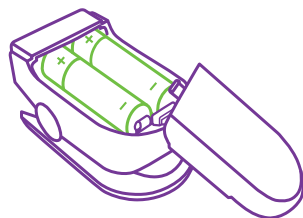
## 為何監測自身血氧含量如此重要？

許多患有 COVID-19 的人員因為沒有任何症狀，因而並不自知。COVID-19 可導致您的肺部感染，從而降低您的血氧含量。當您的血氧含量處於低位時，您可能感到疲勞或呼吸急促，但您也可能不會感到任何不同。這種情況是很危險的。您應當持續使用指尖血氧儀監測自身的血氧含量，直至您感覺好一些。如果您的血氧含量下滑，您應當立刻就醫。

## 如何使用指尖血氧儀？

請一天兩次檢測您的血氧含量，早晚各一次（或按照健康照護提供者的建議，進行更為頻繁的檢測）。

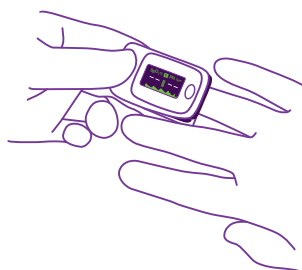
- 1 請確保設備裝有電池，並啟動設備。
- 2 將您的食指（拇指旁邊的那個手指）指甲面朝上放入血氧儀中。



- 3 等待屏幕顯示一個數字。



- 4 如果屏幕沒有顯示一個數字，則換一個手指進行檢測（不使用拇指）。手指很冷或潮濕，或擦有指甲油時，血氧儀可能會不工作。



- 5 請在已經提供的日誌上記錄您的血氧含量。

日期	時間	SpO2
11/1/20	AM 8:30	99
	PM 6:00	99
11/2/20	AM 9:00	97
	PM 8:30	98
	AM	

- 6 登記獲取每日免費文字簡訊支持。



## 如何理解螢幕上的讀數？

血氧儀會顯示兩個數字。血氧含量的標記為 SpO2。另一個數字則是您的心率。對於大多數人來說，正常血氧含量為 95% 或更高；正常心率通常在 100 以下。您的血氧含量和心率可能會根據您的活動、體位和整體健康狀況而有所不同。如果您有疑問，請諮詢您的健康照護提供者。



## 應當如何清潔血氧儀？

請使用一塊布、廚房紙巾或棉球，蘸上至少 60% 濃度的異丙基酒精，擦拭血氧儀的各個表面。請在每次使用後或給他人使用前進行清潔。



## 是否可以給兒童使用指尖血氧儀？

不建議給年齡低於 14 周歲的兒童使用血氧儀。請仔細監測您孩子的症狀，如果他們看起來生病了，或咳嗽愈發嚴重，或出現呼吸困難，請致電他們的健康照護提供者。

## 我是否應當將已經測量的血氧含量告知我的健康照護提供者？

將您的健康狀況和血氧含量告知您的健康照護提供者是很重要的。請按照指示打電話或發送電子郵件給您的健康照護提供者。如果您沒有自己的健康照護提供者，請致電 844-692-4692 尋找，並請求獲得預約。

## 我應當何時尋求醫療救助？

下表展示了血氧含量數據的意義，以及何時和如何尋求醫療救助。

血氧含量	指導
<b>90% 或更低</b>	這個血氧含量非常令人擔憂，可能預示著患有嚴重疾病。請立即致電 <b>911</b> 或馬上到距離您最近的急診室就醫。您可能需要接受緊急 X 光掃描或心臟檢測。
<b>91% 至 94%</b>	這個血氧含量令人擔憂，可能預示著患有疾病。請立即致電您的健康照護提供者。如果您沒有自己的醫療照護提供者，您可以透過您的電腦、智慧手機、或平板電腦造訪 <a href="http://www.ExpressCare.nyc">www.ExpressCare.nyc</a> ，或者如果您不能上網的話，致電 332-220-1337，獲得一次緊急護理評估。一名醫生將透過電話或視訊對您進行評估。這項服務會免費為您提供。您還可以前往附近的緊急護理設施。
<b>95% 至 100%</b>	這個血氧含量屬於正常。請走動兩分鐘後，再次檢測您的血氧含量。如果您的血氧含量低於 95%，請遵照上述指導行事。



## 登記獲取免費文字簡訊支持

您將透過文字簡訊的方式被問到您的血氧含量讀數和心率，並針對您的回復收到建議和指示。如需登記，請發送簡訊「**COVID**」至 **89888**。

# 血氧含量日誌

請使用本日誌跟蹤記錄您的血氧含量。請諮詢您的健康照護提供者應該何時停止監測。

日期	時間	血氧含量 (SpO2)	其他症狀
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		

血氧含量	指導
<b>90% 或更低</b>	這個血氧含量非常令人擔憂，可能預示著患有嚴重疾病。請立即致電 <b>911</b> 或馬上到距離您最近的急診室就醫。您可能需要接受緊急 X 光掃描或心臟檢測。
<b>91% 至 94%</b>	這個血氧含量令人擔憂，可能預示著患有疾病。請立即致電您的健康照護提供者。如果您沒有自己的醫療照護提供者，您可以透過您的電腦、智慧手機、或平板電腦造訪 <a href="http://www.ExpressCare.nyc">www.ExpressCare.nyc</a> ，或者如果您不能上網的話，致電 332-220-1337，獲得一次緊急護理評估。一名醫生將透過電話或視訊對您進行評估。這項服務會免費為您提供。您還可以前往附近的緊急護理設施。
<b>95% 至 100%</b>	這個血氧含量屬於正常。請走動兩分鐘後，再次檢測您的血氧含量。如果您的血氧含量低於 95%，請遵照上述指導行事。