

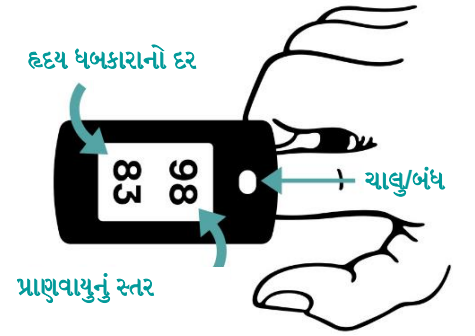
પરિશિષ્ટ 2: દૂરવર્તી નિયંત્રણ COVID-19 ડાયરી

નવેમ્બર 2020, આવૃત્તિ 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.

હૃદયનાં ધબકારાનો દર અને રક્તમાં પ્રાણવાયુનાં સ્તર માટે પલ્સ ઓક્સિમીટર

તમારા ડોક્ટરે તમને, અથવા તમારી દેખરેખ રાખનારને, આ ડાયરી અને પલ્સ ઓક્સિમીટર આપેલ છે કારણ કે તમને COVID-19 નાં લક્ષણો છે. પલ્સ ઓક્સિમીટર તમારા હૃદયનાં ધબકારા કેટલી ઝડપથી થઈ રહ્યા છે અને તમારા રક્તમાં પ્રાણવાયુનું સ્તર કેટલું છે તેનાં નિરીક્ષણ કરવામાં મદદ કરે છે. રક્તમાંનાં પ્રાણવાયુનું સ્તર તમારું COVID-19 કેટલું વધી ગયું છે તેનાં પર નજર રાખવા માટેની સર્વોત્તમ રીત છે. રક્તમાં પ્રાણવાયુનું આદર્શ સ્તર 95% અને 99% વચ્ચે છે. હૃદયનાં ધબકારાનો આદર્શ દર પ્રતિ મિનિટ 50 અને 90 ધબકારાનો છે (bpm).



પલ્સ ઓક્સિમીટર નો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

આ સૂચનોનું અનુસરણ કરો જેથી સચોટ રીતે પલ્સ ઓક્સિમીટરનું ચોક્કસ વંચાણ આપે (જમણી બાજુની આકૃતિ ડેનીસ બાર્બુલાટનાં સૌજન્યથી):

- જો કોઈ નખ પોલીશ હોય અથવા બનાવટી નખો હોય તો તે હટાવો અને તમારો હાથ ઠંડો હોય તો તે ગરમ કરો.
- એ ખાતરી કરો કે તમારું માપ લેતા પહેલા તમે ઓછામાં ઓછા પાંચ મિનિટ માટે આરામ કરેલ હોય.
- તમારા હાથને તમારા હૃદયનાં લેવલમાં આધાર પર મૂકો અને તેને સ્થિર રાખો.
- પલ્સ ઓક્સિમીટર સ્વીચ ચાલુ કરો અને તે તમારી આંગળી પર મૂકો. તમારી વચ્ચેની આંગળી અથવા પહેલી આંગળીથી તે શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે (આકૃતિ જુઓ). તમારા કાન પર તેનો ઉપયોગ ન થવો જોઈએ.

વર્ગીકરણ: સત્તાવાર

- વંચાણ સ્થિર થતા સમય લાગે છે. પલ્સ ઓક્સિમીટર ને જગ્યા પર ઓછામાં ઓછી એક મિનિટ, અથવા, જો વંચાણ બદલાયા કરે તો, તેથી વધારે સમય માટે રાખો.
- વંચાણ પાંચ સેકન્ડ સુધી ન બદલાય ત્યારે જે સૌથી વધારે પરિણામ હોય તેની નોંધ કરો.
- ક્યું વંચાણ તમારા હૃદયનાં ધબકારાનો દર છે અને ક્યું તમારું પ્રાણવાયુનું સ્તર છે તેની ઓળખ પર ધ્યાન આપો.

વિશુદ્ધિકરણ: જો તમે જેને COVID-19 હોવાનો શક હોય તેવા દર્દીઓ પર/દ્વારા ઉપયોગ કરેલ સાધનો અથવા વસ્તુઓ (દાખલા તરીકે પલ્સ ઓક્સિમીટરો) કામમાં લેતા હો, તો કૃપા કરી સાધનોનો સ્પર્શ કર્યા પછી તમારા હાથ ચોકસાઈથી ધૂઓ, અને જો જુદા જુદા દર્દીઓ માટે તે વપરાતા હોય તો તે પાકું કરો કે દરેક દર્દી વચ્ચે તે પ્રકાશિત માર્ગદર્શન અનુસાર સાફ કરવામાં આવે.¹

રેકોર્ડિંગ અને પરિણામો પ્રમાણે કાર્યવાહી કરવી

તમારા પરિણામોની નીચેની ડાયરીમાં નોંધ કરો.

તમારું પ્રથમ માપ તમારી આધારરેખા છે – એટલે તેની નોંધ હાઈલાઈટ કરેલ વાદળી ક્ષેત્રમાં કરો. ત્યારબાદ દિવસ દરમિયાન, દરેક દિવસે એક જ સમય પર, ત્રણ વખત રેકોર્ડિંગ કરો – દાખલા તરીકે જ્યારે તમે સામાન્ય રીતે સવારે, બપોરનાં ભોજન વખતે અને સાંજે આહાર લો. જો તમને લાગે કે તમારા સ્વાસ્થ્યમાં ફેરફાર થયેલ છે તો વધારાનાં માપ લો. તમને કેમ લાગે છે તેનાં અને તમારી શ્વસનક્રિયાનાં ફેરફારોની પણ નોંધ કરો.

જો તમે કરી શકો તો તમારા તાપમાનનું પણ નિરીક્ષણ કરો. જો કે જ્યાં સુધી તમારા પ્રાણવાયુનાં સ્તર અને શ્વસનક્રિયા નોર્મલ હોય ત્યાં સુધી તમારે તમારા ડૉક્ટર (GP)/NHS 111 નો સંપર્ક કરવાની જરૂર નથી જો તમને તાવ કે અન્ય લક્ષણો હોય, જેવા કે ઉંધરસ, સ્નાયુનો દુખાવો, થાક અને સ્વાદ અને સૂંઘવાની શક્તિમાં ફેરફાર. પેરાસિટેમોલ અને નિયમિત પ્રવાહિઓ આ લક્ષણોમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે અને મોટા ભાગનાં લોકો બે થી ત્રણ અઠવાડિયામાં જાતે જ સારા થઈ જાય છે. સ્વયં-એકાંતવાસ અથવા ટેબરેખ કેવી રીતે મેળવવી તે વિષે માહિતી માટે કૃપા કરી NHS વેબસાઈટ જુઓ.

¹ DHSC:

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

જો તમે નીચેનાં લક્ષણો અનુભવતા હોવ તો શું કરવું:

તાત્કાલિક તમારા સૌથી નજીકનાં A&E ની મૂલાકાત લો અથવા અથવા 999 કોલ કરો જો તમને નીચેનાં એક કે તેથી વધારે લક્ષણો હોય અને ઓપરેટરને કહો કે તમને કોરોનાવાયરસ હોઈ શકે છે:

- તમે આરામની સ્થિતિમાં હોવ ત્યારે તમે હાંફનાં લીધે નાના વાક્યો પૂરા ન કરી શકતા હોવ.
- તમારી શ્વસનક્રિયા અચાનક એક કલાકની અંદર બગડી જાય.
- તમારું રક્તનાં પ્રાણવાયુનું સ્તર 92% કે તેથી ઓછું હોય. તમારું રક્તમાંના પ્રાણવાયુનું સ્તર તરત જ ફરીથી તપાસો – જો તે હજી પણ 92% કે તેથી ઓછું હોય તો તાત્કાલિક A&E માં જાઓ અથવા 999 કોલ કરો.

અથવા ગંભીર બિમારીનાં આ વધારે સામાન્ય લક્ષણો ઉપસ્થિત થાય:

- તમને ઉધરસમાં લોહી નીકળે
- તમને કિક્કી અથવા ઉપસી આવેલ ચામડી સાથે ટાઢ અને રેબઝેબ પરસેવા જેવું લાગે
- તમને ફોલ્લીઓ થઈ આવે જેની ઉપર પીવાનો ગ્લાસ ફેરવો તો પણ તે ઓછો ન થાય
- તમે લથડી જાઓ અથવા બેભાન થઈ જાઓ
- તમે ઉશ્કેરાઈ જાઓ, ક્ષુબ્ધ થઈ જાઓ કે અત્યંત ઘેન ચડે
- તમને પેશાબ કરવાનું બંધ થાય અથવા સામાન્ય કરતા ઘણો ઓછો પેશાબ કરતા હોવ.

જો તમારી પાસે પલ્સ ઓક્સિમીટર હોય તો કૃપા કરી 999 ઓપરેટરને પ્રાણવાયુ સેન્યુરેશનનું વંચાણ આપો.

તમારા ડોક્ટર ને અથવા 111 પર વહેલી તકે ફોન કરો જો તમને નીચેનાં એક કે તેથી વધારે લક્ષણો હોય અને ઓપરેટરને કહો કે તમને કોરોનાવાયરસ હોઈ શકે છે:

- તમને ધીમે ધીમે વધારે બિમાર છો અથવા હાંફ વધી રહી છે તેમ લાગવાની શરૂઆત થાય.
- તમને ટોઈલેટ જવા માટે કે અન્યકારણ સર ઊભા થતા હોવ ત્યારે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય.
- જો તમે પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરતા હો, તમારા લોહીમાં પ્રાણવાયુનું સ્તર તમે જ્યારે બેઠા હો કે સુતા હો ત્યારે 94% કે 93% હોય અને એક કલાકમાં ફરીથી ચેક કરો ત્યારે તે જ સ્તર પર રહે.
- તમને લાગે કે કંઈક બરાબર નથી (સામાન્ય નબળાઈ, અત્યંત થકાવટ, ભૂખ ન હોવી, પેશાબનું પ્રમાણ ઓછું થવું, પોતાની જાતે પોતાની સંભાળ ન કરી શકતા હો – સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે ધોવું અને કપડા પહેરવા કે ખાવાનું બનાવવું).

જો તમારા રક્તમાં પ્રાણવાયુનું સ્તર સામાન્ય રીતે માટે ભાગે 95% થી ઓછું હોય પરંતુ તમારા નોર્મલ સ્તર કરતા તે નીચે જાય તો 111 પર અથવા તમારા ડોક્ટર સર્જરી ને સલાહ માટે ફોન કરો.

તમે સુરક્ષિત છો તેની કુટુંબીજન અથવા મિત્રો દ્વારા તપાસ

એ અગત્યનું છે કે કોઈ તમને નિયમિત રીતે તપાસે. જો તમે એક જ ઘરમાં બીજા લોકોથી એકાંતમાં રહેતા હોવ તો, તમારા ફોનથી કે એક દરવાજાથી વાત કરવી તે ટેકસ્ટ મેસેજ મોકલવા કરતા વધારે સારું હોઈ શકે છે. તમને વધારે હાંફ ચડતી જાય છે કે તબિયત વધારે બગડે છે તે સાંભળવાથી તેમને મદદરૂપ થશે. જો તમે એકલા રહેતા હોવ તો તમારે કોઈને નિયમિત સંપર્ક કરવા માટેની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. જો તમે જે રીતે આયોજિત કરેલ હોય તે પ્રમાણે તમે તેમનો સંપર્ક ન કરો તો તમને કોલ કરવાનું તેમને કહો અને તમે જવાબ ન આપો તો તેમને મદદ મેળવવાનું કહો.

જો તમે ત્રણ અઠવાડિયા પછી પણ બિમાર હો, તો તમારા ડોક્ટરનો (GP) સંપર્ક કરો.

પલ્સ ઓક્સિમીટર પરત કરવા વિષે

જો તમને તે સાધનની જરૂર ન હોય, તો કૃપા કરી તે તમારા GP સર્જરી ને પરત કરો. જો તમે શિલ્ડીંગ કરતા હોવ તો એકાદ મિત્ર અથવા સ્વયંસેવકને તમારા માટે તેમ કરવા કહો. તમારે તે આપવામાં આવેલ થેલીમાં પરત કરવી જોઈએ જેથી તેને સુરક્ષિત રીતે સાફ કરી શકાય અને અન્ય દર્દીઓને આપી શકાય.

તમારી બિમારીની શરૂઆત થવા પછી તમે સંભવિત રીતે તે 14 દિવસ માટે તમારી પાસે હશે. અમે અમુક એવા દર્દીઓ જોઈએ છીએ જેમને લક્ષણોનાં પહેલા અઠવાડિયા પછી તબિયત ફરીથી નરમ લાગે છે, એટલે કૃપા કરી ઓક્સિમીટર પૂરા 14 દિવસો પસાર થાય ત્યાં સુધી રાખો.

કૃપા કરી ડાયરી સાથે પલ્સ ઓક્સિમીટર પરત કરો જેથી બીજા COVID-19 વાળા દર્દીઓને સૌથી સારી રીતે મદદ કરી શકાય તે વિષે જાણી શકે તે માટે તમે NHS ને મદદ કરી શકો.

