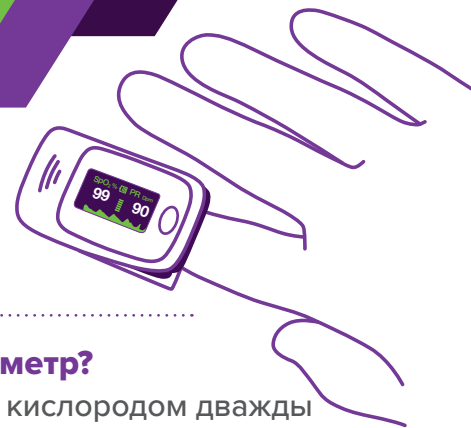


# COVID-19: Как контролировать уровень насыщения крови кислородом

Если вы получили положительный результат тестирования на COVID-19 или ожидаете результатов тестирования, уровень насыщения крови кислородом можно быстро и легко контролировать при помощи пальцевого оксиметра.



## Что такое пальцевой оксиметр?

Простой в использовании прибор, помогающий контролировать уровень насыщения крови кислородом. Измерение неинвазивно (не требует использования игл) и занимает всего несколько секунд.

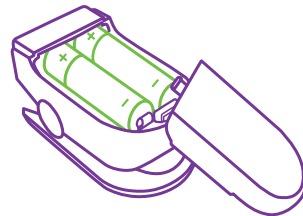
## Почему важно контролировать уровень насыщения крови кислородом?

Многие люди бывают инфицированы COVID-19 и не знают об этом, потому что у них нет симптомов. COVID-19 может вызывать появление легочной инфекции, которая может снижать уровень насыщения крови кислородом. При низком уровне насыщения кислородом вы можете ощущать усталость или одышку, а можете не чувствовать никаких изменений. Это может быть опасно. Нужно следить за уровнем насыщения крови кислородом при помощи пальцевого оксиметра, пока вы не почувствуете себя лучше. В случае падения уровня насыщения крови кислородом следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

## Как использовать пальцевой оксиметр?

Измеряйте уровень насыщения крови кислородом дважды в день, утром и вечером (или чаще, если этого требует ваш поставщик медицинских услуг).

- 1 Убедитесь, что в приборе есть батареи, и включите его.



- 2 Вставьте указательный палец (соседний с большим пальцем) в оксиметр так, чтобы ноготь был обращен вверх.

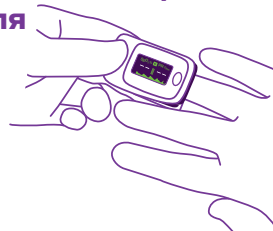


- 3 Дождитесь появления на экране числа.

Уровень насыщения кислородом Частота сердцебиения



- 4 Если на экране не появляется число, попробуйте другой палец (не большой). Оксиметры могут не работать на холодных или влажных пальцах, а также при наличии на пальце лака для ногтей.



- 5 Записывайте уровни насыщения крови кислородом в прилагаемый журнал.

Дата	Время	SpO2
11/1/20	Утро 8:30	99
	Вечер 6:00	99
11/2/20	Утро 9:00	97
	Вечер 8:30	98
	Утро	

- 6 Зарегистрируйтесь для ежедневного бесплатного обмена текстовыми сообщениями со службой поддержки.



## Как интерпретировать числа, появляющиеся на экране?

Оксиметр показывает два числа. Уровень насыщения крови кислородом помечен надписью «SpO2». Второе число показывает частоту сердцебиения. У большинства людей нормальный уровень насыщения крови кислородом составляет 95 % или выше, а нормальная частота сердцебиения обычно бывает меньше 100. Уровень насыщения крови кислородом и частота сердцебиения могут изменяться в зависимости от вашей активности, положения тела и общего состояния здоровья. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг.



## Как чистить оксиметр?

Протрите все поверхности оксиметра тканью, бумагой или ватным тампоном, смоченными в спирте, который содержит не менее 60 % изопропилового спирта. Производите эту операцию после каждого использования прибора и перед его использованием другими лицами.



## Можно ли использовать пальцевой оксиметр для детей?

Использование пальцевого оксиметра для детей младше 14 лет не рекомендуется. Внимательно следите за симптомами ребенка и звоните его поставщику медицинских услуг, если ребенок кажется больным, или у него возникает усиливающийся кашель или затрудненное дыхание.

## Нужно ли сообщать поставщику медицинских услуг о результатах измерения уровня насыщения крови кислородом?

Поставщику медицинских услуг важно быть в курсе состояния вашего здоровья и уровня насыщения вашей крови кислородом. Свяжитесь с поставщиком медицинских услуг по телефону или электронной почте в соответствии с его указаниями. Если у вас нет поставщика медицинских услуг, позвоните по номеру 844-692-4692, чтобы найти врача и записаться на прием.

## Когда следует обращаться за медицинской помощью?

В следующей таблице указано, что означают разные значения уровня насыщения крови кислородом, и как следует обращаться за медицинской помощью.

Уровень насыщения кислородом	Инструкции
<b>90 % или менее</b>	Чрезвычайно опасный уровень насыщения крови кислородом, может указывать на серьезное расстройство здоровья. Немедленно позвоните по номеру <b>911</b> или обратитесь в ближайшее отделение экстренной помощи. Вам может потребоваться экстренная рентгенограмма или кардиологическое исследование.
<b>От 91 % до 94 %</b>	Опасный уровень насыщения крови кислородом, может указывать на расстройство здоровья. Немедленно позвоните своему поставщику медицинских услуг. Если у вас нет поставщика медицинских услуг, вы можете записаться на экстренный медицинский осмотр. Посетите сайт <a href="http://www.ExpressCare.nyc">www.ExpressCare.nyc</a> на компьютере, смартфоне или планшете или позвоните по номеру 332-220-1337, если у вас нет доступа к интернету. Врач оценит ваше состояние по телефону или видеосвязи. Эта процедура предоставляется бесплатно. Вы также можете обратиться в ближайшее отделение неотложной помощи.
<b>От 95 % до 100 %</b>	Нормальный уровень насыщения крови кислородом. Походите в течение двух минут и измерьте уровень насыщения крови кислородом еще раз. Если уровень насыщения крови кислородом упадет ниже 95 %, следуйте инструкциям, приведенным выше.



## ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО ОБМЕНА ТЕКСТОВЫМИ СООБЩЕНИЯМИ СО СЛУЖБОЙ ПОДДЕРЖКИ

Вы будете получать текстовые сообщения с запросами о результатах измерения уровня насыщения крови кислородом и частоты сердцебиения, а также советы и инструкции, подобранные с учетом вашего ответа. Чтобы зарегистрироваться, **отправьте текстовое сообщение «COVID» на номер 89888.**

# Журнал уровня насыщения крови кислородом

Используйте этот журнал для отслеживания уровня насыщения крови кислородом. Узнайте у своего поставщика медицинских услуг, когда вам следует перестать контролировать этот параметр.

Дата	Время	Уровень насыщения крови кислородом (SpO2)	Другие симптомы
	Утр		
	Вечер		
	Утр		
	Вечер		
	Утр		
	Вечер		
	Утр		
	Вечер		
	Утр		
	Вечер		
	Утр		
	Вечер		
	Утр		
	Вечер		
	Утр		
	Вечер		
	Утр		
	Вечер		
	Утр		
	Вечер		
	Утр		
	Вечер		
	Утр		
	Вечер		
	Утр		
	Вечер		

## Уровень насыщения кислородом

## Инструкции

### 90 % или менее

Чрезвычайно опасный уровень насыщения крови кислородом, может указывать на серьезное расстройство здоровья. Немедленно позвоните по номеру **911** или обратитесь в ближайшее отделение экстренной помощи. Вам может потребоваться экстренная рентгенограмма или кардиологическое исследование.

### От 91 % до 94 %

Опасный уровень насыщения крови кислородом, может указывать на расстройство здоровья. Немедленно позвоните своему поставщику медицинских услуг. Если у вас нет поставщика медицинских услуг, вы можете записаться на экстренный медицинский осмотр. Посетите сайт [www.ExpressCare.nyc](http://www.ExpressCare.nyc) на компьютере, смартфоне или планшете или позвоните по номеру 332-220-1337, если у вас нет доступа к интернету. Врач оценит ваше состояние по телефону или видеосвязи. Эта процедура предоставляется бесплатно. Вы также можете обратиться в ближайшее отделение неотложной помощи.

### От 95 % до 100 %

Нормальный уровень насыщения крови кислородом. Походите в течение двух минут и измерьте уровень насыщения крови кислородом еще раз. Если уровень насыщения крови кислородом упадет ниже 95 %, следуйте инструкциям, приведенным выше.