

COVID-19 : Comment surveiller votre niveau d'oxygène

Si vous avez testé positif(ve) pour le COVID-19 ou que vous attendez le résultat de votre test, un oxymètre de pouls est un outil rapide et facile à utiliser pour surveiller le niveau d'oxygène dans votre sang.



Qu'est-ce qu'un oxymètre de pouls ?

C'est un appareil facile à utiliser qui vous permet de surveiller le niveau d'oxygène dans votre sang. Il est non invasif (pas d'aiguille) et fonctionne en quelques secondes seulement.

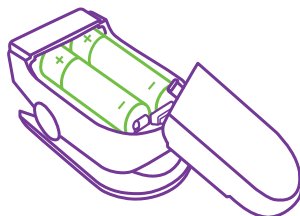
Pourquoi est-il important de surveiller mon niveau d'oxygène ?

De nombreuses personnes sont atteintes du COVID-19 sans le savoir car elles ne présentent aucun symptôme. Le COVID-19 peut causer une infection dans vos poumons, ce qui peut réduire la quantité d'oxygène présent dans votre sang. Lorsque votre niveau d'oxygène est bas, vous pouvez vous sentir fatigué(e) ou essoufflé(e), sans autres différences. Cela peut être dangereux. Vous devriez suivre votre niveau d'oxygène à l'aide d'un oxymètre de pouls jusqu'à ce que vous vous soyez rétablie(e). Si votre niveau d'oxygène chute, vous devriez obtenir des soins médicaux immédiatement.

Comment utiliser mon oxymètre de pouls ?

Mesurez votre niveau d'oxygène deux fois par jour, le matin et le soir (ou plus souvent si votre professionnel de la santé vous le demande).

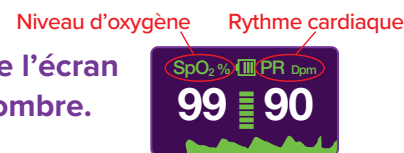
- 1 Vérifiez que l'appareil a des piles, puis mettez-le en marche.



- 2 Insérez votre index (le doigt à côté du pouce) dans l'oxymètre avec l'ongle orienté vers le haut.



- 3 Attendez que l'écran affiche un nombre.



- 4 Si aucun nombre ne s'affiche, essayez un autre doigt (pas le pouce). Il arrive que les oxymètres ne fonctionnent pas sur des doigts froids ou mouillés, ou encore si les ongles sont vernis.



- 5 Notez votre niveau d'oxygène dans le journal fourni.

Date	Heure	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 Inscrivez-vous pour recevoir des textos de soutien quotidiens gratuits.



Que signifient les nombres affichés ?

Votre oxymètre affiche deux nombres. Le niveau d'oxygène est identifié par SpO2. L'autre nombre correspond à votre rythme cardiaque. La plupart des gens ont un niveau d'oxygène normal de 95 % ou plus et un rythme cardiaque normal généralement inférieur à 100. Votre niveau d'oxygène et votre rythme cardiaque peuvent changer selon votre activité, la position de votre corps et votre état de santé général. Si vous avez des questions, adressez-vous à votre professionnel de la santé.



Comment nettoyer mon oxymètre ?

Essuyez toutes les surfaces de l'oxymètre à l'aide d'un chiffon, d'une serviette en papier ou d'une boule de coton légèrement imbibée d'alcool dénaturé contenant au moins 60 % d'alcool isopropylique. Répétez la procédure après chaque utilisation et avant qu'une autre personne ne s'en serve.



Puis-je utiliser l'oxymètre de pouls pour un enfant ?

Les oxymètres de pouls ne sont pas recommandés pour les enfants âgés de moins de 14 ans. Surveillez les symptômes de votre enfant de près et appelez son professionnel de la santé s'il semble malade, s'il commence à tousser et que sa toux s'aggrave, ou s'il connaît des difficultés respiratoires.

Devrais-je communiquer les niveaux d'oxygène que j'ai mesurés à mon professionnel de la santé ?

Il est important de tenir votre professionnel de la santé informé de tout ce qui a trait à votre santé et de vos niveaux d'oxygène. Appelez-le ou envoyez-lui un e-mail selon ses instructions. Si vous n'avez pas de professionnel de la santé, appelez le 844 692 4692 pour en trouver un et prendre rendez-vous.

Quand devrais-je me faire soigner ?

Ce tableau explique ce que signifie le nombre correspondant au niveau d'oxygène et indique quand et comment demander des soins médicaux.

Niveau d'oxygène	Recommandation
90 % ou moins	Ce niveau d'oxygène est très inquiétant et peut signaler la présence d'un grave problème de santé. Appelez le 911 ou rendez-vous aux urgences les plus proches immédiatement. Vous devrez peut-être faire une radiographie ou un test cardiaque en urgence.
De 91 % à 94 %	Ce niveau d'oxygène est inquiétant et peut signaler la présence d'un problème de santé. Appelez immédiatement votre professionnel de la santé. Si vous n'avez pas de professionnel de la santé, vous pouvez recevoir une évaluation rapide sur www.ExpressCare.nyc depuis votre ordinateur, votre téléphone ou votre tablette, ou en appelant le 332 220 1337 si vous n'avez pas accès à Internet. Un médecin vous évaluera par téléphone ou par vidéo. Cela se fera gratuitement. Vous pouvez également vous rendre à un centre de soins rapides dans votre localité.
De 95 % à 100 %	Ce niveau d'oxygène est normal. Marchez pendant deux minutes, puis mesurez de nouveau votre niveau d'oxygène. Si votre niveau d'oxygène chute à moins de 95 %, suivez les instructions ci-dessus.



INSCRIVEZ-VOUS POUR RECEVOIR DES TEXTOS DE SOUTIEN GRATUITS

Vous serez invité(e) à indiquer votre niveau d'oxygène et votre rythme cardiaque par texto, et vous recevrez des astuces et des instructions en fonction de votre réponse.

Pour vous inscrire, **envoyez le message « COVID » au 89888.**

