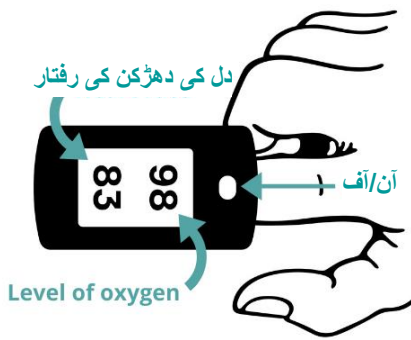


ضمیمہ 2: فاصلاتی نگرانی کی COVID-19 ڈائری

نومبر 2020، ورژن 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.

دل کی دھڑکن کی شرح اور خون میں آکسیجن کی سطح کے لیے پلس آکسی میٹر



آپ کے ڈاکٹر نے آپ کو، یا آپ کے تیماردار کو، یہ ڈائری اور پلس آکسی میٹر اس وجہ سے دیا ہے کیونکہ آپ COVID-19 کی علامات کا شکار ہیں۔ پلس آکسی میٹر اس بات کی نگرانی میں آپ کی مدد کرتا ہے کہ آپ کا دل کتنی تیزی سے دھڑک رہا ہے اور آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کتنی ہے۔ خون میں آکسیجن کی سطح COVID-19 کی پیشرفت پر نظر رکھنے کا سب سے درست طریقہ ہے۔ خون میں آکسیجن کی اینیڈیل سطح 95% اور 99% کے درمیان ہے۔ دل کی دھڑکن کی اینیڈیل رفتار 50 اور 90 دھڑکن فی منٹ (bpm) آکسیجن کی سطح ہے۔

پلس آکسی میٹر استعمال کرنے کا طریقہ

پلس آکسی میٹر کی درست ریڈنگ یقینی بنانے کے لیے ان ہدایات پر عمل کریں (دائیں جانب کا خاکہ بشکریہ ڈینس باربولات):

- نیل پالش یا مصنوعی ناخن ہٹا دیں اور اگر آپ کے ہاتھ ٹھنڈے ہوں تو انہیں گرم کر لیں۔
- اپنی پیمائش لینے سے قبل کم از کم پانچ منٹ آرام کرنا یقینی بنائیں۔
- اپنے ہاتھ کو اپنے سینے پر دل کی سطح پر رکھیں اور ساکن رکھیں۔
- پلس آکسی میٹر کو آن کر کے اپنی انگلی پر رکھیں۔ یہ آپ کے درمیانی اور شہادت کی انگلی پر بہترین کام کرتا ہے (خاکہ دیکھیں)۔ اسے آپ کی کانوں پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔

- ریڈنگ کو مستحکم ہونے میں وقت لگنا ہے۔ کم سے کم ایک منٹ تک، یا ریڈنگ کے تبدیل ہوتے رہنے کی صورت میں زیادہ دیر تک پلس آکسی میٹر کو اپنی جگہ پر رکھیں۔
- ریڈنگ کے پانچ سیکنڈوں تک تبدیل نہ ہونے کی صورت میں سب سے اعلیٰ نتیجے کو ریکارڈ کریں۔
- اس بات کی نشاندہی کرنے میں احتیاط برتیں کہ کون سی ریڈنگ آپ کی شرح قلب کی ہے اور کون سی آکسیجن سطح کی۔

آلودگی سے پاک کرنا: اگر آپ COVID-19 کے مشتبہ مریضوں پر/ ان کے استعمال کردہ آلات یا آئٹمز (جیسے پلس آکسی میٹرز) کو چھو رہے ہیں تو براہ کرم آلے کو چھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو احتیاط سے دھوئیں، اور اگر اسے مختلف مریضوں پر استعمال کیا جا رہا ہو تو یہ یقینی بنائیں کہ ہر نئے مریض پر استعمال کرنے سے پہلے شائع شدہ ہدایت¹ کے مطابق صاف کیا جاتا ہے۔

نتائج کو درج اور ان پر عمل کرنا

اپنے نتائج کو ذیل کی ڈائری میں ریکارڈ کریں۔

آپ کی پہلی پیمائش آپ کی بنیادی پیمائش ہے - لہذا اسے نیلے رنگ سے نمایاں کردہ حصے میں درج کریں۔ پھر ہر دن تین بار ایک ہی وقت پر ریکارڈنگز لیں - مثال کے طور پر حسب معمول ناشتے، دوپہر کے کھانے، اور رات کے کھانے کے وقت۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کی صحت میں تبدیلی ہوئی ہے تو اضافی پیمائشات لیں۔ براہ کرم اس بارے میں بھی تبدیلیوں کو درج کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور سانس کیسی ہے۔

اگر ممکن ہو تو اپنے درجہ حرارت کا ریکارڈ رکھیں۔ تاہم، جب تک آپ کے آکسیجن کی سطح اور سانس معمول پر ہیں تو آپ کو بخار یا دوسری علامات، جیسے کہ کھانسی، عضلات میں درد، تھکن اور ذائقے یا بو میں تبدیلی محسوس ہونے پر اپنے GP/NHS 111 سے رابطہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ پاراسیٹیمول اور مستقل طور پر مائع لینے سے ان علامات میں کمی ممکن ہے، اور زیادہ تر لوگ دو سے تین ہفتوں میں خود سے ہی ٹھیک ہو جائیں گے۔ خود کی علیحدگی یا نگہداشت تک رسائی کے طریقے کے بارے میں معلومات کے لیے براہ کرم NHS ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کو درج ذیل علامات کا سامنا ہو تو آپ کو کیا کرنا چاہیے:

اپنے قریبی ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی میں جانیں یا فوری طور پر 999 پر کال کریں اگر آپ کو درج ذیل میں سے ایک یا زیادہ ہو اور آپریٹر کو بتائیں کہ آپ کو کورونا وائرس ہو سکتا ہے:

- آپ سانس لینے میں دشواری کی وجہ سے آرام کی حالت میں مختصر جملے مکمل کرنے سے قاصر ہیں۔
- ایک گھنٹے کے اندر آپ کا تنفس اچانک بدتر ہو جاتا ہے۔
- آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح %92 کم ہے۔ فوری طور پر ریلے خون ہرکلسی جنکسی سطح کی دوبارہ چیک کریں۔
- اگر %92 یا اس سے کم ہے، تو فوراً ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی میں جائیں یا 999 پر کال کریں۔

یا اگر سنگین بیماری کی یہ مزید عمومی علامات فروغ پاتی ہیں:

- آپ کو کھانسی میں خون آتا ہو
- آپ کا جسم سرد اور پسینے والا ہو اور جلد پیلی یا دھبے دار ہو گئی ہو
- آپ کو جلد پر پتی ہو گئی ہو جو اس پر پانی پینے والے گلاس کو رول کرنے کے بعد بھی کم نہ ہو
- آپ گر جائیں یا بے ہوش ہو جائیں
- آپ بیجان زدہ، الجھن زدہ ہوں یا آپ کو بہت زیادہ غنودگی ہو
- آپ کا پیشاب رک گیا ہو یا معمول سے کم پیشاب آ رہا ہو۔

اگر آپ کے پاس پلس آکسی میٹر ہے تو براہ کرم 999 آپریٹر کو آکسیجن کی سیرابیت کی ریڈنگ دیں۔

اگر آپ کو درج ذیل میں سے ایک یا زیادہ ہو تو جتنی جلدی ممکن ہو اپنے جی پی کو یا 111 کو کال کریں اور آپریٹر کو بتائیں کہ آپ کو کورونا وائرس ہو سکتا ہے:

- آپ رفتہ رفتہ زیادہ بیمار محسوس کرنے لگیں یا زیادہ سانس پھولنے لگے۔
- جب آپ ٹوائلٹ جانے یا اسی طرح کے کسی کام کے لیے اٹھیں تو آپ کو سانس لینے میں دشواری ہو۔
- اگر آپ پلس آکسی میٹر استعمال کرتے ہیں، اور بیٹھتے یا لیٹتے کے وقت آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح %94 یا %93 ہو، اور ایک گھنٹے کے اندر دوبارہ چیک کرنے پر اس سطح پر برقرار رہتی ہو۔
- آپ محسوس کرتے ہیں کہ کچھ صحیح نہیں لگ رہا (عمومی کمزوری، انتہائی تھکن، بھوک کی کمی، پیشاب میں کمی، خود اپنی دیکھ بھال کرنے سے قاصر ہونا - آسان کام جیسے کہ نہانا دھونا اور کپڑے پہننا یا کھانا بنانا)۔

اگر آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح عام طور پر %95 فیصد سے کم رہتی ہے لیکن یہ آپ کے معمول کی سطح سے نیچے گر جاتی ہے، تو مشورہ کے لیے 111 یا اپنے جی پی سرجری کو کال کریں۔

دوست اور اہل خاندان کا آپ کی حفاظت کے متعلق معلوم کرنا

یہ اہم ہے کہ کوئی باقاعدگی سے آپ پر نظر رکھے۔ اگر آپ ایک ہی گھر میں دوسرے لوگوں سے علیحدہ رہ رہے ہیں تو ٹیکسٹ پیغامات بھیجنے کے بجائے آپ سے فون پر یا دروازے پر سے بات کرنا بہتر ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کی سانس زیادہ پھولنے لگے یا طبیعت زیادہ خراب ہو تو اس سے انہیں سننے میں مدد ملے گی۔ اگر آپ اکیلے رہتے ہیں، تو آپ کو کسی سے پابندی سے رابطہ رکھنے کا انتظام کرنا چاہیئے۔ ان سے کہیں کہ اگر آپ پلان کے مطابق ان سے رابطہ نہ کر سکیں تو وہ آپ کو فون کر لیں اور اگر آپ جواب نہ دیں تو ان سے کہیں کہ وہ مدد طلب کر لیں۔

اگر آپ تین ہفتوں بعد بھی بیمار رہتے ہیں تو براہ کرم اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

پلس آکسی میٹر کی واپسی

جب آپ کو آلے کی ضرورت باقی نہ رہے تو اسے اپنی جی پی سرجری کو واپس کر دیں۔ اگر آپ شیڈولنگ کر رہے ہیں تو کسی دوست یا رضاکار سے اسے واپس کرنے کو کہیں۔ آپ کو اسے فراہم کردہ بیگ میں واپس کرنا چاہیئے تاکہ اسے محفوظ طور پر صاف کر کے دوسرے مریض کو دیا جا سکے۔

ممکنہ طور پر آپ کو اسے اپنی بیماری کی ابتداء سے 14 دنوں تک رکھنا ہوگا۔ ہم نے کچھ ایسے مریضوں کو دیکھا ہے جو علامات کے پہلے ہفتے کے بعد دوبارہ بیمار محسوس کرنے لگے، لہذا 14 دن گزرنے تک آکسی میٹر اپنے پاس رکھیں۔

براہ کرم ڈائری کو پلس آکسی میٹر کے ساتھ واپس کریں تاکہ آپ NHS کو یہ جاننے میں مدد کر سکیں کہ COVID-19 کے شکار دیگر مریضوں کی بہتر طور پر مدد کیسے کی جائے۔

فاصلاتی نگرانی کی COVID-19 ڈائری

آخری نام _____
 NHS نمبر _____
 عمر _____
 گھر پر تیمار دار ہے

پہلا نام _____
 تاریخ پیدائش _____
 اکیلے رہتے ہیں

براہ کرم انہیں روزانہ تین بار درج کریں

پہلی علامت کے بعد سے گزرے دن* دن	تاریخ	نبض	آکسیجن کی سطح %	درجہ حرارت*	احساس: بہتر/پہلے جیسا ہی/ خراب	سانس: بہتر/پہلے جیسی ہی/ خراب
بنیادی ریڈنگ						

* یعنی اگر آپ پہلی بار علامات شروع ہونے کے پانچ دنوں بعد پلس آکسی میٹر سے ریکارڈنگ شروع کرتے ہیں تو دن کے تحت '5' درج کریں۔
 * اگر آپ کے پاس تھرمامیٹر ہے تو درجہ حرارت ریکارڈ کریں اور بھریں۔