

COVID-19: 자신의 산소 포화도를 모니터링하는 방법

손가락 산소포화도 측정기는 COVID-19 검사 결과가 양성이거나 검사 결과를 기다리고 있는 경우 혈중 산소 포화도를 모니터링할 수 있는 빠르고 간단한 방법입니다.



손가락 산소포화도 측정기란?

자신의 혈중 산소포화도를 모니터링할 수 있으며 사용이 간단한 장치입니다. 비침습적(바늘 미사용)이며 몇 초 안에 결과를 얻을 수 있습니다.

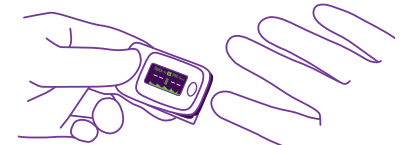
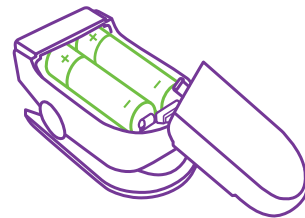
내 산소포화도를 모니터링하는 것은 왜 중요합니까?

대부분의 사람들은 증상이 없다는 이유로 COVID-19에 감염된 사실을 모릅니다. COVID-19는 폐에 감염을 일으킬 수 있으며 이는 혈중 산소포화도 저하로 이어질 수 있습니다. 산소포화도가 낮아지면 피곤함을 느끼거나 숨가쁨이 발생할 수 있으나, 전혀 증상을 느끼지 못할 수도 있습니다. 이는 위험한 상황으로 이어질 수 있습니다. 몸이 좋아질 때까지 손가락 산소포화도 측정기를 사용해 산소포화도를 추적해야 합니다. 산소포화도가 떨어지면 즉시 진료를 받아야 합니다.

손가락 산소포화도 측정기는 어떻게 사용합니까?

하루에 두 번 아침과 저녁(또는 의료 서비스 제공자가 지시하는 경우 더 자주)에 자신의 산소포화도를 측정합니다.

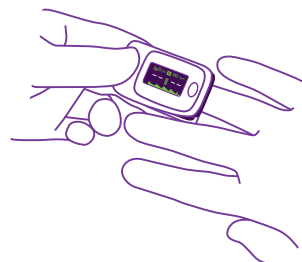
- 1 장치에 배터리가 들어 있는지 확인하고 장치를 켭니다.
- 2 검지(엄지손가락 옆 손가락)를 손톱이 위로 향하게 산소포화도 측정기에 넣습니다.



- 3 화면에 숫자가 나타날 때까지 기다립니다.



- 4 화면에 숫자가 나타나지 않는 경우 다른 손가락(엄지 제외)으로 해봅니다. 산소포화도 측정기는 차갑거나 젖은 손가락, 또는 매니큐어를 바른 손가락에서 작동하지 않을 수 있습니다.



- 5 제공된 기록지에 산소포화도를 기록합니다.

날짜	시간	SpO2
11/1/20	오전 8:30	99
	오후 6:00	99
11/2/20	오전 9:00	97
	오후 8:30	98
	오전	

- 6 무료로 제공되는 일일 문자메시지 지원에 등록합니다.



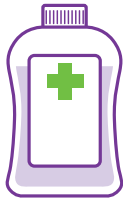
화면의 숫자는 어떻게 판독합니까?

산소포화도 측정기는 두 가지 숫자를 나타냅니다. 산소포화도는 SpO2라고 쓰여있습니다. 다른 숫자는 심박동수입니다. 대부분의 경우 일반적인 산소포화도는 95% 이상, 심박동수는 보통 100 이하입니다. 산소포화도 및 심박동수는 자신의 활동, 자세, 전반적인 건강에 따라 바뀔 수 있습니다. 다음의 경우 의료 서비스 제공자에게 확인하십시오.



손가락 산소포화도 측정기는 어떻게 세척합니까?

최소 60% 이상의 이소프로필을 포함한 소독용 알코올에 적신 천, 종이 타올 또는 탈지면을 사용하여 산소포화도 측정기의 모든 표면을 닦아냅니다. 사용 후 매번, 그리고 다른 사람이 사용하기 전 이를 반복합니다.



아이에게 산소포화도 측정기를 사용할 수 있습니까?

14세 이하의 어린이에게는 산소포화도 측정기를 권장하지 않습니다. 자녀의 증상을 면밀히 모니터링하고 아파 보이거나 기침이 심해지거나 또는 숨쉬기를 힘들어하는 경우 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하시기 바랍니다.

측정한 산소포화도는 담당 의료 서비스 제공자에게 알려야 합니까?

담당 의료 서비스 제공자가 여러분의 건강 및 산소포화도를 파악하도록 하는 것은 중요합니다. 지시받은 대로 담당 서비스 제공자에게 전화하거나 이메일을 보냅니다. 의료 서비스 제공자가 없는 경우, 844-692-4692번으로 전화해 예약을 잡으실 수 있습니다.

언제 진료를 받아야 합니까?

이 표에는 각 산소포화도 수치의 의미와 진료를 받아야 하는 시기를 안내하고 있습니다.

산소포화도	지침
90% 이하	산소포화도는 매우 중요한 요소로 심각한 의학적 문제를 나타낼 수 있습니다. 911 번으로 전화하거나 즉시 가장 가까운 응급실로 가시기 바랍니다. 응급 방사선 촬영 또는 심장 검사가 필요할 수 있습니다.
91%~94%	산소포화도는 중요한 요소로 의학적 문제를 나타낼 수 있습니다. 즉시 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하시기 바랍니다. 담당 의료 서비스 제공자가 없는 경우, 컴퓨터나 스마트폰, 태블릿을 통해 www.ExpressCare.nyc 를 방문하거나 인터넷을 이용할 수 없는 경우 332-220-1337로 전화해 응급 진단을 받을 수 있습니다. 의사가 전화 또는 영상을 통해 진단할 것입니다. 여기에는 비용이 들지 않습니다. 또한, 인근의 응급 진료 시설에 방문할 수 있습니다.
95%~100%	이 산소포화도는 정상입니다. 2분 정도 걷고 다시 산소포화도를 측정하시기 바랍니다. 산소포화도가 95% 이하로 떨어지는 경우 위의 지침을 따르시기 바랍니다.



무료로 제공되는 일일 문자메시지 지원 등록하기

산소포화도 및 심박동수 정보를 문자메시지로 보내게 되며, 응답에 따른 팁과 지침을 제공받게 됩니다. 등록하려면 **89888**번에 “COVID”라 문자하십시오.

산소포화도 기록

이 기록지를 통해 자신의 산소포화도를 계속 추적합니다. 담당 의료 서비스 제공자에게 모니터링 중단 시기를 문의합니다.

날짜	시간	산소포화도 (SpO2)	기타 증상
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		

산소포화도	지침
90% or less	산소포화도는 매우 중요한 요소로 심각한 의학적 문제를 나타낼 수 있습니다. 911 번으로 전화하거나 즉시 가장 가까운 응급실로 가시기 바랍니다. 응급 방사선 촬영 또는 심장 검사가 필요할 수 있습니다.
91% to 94%	이 산소포화도는 중요한 요소로 의학적 문제를 나타낼 수 있습니다. 즉시 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하시기 바랍니다. 담당 의료 서비스 제공자가 없는 경우, 컴퓨터나 스마트폰, 태블릿을 통해 www.ExpressCare.nyc 를 방문하거나 인터넷을 이용할 수 없는 경우 332-220-1337로 전화해 응급 진단을 받을 수 있습니다. 의사가 전화 또는 영상을 통해 진단할 것입니다. 여기에는 비용이 들지 않습니다. 또한, 인근의 응급 진료 시설에 방문할 수 있습니다.
95% to 100%	이 산소포화도는 정상입니다. 2분 정도 걷고 다시 산소포화도를 측정하시기 바랍니다. 산소포화도가 95% 이하로 떨어지는 경우 위의 지침을 따르시기 바랍니다.