

2019 冠状病毒病 (COVID-19) : 如何监测您的血氧含量

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性, 或正在等待检测结果, 指尖血氧仪是用于监测您的血液含氧量的方便快捷方式。



什么是指尖血氧仪?

一种帮助您监测您的血液含氧量的简单易用设备。这是一种非侵入性设备(无针头), 只需几秒钟即可查看结果。

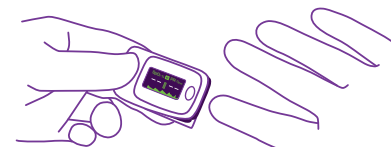
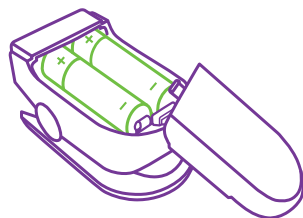
为何监测自身血氧含量如此重要?

许多患有 COVID-19 的人员因为没有任何症状, 因而并不自知。COVID-19 可导致您的肺部感染, 从而降低您的血氧含量。当您的血氧含量处于低位时, 您可能感到疲劳或呼吸急促, 但您也可能不会感到任何不同。这种情况是很危险的。您应当持续使用指尖血氧仪监测自身的血氧含量, 直至您感觉好一些。如果您的血氧含量下滑, 您应当立刻就医。

如何使用指尖血氧仪?

请一天两次检测您的血氧含量, 早晚各一次(或按照医疗保健提供者的建议, 进行更为频繁的检测)。

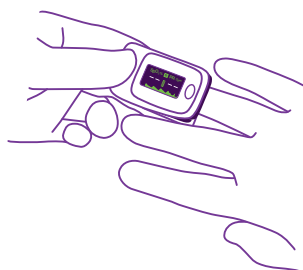
- 1 请确保设备装有电池, 并启动设备。
- 2 将您的食指(拇指旁边的那个手指)指甲面朝上放入血氧仪中。



- 3 等待屏幕显示一个数字。



- 4 如果屏幕没有显示一个数字, 则换一个手指进行检测(不要用拇指)。手指很冷或潮湿, 或擦有指甲油时, 血氧仪可能会不工作。



- 5 请在已经提供的日志上记录您的血氧含量。

日期	时间	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 登记获取每日免费文字短信支持。



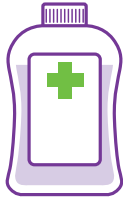
如何理解屏幕上的读数?

血氧仪会显示两个数字。血氧含量的标记为 SpO2。另一个数字则是您的心率。对于大多数人来说, 正常血氧含量为 95% 或更高; 正常心率通常在 100 以下。您的血氧含量和心率可能会根据您的活动、体位和整体健康状况而有所不同。如果您有疑问, 请咨询您的医疗保健提供者。



应当如何清洁血氧仪？

请使用一块布、厨房纸巾或棉球，蘸上至少 60% 浓度的异丙基酒精擦，拭血氧仪的各个表面。请在每次使用后或给他人使用前进行清洁。



是否可以给儿童使用指尖血氧仪？

不建议给年龄低于 14 周岁的儿童使用血氧仪。请仔细监测您孩子的症状，如果他们看起来生病了，或咳嗽愈发严重，或出现呼吸困难，请致电他们的医疗保健提供者。

我是否应当将已经测量的血氧含量告知我的医疗保健提供者？

将您的健康状况和血氧含量告知您的医疗保健提供者是很重要的。请按照指示打电话或发送电子邮件给您的医疗保健提供者。如果您没有自己的医疗保健提供者，请致电 844-692-4692 寻找，并请求获得预约。

我应当何时寻求医疗救助？

下表展示了血氧含量数据的意义，以及何时和如何寻求医疗救助。

血氧含量	指导
90% 或更低	这个血氧含量非常令人担忧，可能预示着患有严重疾病。请立即致电 911 或马上到距离您最近的急诊室就医。您可能需要接受紧急 X 光扫描或心脏检测。
91% 至 94%	这个血氧含量令人担忧，可能预示着患有疾病。请立即致电您的医疗保健提供者。如果您没有自己的医疗保健提供者，您可以通过电脑、智能手机或平板电脑访问 www.ExpressCare.nyc ，或者如果您不能上网的话，致电 332-220-1337，获得一次紧急护理评估。一名医生将通过电话或视频对您进行评估。这项服务会免费为您提供。您还可以前往附近的紧急护理设施。
95% 至 100%	这个血氧含量属于正常。请走动两分钟后，再次检测您的血氧含量。如果您的血氧含量低于 95%，请遵照上述指导行事。



登记获取免费文字短信支持

您将通过文字短信的方式被问到您的血氧含量读数和心率，并针对您的回复收到建议和指示。如需登记，**请发送短信“COVID”至 89888。**

血氧含量日志

请使用本日志跟踪记录您的血氧含量。请咨询您的医疗保健提供者应该何时停止监测。

日期	时间	血氧含量 (SpO2)	其他症状
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		

血氧含量	指导
90% 或更低	这个血氧含量非常令人担忧，可能预示着患有严重疾病。请立即致电 911 或马上到距离您最近的急诊室就医。您可能需要接受紧急 X 光扫描或心脏检测。
91% 至 94%	这个血氧含量令人担忧，可能预示着患有疾病。请立即致电您的医疗保健提供者。如果您没有自己的医疗保健提供者，您可以通过电脑、智能手机或平板电脑访问 www.ExpressCare.nyc ，或者如果您不能上网的话，致电 332-220-1337，获得一次紧急护理评估。一名医生将通过电话或视频对您进行评估。这项服务会免费为您提供。您还可以前往附近的紧急护理设施。
95% 至 100%	这个血氧含量属于正常。请走动两分钟后，再次检测您的血氧含量。如果您的血氧含量低于 95%，请遵照上述指导行事。