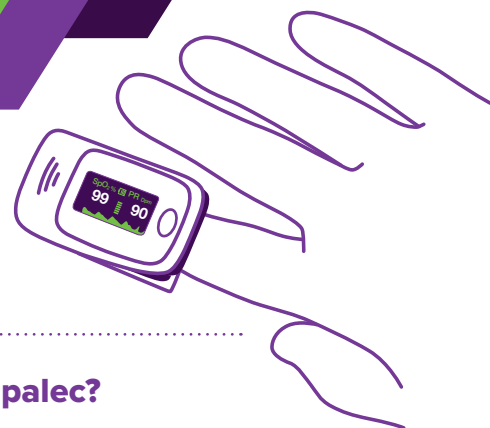


# COVID-19: Jak monitorować poziom tlenu we krwi?

Jeśli wynik Twojego testu na COVID-19 jest pozytywny lub wciąż oczekujesz na wynik, pulsoksymetr na palec jest szybkim i łatwym sposobem na monitorowanie poziomu tlenu w Twojej krwi.



## Co to jest pulsoksymetr na palec?

Jest to łatwe w użyciu urządzenie, które pomoże Ci monitorować Twój poziom tlenu we krwi. Pomiar jest nieinwazyjny (nie wymaga użycia igły) i zajmuje tylko kilka sekund.

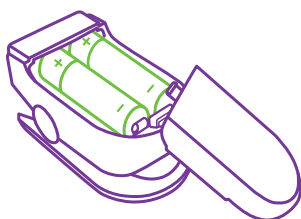
## Dlaczego monitorowanie mojego poziomu tlenu jest tak ważne?

Wiele osób jest zarażonych wirusem COVID-19 i nawet tego nie wie, ponieważ nie ma objawów. COVID-19 może spowodować infekcję w Twoich płucach i w związku z tym obniżyć poziom tlenu we krwi. Kiedy poziom tlenu we krwi jest niski, możesz czuć zmęczenie lub duszność, lub także możesz nie odczuwać żadnych zmian w swoim samopoczuciu. Stan ten może być niebezpieczny. Dlatego też należy monitorować poziom tlenu za pomocą pulsoksymetru na palec do momentu, aż poczujesz się lepiej. Jeśli poziom tlenu spadnie, należy natychmiast zgłosić się po pomoc medyczną.

## Jak korzystać z pulsoksymetru na palec?

Poziom tlenu należy mierzyć dwa razy dziennie, rano i w nocy (lub częściej, zgodnie z zaleceniami lekarza).

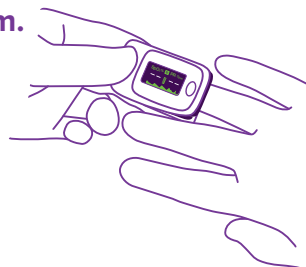
- 1** Upewnij się, że w środku znajdują się baterie i włącz urządzenie.
- 2** Włóż palec wskazujący (palec obok kciuka) do pulsoksymetru w taki sposób, aby paznokieć był skierowany do góry.



- 3** Poczekaj, aż na ekranie pojawi się liczba.



- 4** Jeśli na ekranie nie pojawi się liczba, spróbuj użyć innego palca (ale nie kciuka). Pulsoksymetry mogą nie działać, gdy palec jest zimny lub mokry, a także, gdy paznokcie są pomalowane lakierem.



- 5** Odczyty poziomu tlenu należy odnotować w dostarczonym dzienniczku.

Data	Czas	SpO2
11/1/20	Rano 8:30	99
	Wieczorem 6:00	99
11/2/20	Rano 9:00	97
	Wieczorem 8:30	98
	Rano	

- 6** Zarejestruj się, aby codziennie otrzymywać pomoc w postaci bezpłatnych wiadomości tekstowych.



## Jak odczytywać liczby na ekranie?

Twój pulsoksymetr pokazuje dwie liczby. Poziom tlenu jest oznaczony jako SpO2. Druga liczba to Twoje tętno. U większości ludzi normalny poziom tlenu to 95% lub więcej, a normalna częstość akcji serca (tętno) jest zazwyczaj poniżej 100. Poziom tlenu i tętno mogą zmieniać się w zależności od aktywności, pozycji ciała i ogólnego stanu zdrowia. Jeśli masz pytania, skontaktuj się ze swoim dostawcą usług medycznych.



## Jak należy czyścić pulsoksymetr?

Przetrzyj wszystkie powierzchnie urządzenia za pomocą szmatki, ręcznika papierowego lub wacika zwilżonego alkoholem o zawartości izopropylu na poziomie co najmniej 60%. Należy to zrobić po każdym użyciu i przed użyciem przez inne osoby.



## Czy można używać pulsoksymetru u dzieci?

Stosowanie pulsoksymetrów u dzieci poniżej 14 roku życia nie jest zalecane. Jeśli Twoje dziecko wygląda na chore lub ma kaszel, który się pogarsza lub utrudnia oddychanie, dokładnie monitoruj objawy dziecka i zadzwoń do lekarza.

## Czy należy informować lekarza o wynikach pomiaru tlenu?

Ważne jest, aby na bieżąco informować swojego lekarza o swoim stanie zdrowia i poziomie tlenu. Zgodnie z zaleceniami, należy kontaktować się z lekarzem telefonicznie lub drogą e-mailową. Jeśli nie masz lekarza, zadzwoń pod numer: 844-692-4692, aby znaleźć lekarza dla siebie i umówić się na wizytę.

## Kiedy należy szukać pomocy medycznej?

Niniejsza tabela zawiera wskazówki dotyczące tego, co oznaczają liczby poziomu tlenu oraz kiedy i jak szukać pomocy medycznej.

Poziom tlenu	Wytczne
<b>90% lub mniej</b>	Ten poziom tlenu jest bardzo niepokojący i może wskazywać na poważny problem zdrowotny. Zadzwoń pod numer: <b>911</b> lub natychmiast udaj się na najbliższe pogotowie. Może być konieczne pilne wykonanie zdjęcia rentgenowskiego lub badania serca.
<b>91% do 94%</b>	Ten poziom tlenu jest niepokojący i może wskazywać na problem zdrowotny. Natychmiast zadzwoń do swojego lekarza. Jeśli nie masz lekarza, możesz szybko uzyskać ocenę stanu swojego zdrowia, wpisując adres: <a href="http://www.Express-Care.nyc">www.Express-Care.nyc</a> na komputerze, smartfonie lub tablecie, lub, jeśli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń pod numer: 332-220-1337. Lekarz oceni Twój stan zdrowia przez telefon lub za pomocą wideo konferencji. Usługa ta jest bezpłatna. Możesz również udać się do pobliskiej placówki pomocy doraźnej.
<b>95% do 100%</b>	Ten poziom tlenu jest normalny. Pospaceruj przez dwie minuty i zmierz ponownie poziom tlenu. Jeśli poziom tlenu spadnie poniżej 95%, należy postępować zgodnie z powyższymi instrukcjami.



## ZAREJESTRUJ SIĘ, ABY UZYSKAĆ BEZPŁATNĄ POMOC W FORMIE WIADOMOŚCI TEKSTOWYCH

Zapytamy Cię o Twoje odczyty poziomu tlenu i tętna SMS-em i w oparciu o Twoją odpowiedź, otrzymasz wskazówki i instrukcje. Aby się zarejestrować, należy przesłać wiadomość o treści „COVID” na numer: **89888**.

