

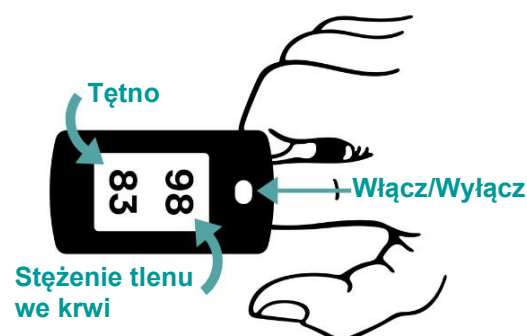
Załącznik 2: Dzienniczek zdalnego monitorowania COVID-19

Listopad 2020, Wersja 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.

Pulsoksymetr do pomiaru tętna i stężenia tlenu we krwi

Lekarz przekazał Ci lub Twojemu opiekunowi, ten **dzienniczek i pulsoksymetr**, ponieważ masz objawy COVID-19. Pulsoksymetr monitoruje tętno i stężenie tlenu we krwi. Stężenie tlenu we krwi to najdokładniejszy sposób monitorowania postępów w leczeniu COVID-19. Idealne stężenie tlenu krwi wynosi od 95% do 99%. Idealne tętno wynosi od 50 do 90 uderzeń na minutę (bpm).



Jak należy korzystać z pulsoksymetru

Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby mieć pewność, że pulsoksymetr podaje dokładny odczyt (rysunek po prawej stronie dzięki uprzejmości Denisa Barbulata):

- Usuń lakier z paznokci lub sztuczne paznokcie i rozgrzej dłoń, jeśli jest zimna.
- Przed wykonaniem pomiaru musisz odpoczywać przez co najmniej pięć minut.
- Połóż dłoń na klatce piersiowej na wysokości serca i nie ruszaj się.
- Włącz pulsoksymetr i załóż go na palec. Najlepiej działa na palcu środkowym lub wskazującym (patrz rysunek). Nie zakładaj urządzenia na ucho.

- Odczyt musi się przez chwilę stabilizować. Nie zdejmuj pulsoksymetru przez co najmniej minutę lub dłużej, jeśli odczyt ciągle się zmienia.
- Zapisz najwyższy wynik, jeśli odczyt nie zmienił się przez pięć sekund.
- Dokładnie ustal, który odczyt to tętno, a który pokazuje stężenie tlenu we krwi.

Odkazanie: Jeśli masz do czynienia ze sprzętem lub przedmiotami (np. pulsoksymetrami) używanymi przez pacjentów z podejrzeniem COVID-19, po dotknięciu sprzętu należy dokładnie umyć ręce, a jeśli sprzęt jest używany u różnych pacjentów, musi on być czyszczony po każdym użyciu i przed zastosowaniem u kolejnego pacjenta, zgodnie z [opublikowanymi wytycznymi](#).¹

Zapisywanie i korzystanie z wyników

Zapisz swoje wyniki w poniższym dzienniczku.

Pierwszy pomiar to Twój punkt wyjścia – zapisz go w wyróżnionym niebieskim obszarze. Następnie wykonuj pomiary i zapisuj je trzy razy dziennie – każdego dnia o tej samej porze – na przykład o zwykłej porze porannego posiłku, podczas lunchu i wieczorem. Wykonuj dodatkowe pomiary, jeśli czujesz, że nastąpiła zmiana w Twoim stanie zdrowia. Zapisuj także zmiany w samopoczuciu i oddychaniu.

Jeśli możesz, sprawdzaj temperaturę. Jednak, jeśli stężenie tlenu we krwi i oddech są w normie, nie musisz kontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym/NHS 111, jeśli masz temperaturę lub inne objawy, takie jak kaszel, bóle mięśni, zmęczenie oraz zmianę smaku lub wyczuwania zapachów. Paracetamol i przyjmowanie płynów może pomóc w złagodzeniu tych objawów i u większości ludzi dojdzie do poprawy stanu zdrowia w ciągu dwóch do trzech tygodni. [Informacje na temat samoizolacji lub dostępu do opieki można znaleźć na stronie internetowej NHS](#).

¹ DHSC:

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

Co zrobić, jeśli wystąpią następujące objawy:

Udaj się do najbliższej stacji pogotowia ratunkowego (A&E) lub natychmiast zadzwoń pod numer 999, jeśli masz co najmniej jeden z poniższych objawów i poinformuj operatora, że możesz mieć koronawirusa:

- Z powodu duszności **nie jesteś w stanie wypowiadać krótkich zdań**, będąc w stanie spoczynku.
- W ciągu godziny **nagle masz coraz większe trudności z oddychaniem**.
- Stężenie tlenu we krwi wynosi 92% lub mniej. **Natychmiast ponownie sprawdź stężenie tlenu we krwi – jeśli w dalszym ciągu wynosi 92% lub jest niższe, szybko udaj się do najbliższej stacji pogotowia lub zadzwoń po numer 999.**

LUB jeśli pojawią się następujące bardziej ogólne objawy poważnej choroby:

- kaszlesz krwią,
- jest Ci zimno, pocisz się i masz bladą skórę lub plamy na skórze,
- **dostałeś wysypki**, która nie znika, gdy przetaczasz po niej **szklanke**,
- upadasz lub mdlejesz,
- czujesz pobudzenie, dezorientację lub dużą senność,
- nie oddajesz moczu lub oddajesz go znacznie mniej niż zwykle.

Jeśli masz pulsoksymetr, podaj odczyt natlenienia krwi operatorowi pod numerem 999.

Jak najszybciej zadzwoń do swojego lekarza pierwszego kontaktu lub pod numer 111, jeśli masz jeden lub więcej z poniższych objawów i poinformuj operatora, że możesz mieć koronawirusa:

- Powoli zaczynasz czuć się **jeszcze gorzej lub masz coraz większe duszności**.
- Masz trudności z oddychaniem, gdy wstajesz, aby pójść do toalety lub w podobnej sytuacji.
- **Jeśli używasz pulsoksymetru, stężenie tlenu we krwi wynosi 94% lub 93% gdy siedzisz lub leżysz albo wynik pozostaje taki sam po ponownym sprawdzeniu w ciągu godziny.**
- Wyczuwasz, że coś jest nie tak (ogólne osłabienie, skrajne zmęczenie, utrata apetytu, zmniejszona ilość oddawanego moczu, niezdolność do zadbania o siebie – brak możliwości wykonywania prostych czynności, takich jak mycie i ubieranie się lub przygotowywanie posiłku).

Jeśli zwykle masz stężenie tlenu we krwi poniżej 95%, ale spada poniżej twojego normalnego stężenia, zadzwoń pod numer 111 lub do gabinetu swojego lekarza pierwszego kontaktu, aby uzyskać poradę.

Sprawdzanie przez rodzinę i znajomych, czy jesteś w bezpiecznej sytuacji

Ważne jest, aby ktoś regularnie sprawdzał, czy jesteś w bezpiecznej sytuacji. Jeśli izolujesz się od innych osób przebywających w tym samym domostwie, rozmowa przez telefon lub przez drzwi może być lepsza niż wysyłanie wiadomości tekstowych. Pozwoli to innym usłyszeć, że masz większe problemy z oddychaniem lub źle się czujesz. Jeśli mieszkasz samotnie, umów się na regularny kontakt z kimś. Poproś takie osoby o dzwonienie do Ciebie, jeśli nie skontaktujesz się z nimi zgodnie z planem, i poproś je o zwrócenie się o pomoc, jeśli nie odbierzesz telefonu.

Jeśli po trzech tygodniach nadal nie wyzdrowiejesz, skontaktuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.

Zwracanie pulsoksymetru

Jeśli nie potrzebujesz już tego urządzenia, zwróć je swojemu lekarzowi pierwszego kontaktu. Jeśli unikasz kontaktu z innymi, poproś znajomego lub ochotnika, aby zrobił to za Ciebie. Pulsoksymetr należy zwrócić w dostarczonym etui, aby można go było bezpiecznie wyczyścić i przekazać innym pacjentom.

Prawdopodobnie będziesz mieć go przez 14 dni od dnia wystąpienia objawów choroby. Zdarza się, że niektórzy pacjenci ponownie zaczynają źle się czuć po pierwszym tygodniu objawów, dlatego zachowaj pulsoksymetr przez pełne 14 dni.

Wraz z pulsoksymetrem zwróć dzienniczek, aby pracownicy NHS mogli dowiedzieć się, jak najlepiej pomagać innym pacjentom z COVID-19.

