

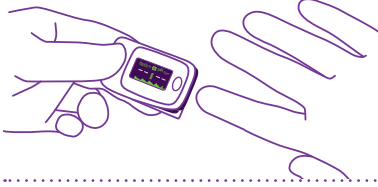
# COVID-19: اپنی آکسیجن کی سطح مانیٹر کرنے کا طریقہ

اگر آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے یا آپ اپنے ٹیسٹ کے نتیجے کا انتظار کر رہے ہیں تو انگلی پر لگا کر استعمال کیا جانے والا آکسیجن میٹر آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کو مانیٹر کرنے کا تیز اور آسان طریقہ ہے۔

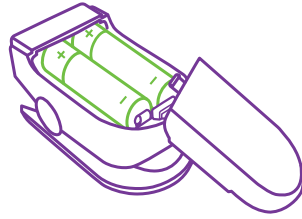
## میں انگلی پر لگا کر استعمال کیے جانے والے اپنے آکسیجن میٹر کو کس طرح استعمال کروں؟

اپنی آکسیجن کی سطح کو دن میں دو بار، صبح اور رات (یا زیادہ کثرت سے اگر آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ نے ایسا کرنے کو کہا ہے) پیمائش کریں۔

2 اپنی شہادت کی انگلی (آپ کے انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی) اپنے آکسیجن میٹر میں رکھیں، جبکہ آپ کی انگلی کے ناخن کا رخ اوپر کی طرف ہو۔



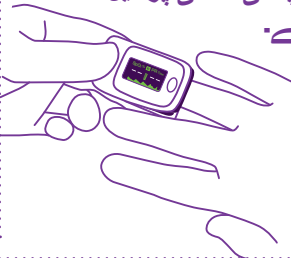
1 یقینی بنائیں کہ اندر بیٹریاں موجود ہیں اور آلہ آن کریں۔



3 اسکرین پر نمبر ظاہر ہونے کا انتظار کریں۔



4 اگر اسکرین پر کوئی نمبر ظاہر نہیں ہوتا ہے تو کوئی اور انگلی (اپنے انگوٹھے کے علاوہ) آزمائیں۔ آکسیجن میٹر شاید اس صورت میں کام نہ کریں اگر انگلیاں ٹھنڈی یا گیلی ہیں یا اگر آپ کی انگلی پر نیل پالش لگی ہے۔



5 فراہم کردہ لاگ میں اپنی آکسیجن کی سطح ریکارڈ کریں۔

تاریخ	وقت	SpO2
11/1/20	صبح 8:30	99
	شام 6:00	99
11/2/20	صبح 9:00	97
	شام 8:30	98
	صبح	

6 روزانہ کی مفت ٹیکسٹ پیغام پر مبنی معاونت کے لیے سائن اپ کریں۔



## میں اسکرین پر موجود نمبروں کو کیسے پڑھوں؟

آپ کا آکسیجن میٹر دو نمبرز دکھاتا ہے۔ آکسیجن کی سطح بطور SpO2 لیبل ہوتی ہے۔ دوسرا نمبر آپ کی نبض کی رفتار ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے لئے، آکسیجن کی عمومی سطح 95% یا اس سے زیادہ ہوتی ہے اور نبض کی رفتار عام طور پر 100 سے کم ہوتی ہے۔ آپ کی آکسیجن کی سطح اور نبض کی رفتار آپ کی سرگرمی، جسمانی پوزیشن اور مجموعی صحت کی بنیاد پر تبدیل ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کے سوالات ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔



## انگلی پر لگا کر استعمال کیا جانے والا آکسیجن میٹر کیا ہوتا ہے؟

آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کو مانیٹر کرنے میں آپ کی مدد کے لئے آلہ جو استعمال میں آسان ہے۔ اس کے استعمال میں کوئی چیرا نہیں لگایا جاتا (سوئی والا نہیں ہے) اور چند سیکنڈز میں ہی کام مکمل کر لیتا ہے۔

## میری آکسیجن کی سطح کو مانیٹر کرنا کیوں ضروری ہے؟

بہت سے لوگوں کو COVID-19 ہوتا ہے اور انہیں اس کا پتا نہیں ہوتا کیونکہ ان کو کوئی علامات درپیش نہیں ہوتیں۔ COVID-19 آپ کے پھیپھڑوں میں انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے، جس سے آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کم ہو سکتی ہے۔ جب آپ کی آکسیجن کی سطح کم ہو تو آپ کو تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے یا سانس لینے میں دقت ہو سکتی ہے، لیکن شاید آپ کو بالکل بھی مختلف محسوس نہ ہو۔ یہ خطرناک ہو سکتا ہے۔ آپ کو انگلی پر لگا کر استعمال کیے جانے والے آکسیجن میٹر کے ذریعے اپنی آکسیجن کی سطح کا ٹریک رکھنا چاہئے جب تک کہ آپ بہتر محسوس نہ کرنے لگیں۔ اگر آپ کے آکسیجن کی سطح میں کمی آ جاتی ہے تو آپ کو فوری طبی امداد حاصل کرنی چاہئے۔

## مجھے طبی مدد کب لینی چاہیے؟

یہ ٹیبل اس حوالے سے رہنمائی فراہم کرتا ہے کہ آکسیجن کی سطح کے نمبر کا کیا مطلب ہوتا ہے اور کب اور کیسے طبی مدد لینی چاہیے۔



## مجھے انگلی پر لگا کر استعمال کیے جانے والے اپنے آکسیجن میٹر کو کس طرح صاف کرنا چاہیے؟

آکسیجن میٹر کی ساری سطحوں کو کم از کم 60% آئسوپروپیل والی الکحل سے گیلے کیے گئے کسی کیڑے، کاغذ کے تولیے یا روئی کے گولے سے صاف کریں۔ یہ ہر استعمال کے بعد اور دوسروں کے استعمال کیے جانے سے پہلے کریں۔

## کیا میں انگلی پر لگا کر استعمال کیے جانے والے آکسیجن میٹر کو کسی بچے کے لیے استعمال کر سکتا ہوں؟

آکسیجن میٹر 14 سال سے کم عمر بچوں کے لئے تجویز نہیں کیا جاتا ہے۔ اپنے بچے کے علامات کی باریک بینی سے نگرانی کریں اور اگر وہ بیمار دکھائی دیتے ہیں یا انہیں کھانسی ہوتی ہے جو شدید ہوتی جاتی ہے، یا انہیں سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے تو ان کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں۔

## کیا میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو اپنی چیک کی گئی آکسیجن کی سطح سے آگاہ کروں؟

یہ ضروری ہے کہ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو اپنی صحت اور آکسیجن کی سطح کے بارے میں باخبر رکھیں۔ ہدایت کے مطابق اپنے فراہم کنندہ کو کال کریں یا ای میل کریں۔ اگر آپ کے پاس نگہداشت صحت فراہم کنندہ نہیں ہے تو انکو تلاش کرنے اور اپوائنٹمنٹ کی درخواست کرنے کے لیے 844-692-4692 پر کال کریں۔

آکسیجن کی سطح	رہنمائی
90% یا کم	آکسیجن کی یہ سطح انتہائی پریشان کن ہے اور یہ کسی شدید طبی مسئلے کی نشاندہی کر سکتی ہے۔ فوری 911 پر کال کریں یا قریب ترین ایمرجنسی روم میں جائیں۔ آپ کو فوری طور پر ایکس رے یا دل کے ٹیسٹ کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
91% سے 94%	آکسیجن کی یہ سطح پریشان کن ہے اور ہو سکتا ہے کہ یہ کسی طبی مسئلے کی نشاندہی کر رہی ہو۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو فوری کال کریں۔ اگر آپ کے پاس نگہداشت صحت فراہم کنندہ نہیں ہے تو آپ اپنے کمپیوٹر، اسمارٹ فون، یا ٹیبلیٹ پر <a href="http://www.ExpressCare.nyc">www.ExpressCare.nyc</a> ملاحظہ کر کے، یا اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ تک رسائی نہیں ہے تو 332-220-1337 پر کال کر کے نگہداشت سے متعلق فوری تشخیص کروا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر فون یا ویڈیو کے ذریعے آپ کا جائزہ لے گا۔ آپ کو کوئی قیمت ادا نہیں کرنی ہو گی۔ آپ قریب کی ارجنٹ نگہداشت کی سہولت پر بھی جا سکتے ہیں۔
100% سے 95%	آکسیجن کی سطح نارمل ہے۔ دو منٹ کے لئے چہل قدمی کریں اور دوبارہ آکسیجن کی سطح کی پیمائش کریں۔ اگر آپ کی آکسیجن کی سطح 95% سے کم ہو تو مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کریں۔

## ٹیکسٹ میسج پر مبنی مفت معاونت کے لیے سائن اپ کریں۔



ٹیکسٹ میسج کے ذریعے آپ سے آکسیجن کی سطح کی ریڈنگ اور نبض کی رفتار کا پوچھا جائے گا، اور اپنے جواب کی بنیاد پر، تجاویز اور ہدایات حاصل کریں۔ سائن اپ کرنے کے لیے، 89888 پر "COVID" (کوویڈ) لکھ کر بھیجیں۔

