

COVID-19: Come monitorare il tuo livello di ossigeno

Se sei risultato positivo al test per il COVID-19 o stai aspettando l'esito del test, il modo più facile per monitorare il livello di ossigeno nel sangue è di usare un misuratore di ossigeno a punta di dito.



Cos'è un misuratore di ossigeno a punta di dito?

È un dispositivo di facile uso per misurare il proprio livello di ossigeno nel sangue. Non è invasivo (non c'è ago) e servono solo alcuni secondi per avere la misura.

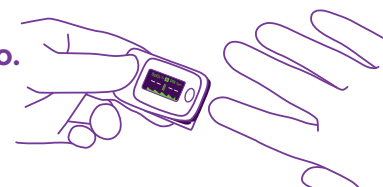
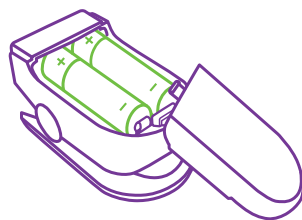
Perché è importante monitorare il livello di ossigeno?

Molta gente ha il COVID-19 e non lo sa perché non presenta sintomi. Il COVID-19 può causare un'infezione polmonare e questa può ridurre il livello di ossigeno nel sangue. Quando il livello di ossigeno nel sangue è basso, si può provare stanchezza o fiato corto, ma diversamente sentirsi come al solito. E la cosa può essere pericolosa. Finché non ti senti meglio, dovresti controllare il tuo livello di ossigeno usando un misuratore di ossigeno a punta di dito. Se il livello si abbassa, dovresti ottenere immediatamente assistenza medica.

Come si usa il misuratore di ossigeno a punta di dito?

Misura il tuo livello di ossigeno due volte il giorno, al mattino e alla sera (o più spesso se te lo indica il fornitore di servizi sanitari).

- 1 Accertati che ci siano le batterie e accendi il dispositivo.
- 2 Infila il dito indice (il dito accanto al pollice) nel misuratore di ossigeno con l'unghia rivolta in alto.



- 3 Aspetta finché il display non mostra i numeri.

Livello di ossigeno Frequenza cardiaca



- 4 Se il display non mostra i numeri, prova con un altro dito (ma non con il pollice) Il misuratore di ossigeno potrebbe non funzionare se il dito è freddo o bagnato o se l'unghia ha lo smalto.



- 5 Marca il tuo livello di ossigeno nell'apposito registro.

Data	Ora	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 Iscriviti per ricevere gratis messaggi di supporto giornalieri.



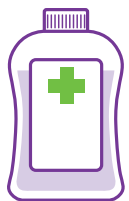
Come leggo i numeri sul display?

Il misuratore di ossigeno mostra due numeri. Il livello di ossigeno è contrassegnato con SpO2. L'altro numero è la frequenza cardiaca. Per la maggioranza delle persone, il livello di ossigeno normale è 95% o più alto e la frequenza cardiaca normale è generalmente inferiore a 100. Il livello di ossigeno e la frequenza cardiaca cambiano secondo il tuo livello di attività, la posizione del corpo e la tua salute nel complesso. Se hai domande, rivolgiti al tuo fornitore di servizi sanitari.



Come si pulisce il misuratore di ossigeno?

Pulisci tutte le superfici del misuratore di ossigeno con un panno, un tovagliolo di carta o un batuffolo di cotone inumiditi con alcol denaturato che contenga un minimo di 60% di alcol isopropilico. Fallo ogni volta prima di usare il misuratore e prima che altri lo usino.



Posso usare il misuratore a punta di dito con un bambino?

L'uso dei misuratori di ossigeno è sconsigliato per i bambini al di sotto dei 14 anni d'età. Controlla da vicino i sintomi del bambino e chiama il suo fornitore di servizi sanitari se ti sembra ammalato o se ha tosse e fiato corto che peggiorano.

Dovrei informare il mio fornitore di servizi sanitari delle mie misure di livello di ossigeno?

È importante tenere informato il fornitore dei servizi sanitari dei propri livelli di ossigeno nel sangue. Chiama o invia tramite email secondo le indicazioni del fornitore stesso. Se non hai un fornitore di servizi sanitari, chiama il numero 844-692-4692 per trovarne uno e richiedere un appuntamento.

Quando dovrei chiedere assistenza medica?

Questa tabella serve di guida per capire il significato del valore del livello di ossigeno e come chiedere assistenza medica.

Livello di ossigeno	Guida
90% o meno	Questo livello di ossigeno è molto preoccupante e può indicare un problema medico grave. Chiama subito il 911 o vai immediatamente al pronto soccorso più vicino. Potrebbe essere necessaria con urgenza una radiografia o un test del cuore.
91% - 94%	Questo livello di ossigeno è preoccupante e può indicare un problema medico. Chiama immediatamente il tuo fornitore di servizi sanitari. Se non hai un fornitore di servizi sanitari puoi ottenere un consulto di pronto soccorso visitando il sito all'indirizzo www.ExpressCare.nyc su computer, telefonino o tablet ovvero chiamando il numero 332-220-1337 se non hai accesso a Internet. Un medico valuterà la tua condizione al telefono o tramite video. Non incorrerai nessun costo. Potrai anche rivolgerti a una struttura vicina che offra pronto soccorso.
95% - 100%	Il livello di ossigeno è normale. Muoviti camminando per un paio di minuti e poi misura di nuovo. Se il livello di ossigeno scende sotto il 95%, segui le istruzioni di cui sopra.



ISCRIVITI PER RICEVERE GRATIS MESSAGGINI DI SUPPORTO GIORNALIERI

Ti verrà chiesto di inviare un messaggio con il valore indicato del tuo livello di ossigeno e di frequenza cardiaca e riceverai istruzioni e suggerimenti basati su tali dati.

Per iscriverti, **manda il messaggio "COVID" al numero 89888.**

Registro del livello di ossigeno

Usa questo registro per tenere conto del tuo livello di ossigeno. Chiedi al tuo fornitore di servizi sanitari quando smettere di controllarlo.

Data	Ora	Livello di ossigeno (SpO2)	Altri sintomi
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		
	AM		
	PM		

Livello di ossigeno

Guida

90% or less

Questo livello di ossigeno è molto preoccupante e può indicare un problema medico grave. Chiama subito il **911** o vai immediatamente al pronto soccorso più vicino. Potrebbe essere necessaria con urgenza una radiografia o un test del cuore.

91% to 94%

Questo livello di ossigeno è preoccupante e può indicare un problema medico. Chiama immediatamente il tuo fornitore di servizi sanitari. Se non hai un fornitore di servizi sanitari puoi ottenere un consulto di pronto soccorso visitando il sito all'indirizzo www.ExpressCare.nyc su computer, telefonino o tablet ovvero chiamando il numero 332-220-1337 se non hai accesso a Internet. Un medico valuterà la tua condizione al telefono o tramite video. Non incorrerai nessun costo. Potrai anche rivolgerti a una struttura vicina che offra pronto soccorso.

95% to 100%

Il livello di ossigeno è normale. Muoviti camminando per un paio di minuti e poi misura di nuovo. Se il livello di ossigeno scende sotto il 95%, segui le istruzioni di cui sopra.