

المرفق 2: مفكرة المراقبة عن بُعد لحالات كوفيد-19

نوفمبر 2020، الإصدار 1.1

This is suggested content for a COVID-19 diary that patients could use under clinical supervision to support remote monitoring of patients with confirmed or possible COVID-19. Updates to the version published on 11 June 2020 are highlighted in **yellow** so you will know what to change if you are using this content.

مقياس التأكسج النبضي لمعدل نبضات القلب ونسبة الأكسجين في الدم



أعطاك طبيبك أو مانح الرعاية الخاصة بك هذه المفكرة وكذلك مقياس التأكسج النبضي (جهاز قياس نسبة الأكسجين ومعدل نبضات القلب) لأن لديك أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). حيث يساعدك هذا الجهاز في مراقبة سرعة ضربات القلب ونسبة الأكسجين في الدم لديك. وتعتبر نسبة الأكسجين في الدم هي الطريقة الأكثر دقة لمتابعة مدى تطور الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)؛ والنسبة المثلى هي بين 95% و99%. ومعدل ضربات القلب المثالي بين 50 و90 ضربة في الدقيقة (ض/د).

طريقة استخدام مقياس التأكسج النبضي

الرجاء اتباع هذه الإرشادات لضمان دقة قراءة مقياس التأكسج النبضي (الرسم التوضيحي إهداء من دينيس باربولات):

- يجب إزالة أي طلاء أظافر أو أظافر اصطناعية، وتدفئة اليد إن كانت باردة.
- ينبغي أن تكون قد استرحت لخمس دقائق على الأقل قبل القياس.
- ضع يدك على صدرك عند مستوى القلب والثبات في هذا الوضع.
- قم بتشغيل مقياس التأكسج النبضي ووضعه على إصبعك. وأفضل مكان هو الأصبع الوسطى أو السبابة (انظر الرسم التوضيحي). وينبغي عدم استخدامه على الأذن.
- تأخذ القراءة بعض الوقت لتستقر. فحافظ على المقياس في مكانه لدقيقة على الأقل، أو أطول إذا ظلت القراءة تتغير.
- سجل أعلى نتيجة عندما تثبت القراءة لا تتغير لخمس ثوان.

التصنيف: رسمي

- يجب أن تتوخى الحذر لكي تميز بين قراءة معدل ضربات القلب ونسبة الأكسجين.

التطهير: إذا كنت تتعامل مع معدات أو أجهزة (مثل مقياس التأكسج النبضي) تُستخدم على مرضى أو يستخدمها مرضى يُشك في أنهم مصابون بفيروس كورونا (كوفيد-19)، فيُرجى أن تغسل يديك بعناية بعد لمس المعدات/ الأجهزة، وإذا كانت تُستخدم على مرضى مختلفين فاحرص على ضمان غسلها بعد كل مريض، مع اتباع [التوجيهات المنشورة](#)¹

تسجيل النتيجة والاستفادة منها

سجل نتائجك في المفكرة أدناه.

أول قياس لك هو خط الأساس الخاص بك - لذلك سجله في المساحة الزرقاء المظللة. ثم خذ القراءات ثلاث مرات في اليوم، في نفس الوقت كل يوم - على سبيل المثال: عندما تتناول طعامك كالمعتاد في الصباح، وفي وقت الغداء، وفي المساء. وقم بقياسات إضافية إذا شعرت بأن هناك تغييرًا في صحتك. فضلًا، سجل أيضًا التغييرات فيما تشعر به وتنفسك.

قم بمتابعة درجة حرارة الجسم إن كان يمكنك ذلك. وعلى أي حال، ما دامت نسبة الأكسجين وتنفسك بالمعدل الطبيعي فلا تحتاج إلى الاتصال بالممارس العام المتابع لحالتك/ رقم 111 لهيئة الصحة الوطنية إذا كان لديك درجة حرارة أو أعراض أخرى، مثل السعال (الكحة) وألم العضلات والإجهاد والتغير في حاسة التذوق أو الشم. ويمكن لدواء باراسيتامول والسوائل العادية مساعدتك في التعامل مع هذه الأعراض، وسوف يتحسن حالة معظم الأشخاص من تلقاء أنفسهم في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. الرجاء زيارة [الموقع الإلكتروني لهيئة الصحة الوطنية للحصول على معلومات بشأن العزل الذاتي أو الحصول على الرعاية](#).

¹ وزارة الصحة والرعاية الاجتماعية:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/877533/Route_in_decontamination_of_reusable_noninvasive_equipment.pdf

ماذا تفعل إذا ظهرت عليك الأعراض التالية:

التوجه إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ (A&E) أو الاتصال بالرقم: 999 فورًا إذا كان لديك حالة أو أكثر من

الحالات التالية وأخبر موظف الاتصالات أنك قد تكون مصابًا بفيروس كورونا:

- أو إنك غير قادر على إكمال جُمْل قصيرة وأنت في وضع الراحة بسبب ضيق النفس.
 - يزداد تنفسك سوءًا فجأة خلال ساعة.
 - نسبة الأكسجين في الدم لديك 92% أو أقل. افحص هذه النسبة مرة أخرى على الفور – إذا كانت لانزال 92% أو أقل توجه إلى قسم للحوادث والطوارئ (A&E) أو اتصل بالرقم: 999.
- أو إذا أصبت بهذه العلامات الخطيرة للمرض والأكثر شيوعاً:
- تسعل دمًا
 - تشعر بالبرد والتعرق مع شحوب الجلد أو وجود بقع به
 - تُصاب بطفح جلدي لا يزول عندما تدرج كوب شرب فوقه
 - تنهار أو يُعشى عليك
 - تصاب باضطراب أو ارتباك أو نعاس شديد
 - تتوقف عن التبول أو تتبول بكمية أقل كثيرًا من المعتاد.

إذا كان لديك مقياس تأكسج نبضي، فيرجى إعطاء قراءة التشبع بالأكسجين إلى الموظف عند الاتصال بالرقم 999.

اتصل بالممارس العام الخاص بك أو بالرقم: 111 في أسرع وقت ممكن إذا كان لديك حالة أو أكثر من الحالات التالية وأخبر موظف الاتصالات أنك قد تكون مصابًا بفيروس كورونا:

- تبدأ تشعر ببطء بتوسع أكثر أو ضيق نفس أكثر.
- لديك صعوبة في التنفس عندما تقوم للذهاب إلى الحمام أو مثل ذلك.
- إذا كنت تستخدم مقياس تأكسج نبضي وكانت نسبة الأكسجين في الدم لديك 94% أو 93% عندما تكون جالسًا أو مستلقيًا، وتستمر بنفس النسبة بعد إعادة القياس خلال ساعة.
- تحس بأن هناك أمرًا على غير ما يرام (ضعف عام، إجهاد مفرط، فقدان في الشهية، كمية بول قليلة، عدم القدرة على العناية بنفسك - مهام بسيطة مثل الاغتسال وارتداء الملابس أو تجهيز طعام).

إذا كنت نسبة الكسج النبضي في الدم لديك عادة أقل من 95% ولتلق نصيحة من مرزبتك عن ادق اتصل بالرقم: 111 أو إعادة الاتصال مع مرزبتك إذا لم تحصل على مساعدة إذا لم ترد عليه.

اطمننان الأسرة والأصدقاء على سلامتك

من المهم أن يطمئن شخص عليك بانتظام وإذا كنت في عزل عن الأشخاص الآخرين في نفس المنزل الذي تتواجد به، فيمكنك التحدث عبر الهاتف أو عبر الباب أفضل من إرسال رسائل نصية. فهذا سوف يساعد في أن يسمعوا صوتك فيعرفوا إن كنت تشعر بضيق في النفس أو بتوسع أكثر. وإذا كنت تعيش بمفردك، ينبغي أن ترتب للاتصال بشخص ما بانتظام. واطلب منه الاتصال بك إذا لم تتصل به كما هو مخطط له، واطلب منه الحصول على مساعدة إذا لم ترد عليه.

إذا كنت لا تزال متوسعًا (مريضًا) بعد ثلاثة أسابيع، فالرجاء الاتصال بالممارس العام الخاص بك.

إعادة مقياس التأكسج النبضي

حين لم تعد تحتاج الجهاز، يُرجى إعادته إلى عيادة الممارس العام المتابع لحالتك. وإذا كنت في حالة احتجاب، فيُرجى أن تطلب من صديق أو متطوع بإعادته نيابة عنك. وينبغي إعادة الجهاز في الكيس المزود معه حتى يمكن تنظيفه بأمان وإعطاؤه لمرضى آخرين. ومن المرجح أن يكون لديك الجهاز مدة 14 يومًا من بداية المرض. ونحن نرى فعليًا بعض المرضى يشعرون بتوَعك مرة أخرى بعد أول أسبوع من الأعراض، ولذلك يُرجى الاحتفاظ بمقياس التأكسج حتى انتهاء فترة 14 يومًا بالكامل.

الرجاء إعادة المفكرة مع مقياس التأكسج النبضي حتى تساعد هيئة الصحة الوطنية في معرفة أفضل سبل مساعدة المرضى الآخرين المصابين بفيروس كورونا (كوفيد-19).

