

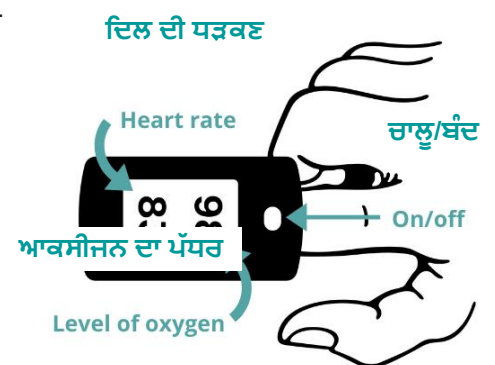
ਅੰਤਕਾ 2: ਰਿਮੋਟ ਨਿਗਰਾਨੀ COVID-19 ਡਾਇਰੀ

ਨਵੰਬਰ 2020, ਸੰਸਕਰਣ 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

ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ, ਇਹ ਡਾਇਰੀ ਅਤੇ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਇਸ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਇਹ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ, COVID-19 ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਪੱਧਰ 95% ਅਤੇ 99% ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਆਦਰਸ਼ ਧੜਕਣ 50 ਤੋਂ 90 ਧੜਕਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ (bpm) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਇੱਕ ਸਹੀ ਰੀਡਿੰਗ ਦੇਵੇ ਇਹਨਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ (ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਡਾਇਆਗ੍ਰਾਮ ਲਈ Denis Barbulat ਦਾ ਆਭਾਰ):

- ਕੋਈ ਵੀ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਠੰਡਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਾਪ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ।

ਵਰਗੀਕਰਣ: ਅਧਿਕਾਰਤ

- ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ (middle) ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ (index finger) 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਡਾਇਆਗ੍ਰਾਮ ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਰੀਡਿੰਗ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਿੰਟ, ਜਾਂ ਜੇ ਰੀਡਿੰਗ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਰੀਡਿੰਗ ਪੰਜ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਨਾ ਬਦਲੇ।
- ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਰੀਡਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡਾ ਆਕਸੀਜਨ ਪੱਧਰ ਹੈ।

ਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ (Decontamination): ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕੀ COVID-19 ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ/ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਉਪਕਰਣਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰਾਂ) ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਰੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰੇਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਸ ਨੂੰ [ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਸੇਧ](#)¹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ

ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਮਾਪ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਸਲਾਈਨ ਹੈ – ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਈਲਾਈਟ ਕੀਤੇ ਨੀਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗਾਂ ਲਵੋ – ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਮਾਪ ਲਵੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਜ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਆਮ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP/NHS 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤਰਲ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਦੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। [ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ NHS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।](#)

¹ DHSC:

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

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ A&E ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਛੋਟੇ ਵਾਕ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਅਚਾਨਕ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ 92% ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕਰੋ - ਜੇ ਇਹ ਹਾਲੇ ਵੀ 92% ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ A&E (ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ) ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਾਂ ਜੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਦੱਬਿਆਂ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਠੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਫੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ ਨੂੰ ਰੇਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਫਿੱਕੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਜਾਂ ਮੂਰਛਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਉਤੇਜਿਤ, ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉਨਿੰਦਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 999 ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਸੈਚੁਰੇਸ਼ਨ ਰੀਡਿੰਗ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (GP) ਨੂੰ ਜਾਂ 111 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧੇਰੇ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਲਈ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਲੇਟੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ 94% ਜਾਂ 93% ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਸੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ (ਆਮ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ – ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ-ਮੂੰਹ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 95% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ 111 ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ (ਰਿੰਗ) ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (GP) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀਲਡ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋਗੇ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨ ਲੰਘਣ ਤਕ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਡਾਇਰੀ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ NHS ਦੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ COVID-19 ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

