

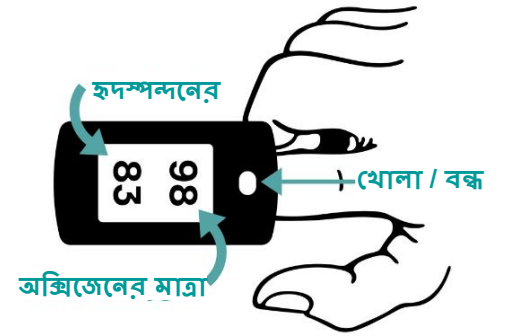
সংযুক্তি 2: দূরবর্তী পর্যবেক্ষণ COVID-19 ডায়েরি

নভেম্বর 2020, সংস্করণ 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.

হৃদস্পন্দনের হার এবং রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা পরীক্ষার জন্য পালস অক্সিমিটার

আপনার ডাক্তার আপনাকে অথবা আপনার কেয়ারারকে এই ডায়েরি এবং পালস অক্সিমিটার দিয়েছেন কারণ আপনার COVID-19 এর উপসর্গ আছে। পালস অক্সিমিটার আপনার হৃদস্পন্দনের দ্রুততা এবং আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা নিরীক্ষণ করতে আপনাকে সাহায্য করে। রক্তের অক্সিজেনের মাত্রা আপনার COVID-19 এর অগ্রগতির ওপর নজর রাখার সর্বাধিক সঠিক উপায়। রক্তে অক্সিজেনের আদর্শ মাত্রা 95% এবং 99% এর মধ্যে থাকে। আদর্শ হৃদস্পন্দনের হার প্রতি মিনিটে 50 এবং 90-টি স্পন্দনের মধ্যে হয় (bpm)।



পালস অক্সিমিটার কীভাবে ব্যবহার করবেন

যাতে পালস অক্সিমিটার সঠিক মাত্রা নির্ণয় করে (ডানদিকের চিত্রটি ডেনিস বারবুলাটের (Denis Barbulat) সৌজন্যে প্রাপ্ত) তা নিশ্চিত করার জন্য এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন:

- কোনও নেইল পালিশ অথবা ফলস্ নেইল অপসারণ করুন এবং ঠান্ডা থাকলে আপনার হাত গরম করুন।
- পরিমাপটি নেওয়ার আগে আপনি কমপক্ষে পাঁচ মিনিটের জন্য বিশ্রাম নিয়েছেন তা নিশ্চিত করুন।

শ্রেণীবিভাগ: সরকারি

- হুৎপিণ্ডের ওপরে বৃককে আপনার হাত রাখুন এবং স্থিরভাবে ধরে থাকুন।
- পালস অক্সিমিটারটি চালু করুন এবং এটি আপনার আঙুলের উপরে রাখুন। এটি আপনার মধ্যমা অথবা তর্জনীতে (চিত্র দেখুন) সবচেয়ে ভাল কাজ করে। এটি আপনার কানে ব্যবহার করা উচিত নয়।
- রিডিং স্থির হতে সময় নেয়। যদি রিডিং এর পরিবর্তন হতে থাকে, তাহলে কমপক্ষে এক মিনিট অথবা তার বেশি সময় পালস অক্সিমিটারটি একই স্থানে রাখুন।
- পাঁচ সেকেন্ড ধরে রিডিং এর কোনও পরিবর্তন না হলে সর্বোচ্চ ফলাফলটি নথিভুক্ত করুন।
- কোন রিডিংটি আপনার হৃদস্পন্দনের হার এবং কোনটি আপনার অক্সিজেনের মাত্রা তা সমস্ত সনাক্ত করুন।

দৃষ্ণবোধ: যদি আপনি COVID-19 হয়েছে বলে সন্দেহ করা হচ্ছে এমন রোগীদের ওপর /দ্বারা ব্যবহার করা সরঞ্জাম অথবা জিনিসগুলি (যেমন: পালস অক্সিমিটার) নাড়াচাড়া করেন, তবে অনুগ্রহ করে সরঞ্জামগুলি স্পর্শ করার পরে আপনার হাতদুটি সমস্তে ধুয়ে নিন এবং যদি আলাদা আলাদা রোগীর উপর ব্যবহার করা হয় তবে নিশ্চিত হয়ে নিন যে এটি [প্রকাশিত নির্দেশিকা অনুসরণ](#)¹ করে প্রতিটি রোগীর ক্ষেত্রে ব্যবহার করার আগে পরিষ্কার করা হয়েছে।

নথিভুক্তিকরণ এবং ফলাফল অনুসারে পদক্ষেপ গ্রহণ

নিচের ডায়েরিতে আপনার ফলাফল নথিভুক্ত করুন।

আপনার প্রথম পরিমাপটি আপনার ভিত্তি-রেখা অর্থাৎ বেসলাইন - সুতরাং এটি দৃষ্টি আকর্ষণকারী নীল অঞ্চলে নথিভুক্ত করুন। তারপরে প্রতি দিন একই সময়ে দিনে তিনবার নথিভুক্ত করুন - উদাহরণস্বরূপ, যখন আপনি সাধারণত সকালে, দুপুরে এবং সন্ধ্যায় খাওয়াদাওয়া করেন। যদি অনুভব করেন যে আপনার স্বাস্থ্য কোনও পরিবর্তন ঘটেছে, তাহলে আরও বেশি বার পরিমাপ নিন। আপনি কেমন বোধ করছেন এবং কেমন শ্বাসপ্রশ্বাস নিচ্ছেন তার পরিবর্তনগুলোও অনুগ্রহ করে নথিভুক্ত করুন।

সম্ভব হলে আপনার তাপমাত্রার হিসেব রাখুন। তবে যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার অক্সিজেনের মাত্রা এবং শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক আছে, ততক্ষণ আপনার যদি জ্বর অথবা কাশি, পেশীর বেদনা, ক্লান্তি, স্বাদ অথবা গন্ধের পরিবর্তনের মত অন্যান্য উপসর্গ থাকে, তাহলে GP/NHS 111 এর সঙ্গে যোগাযোগের প্রয়োজন নেই। এই উপসর্গগুলির ক্ষেত্রে গ্যারাসিটামল অথবা নিয়মিত গ্রহণ করা হয় এমন তরল সাহায্য করতে পারে এবং অধিকাংশ ব্যক্তিই দুই থেকে তিন সপ্তাহের মধ্যে তুলনামূলকভাবে ভালো হয়ে উঠবেন। [নিজে থেকে আলাদা থাকা এবং কীভাবে পরিচর্যা পেতে হবে সে বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে NHS ওয়েবসাইট দেখুন।](#)

¹ DHSC:

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

যদি নিম্নলিখিত উপসর্গগুলি অনুভব করেন, তাহলে কী করবেন:

অবিলম্বে আপনার নিকটতম A&E-তে উপস্থিত হোন অথবা 999-এ কল করুন যদি আপনার নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনও একটি অথবা একাধিক থাকে এবং অপারেটরকে বলুন যে আপনার করোনাভাইরাসের সংক্রমণ হয়ে থাকতে পারে:

- শ্বাসকষ্টের কারণে আপনি **বিগ্রামে থাকাকালীন ছোট বাক্য সম্পূর্ণ বলতে পারছেন না।**
- হঠাৎ এক ঘন্টার মধ্যে আপনার **শ্বাসপ্রশ্বাসের অবনতি ঘটেছে।**
- আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা 92% অথবা তারচেয়ে কম। **সঙ্গে সঙ্গে আবার আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা যাচাই করুন – এটা যদি তখনও 92% অথবা তারচেয়ে কম থাকে, তাহলে অবিলম্বে A&E-তে যান অথবা 999-এ কল করুন।**

অথবা যদি গুরুতর অসুস্থতায় আরও এই সাধারণ লক্ষণগুলি দেখা দেয়:

- আপনার কাশির সঙ্গে রক্ত উঠছে
- আপনার শীতল ও স্বেদাক্ত বোধ হচ্ছে এবং আপনার স্বক ফ্যাকাশে অথবা বিবর্ণ ছোপযুক্ত
- আপনার শরীরে এমন লাল ফুসকুড়ি **দেখা দিয়েছে** যা, যখন আপনি তার ওপর দিয়ে একটি **পান করার** গ্লাস গড়িয়ে দেন, তখনও মিলিয়ে যায় না।
- আপনি ঢলে পড়েন অথবা স্তান হারান
- আপনি উত্তেজিত, বিহ্বল হয়ে যান অথবা খুব ঝিমিয়ে পড়েন
- আপনার মূত্র বন্ধ হয়ে যায় অথবা আপনি স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক কম মূত্র ত্যাগ করেন

যদি আপনার পালস্ অক্সিমিটার থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে 999 এর অপারেটরকে আপনার অক্সিজেন স্যাচুরেশন এর রিডিংটি বলবেন।

যত শীঘ্র সম্ভব আপনার GP-কে অথবা 111 নম্বরে রিং করুন যদি আপনার নিচের যে কোনো একটি অথবা একাধিক থাকে, আর অপারেটরকে বলুন যে আপনার করোনাভাইরাস সংক্রমণ হয়ে থাকতে পারে:

- ধীরে ধীরে আপনার **আরও অসুস্থ বোধ হচ্ছে অথবা আরও শ্বাসকষ্ট হচ্ছে।**
- শৌচাগার অথবা অনুরূপ কোথাও যাওয়ার সময় আপনার শ্বাসকষ্ট হচ্ছে।
- আপনি যদি পালস্ অক্সিমিটার ব্যবহার করেন, বসে বা শুয়ে থাকা অবস্থায় আপনার অক্সিজেনের মাত্রা 94% অথবা 93% হয় এবং এক ঘন্টার ভিতরে আবার যাচাই করার পরে তা একই স্থরে থেকে যায়।
- আপনার মনে হচ্ছে যে কোথাও একটা গুগোল আছে (সাধারণ দুর্বলতা, চরম ক্লান্তি, ক্ষুধামান্দ্য, মূত্র কম হওয়া, নিজের পরিচর্যা করতে সক্ষম না হওয়া - ধোওয়া, পোশাক পরা অথবা রান্না করা)।

আপনার অক্সিজেনের মাত্রা যদি সাধারণভাবে 95% এর কম হয়, কিন্তু তা আপনার স্বাভাবিক স্থরের নিচে নেমে যায়, তাহলে পরামর্শের জন্য 111 নম্বরে বা আপনার GP সার্জারিতে কল করুন।

পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের মধ্যে যাঁরা আপনার ওপর নজর রাখছেন তাঁরা নিরাপদে আছেন

কারও আপনার ওপর নিয়মিত নজর রাখা গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি একই বাড়িতে অন্যদের থেকে নিজেকে পৃথক করে রাখেন, তাহলে টেকস্ট বার্তা পাঠানোর তুলনায় ফোনে অথবা দরজার বাইরে দাঁড়িয়ে কথা বলা ভালো হতে পারে। এর ফলে আপনার শ্বাসকষ্ট বাড়লে অথবা আপনি অসুস্থ বোধ করলে তাঁরা শুনতে পাবেন। যদি একা থাকেন, তাহলে নিয়মিত কারও সঙ্গে যোগাযোগ রাখবেন। যদি পরিকল্পনা মত আপনি তাঁদের সঙ্গে যোগাযোগ না করেন, তাহলে তাঁদের অনুরোধ করুন আপনাকে ফোন করার, আর যদি তাঁরা কোনও উত্তর না পান, তাহলে যেন সাহায্য চান।

যদি তিন সপ্তাহ পরেও আপনি অসুস্থ থাকেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার GP-র সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

পালস্ অক্সিমিটার ফেরত দেওয়া

যখন আপনার সরঞ্জামটির আর প্রয়োজন হবে না, তখন অনুগ্রহ করে সেটি GP-র সার্জারিতে ফেরত দেবেন। আপনি যদি শিল্ডিং করেন, তাহলে অনুগ্রহ করে একজন বন্ধু অথবা স্বেচ্ছাসেবককে আপনার হয়ে সেই দায়িত্ব পালন করার জন্য অনুরোধ করুন। আপনি অবশ্যই প্রদত্ত ব্যাগে ভরে এটি ফেরত দেবেন যাতে সেটি নিরাপদে পরিষ্কার করে অন্য রোগীদের দেওয়া যায়।

আপনার অসুস্থতা শুরু হওয়ার পর থেকে 14 দিন আপনার এটি থাকবে। আমরা দেখছি যে উপসর্গের প্রথম সপ্তাহের পরেও কোনও কোনও রোগী অসুস্থ বোধ করেন, তাই সম্পূর্ণ 14 দিন অতিক্রান্ত না হওয়া পর্যন্ত অনুগ্রহ করে অক্সিমিটারটি রাখুন।

COVID-19 এর সংক্রমণ ঘটেছে এমন অন্য রোগীদের আরও ভালোভাবে কী করে সাহায্য করা যায় তা জানতে NHS-কে সাহায্য করার লক্ষ্যে অনুগ্রহ করে পালস্ অক্সিমিটার এর সঙ্গে ডায়েরিটি ফেরত দেবেন।

