



خدمات مامایی شمال غربی

سنجش پالس در خانه

اگر تست COVID-19 شما مثبت اعلام شد، لطفاً با GP خود تماس بگیرید تا به خدمات محلی ان اچ اس 'پالس اکسی متری در خانه' ارجاع داده شود. اگر عمل جراحی GP شما بسته است، لطفاً با تماس با 111 با GP تماس بگیرید و بخواهید به خدمات محلی 'پالس اکسیمتری در خانه' ارجاع داده شود.

'پالس اکسی متری در خانه' خدمات شما را با دستگاه اکسی متر پالس، مشاوره و پشتیبانی در نظارت بر سطح اکسیژن خون خود را به مدت 2 هفته پس از COVID-19 نتیجه سوآپ مثبت خود را ارائه دهد.

این اطلاعات توضیح می دهد که اگر باردار هستید چه زمانی و کجا به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

اگر ویروس کرونا دارید و باردار هستید، ممکن است سریع تر بیمار شوید. این میتواند تو یا بچه ات رو تحت تاثیر قرا.

دهد اگر نگران هستی به گرایش خود اعتماد کن!

• اگر در شک هستید، چک کنید!

• نگرانی های خود را اعلام کنید

• اطمینان داشته باشید که نگرانی های شما شنیده می شود

• تا روز بعد یا قرار ملاقات بعدی خود صبر نکنید .

اگر باردار هستید یا نگرانی هایی در مورد سلامت کودک خود یا نوزادتان دارید یا اگر سوالی در مورد چگونگی قرنطینه خود ممکن است بر هر یک از قرار ملاقات های شما تاثیر بگذارد، لطفاً از تماس با پزشک عمومی، ماما یا تیم زایمان خود دریغ نکنید.

اگر سطح اکسیژن شما در حال پایین تر شدن است، راهنمایی را در این جزوه دنبال کنید حتی اگر هنوز احساس خوبی دارید

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت مراجعه کنید

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-andcoronavirus

اگر باردار هستید و نژادتان آفریقایی، آفریقایی-بریتانیایی ، آسیایی و آسیایی-بریتانیایی است، در خطر بیشتری برای ابتلای به کووید هستید خدمات و بیمارستان های مامایی برای مراجعه افراد همواره باز و امن هستند. ما اینجا آماده پشتیبانی از شما هستیم

For information to help you, your partner or family and friends keep safe please scan here

آپ کی معلومات کے لئے اور آپ کی اور آپ کے خاندان کی مدد اور حفاظت کے لئے یہاں سکین کریں

আপনাকে, আপনার সঙ্গীকে অথবা পরিবার ও বন্ধুদেরকে নিরাপদে থাকতে সাহায্য করবে এমন তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে স্ক্যান করুন

للحصول على معلومات لمساعدتك أو مساعدة شريكك أو أصدقائك في الحفاظ على سلامتكم، يُرجى المسح هنا

स्वयं, अपने जीवन-साथी अथवा परिवार एवं मित्रों को सुरक्षित रखने में सहायता करने हेतु जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया यहां स्कैन करें।

Para obtener información que le ayude a usted, a su pareja o a su familia y amigos a mantenerse a salvo, por favor, escanee aquí:

Si vous avez besoin d'aide, d'informations, pour vous-même, votre partenaire ou votre famille et amis, cliquez ici

የእርስዎን፣ የሕይወት አጋርዎን፣ የቤተሰብዎንና የባልንጃርቸዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያግዝ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይቃኙ

ንዓኹ: ን በዓል-ቤተኪ: ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ን ፈተውትኪ: ረዳኢት ዝኾኑ ተወሳኺት ሓበሬታታት ምስ ተጻልፋ ኣብዚ ስካን ብምግባር ተኸፋሊት ክትኾኒ ከም ትኸእሊ ክንሕብረኪ ንፈቱ::

Macluumaadka kaa caawinaya adiga, lammaanahaaga ama qoyskaaga iyo asxaabtaadu inay ammaan ahaadaan fadlan iskaan saar halkan

برای کسب اطلاعاتی که در حفظ امنیت شما، شریک زندگی یا خانواده و دوستانتان به شما کمک کند، لطفاً اینجا را اسکن کنید

بۆ زانیاری یارمهتیدانی تۆ، هاوبه شه کهت یان خێزانه کهت و براده ره کهت سه لاههت بن، تکایه ئیره سکان بکه



میزان اکسیژن خون (اشباع اکسیژن) را می توان با استفاده از پالس اکسی متر ، دستگاه کوچکی که برای خواندن به انگشت خود وصل می کنید ، اندازه گیری کرد. اگر از پالس اکسی متر استفاده می کنید و سطح اکسیژن خون شما پایین می آید ، راهنمایی های موجود در این جزوه راجع به جایی که می توانید مشاوره بگیرید ، دنبال کنید. حتی اگر احساس تنفس نمی کنید ، ممکن است سطح اکسیژن شما پایین باشد.

این ممکن است به شما کمک کند تا میزان اکسیژن خود را بنویسید. ثبت سوابق منظم خواندن ، هرگونه تغییر را آسان تر می کند. در صورت نیاز به صحبت با یک متخصص مراقبت های بهداشتی نیز می تواند کمک کننده باشد

چه زمانی و از کجا به دنبال مشاوره پزشکی اگر شما باردار هستید :

برای اطمینان از مراقبت شخصی و ایمن شما و نوزاد ، فوراً تماس بگیرید :

- در صورتی که کمتر از 20 هفته باردار هستید ، پزشک عمومی یا 111 پزشک خود
- در صورت بارداری 20 هفته یا بیشتر ، تیم ماما یا گروه زایمان خود را

اگر هر یک از موارد زیر را تجربه کردید :

- احساس تنفس می کنید یا در تنفس مشکل دارید ، حتی اگر این حالت فقط هنگام ایستادن یا حرکت است
- شما درد قفسه سینه یا تپش قلب دارید
- درد یا خستگی شدید عضلانی دارید
- لرزش یا لرز دارید
- سطح اکسیژن خون شما 94 است
- احساس می کنید مشکلی با شما وجود دارد (ضعف ، خستگی شدید ، کاهش اشتها ، ادرار کردن کمتر از حد معمول ، عدم توانایی مراقبت از خودتان - کارهای ساده مانند شستن و لباس پوشیدن یا تهیه غذا)
- شما نمی توانید با علائم خود در خانه کنار بیایید
- در هر زمان احساس ناامنی می کنید

باید به آنها بگویید که باردار هستید و ممکن است به ویروس کرونا مبتلا باشید. آنها علائم شما را ارزیابی کرده و به شما توصیه می کنند که در مرحله بعد چه کاری انجام دهید.

از هفته 16 تا 24 باید احساس کنید که کودک تا هفته 32 بیشتر و بیشتر حرکت می کند و سپس تا زمان زایمان تقریباً یکسان باقی می ماند ، اگر حرکات نوزاد کاهش یابد یا الگوی حرکات تغییر کند ، مستقیماً با واحد زایمان تماس بگیرید.

اگر از پالس اکسیمتر در خانه استفاده می کنید ، مطمئن شوید که دارای نشان CE ، علامت UKCA یا علامت UKNI است. این بدان معنی است که دستگاه به درستی کار می کند و در صورت استفاده صحیح ایمن است.

90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
یا کمتر										

اگر همچنان میزان اکسیژن خون 93 درصد یا کمتر را ثبت کنید ، نیاز به ارزیابی فوری بیمارستان دارید. با 999 تماس بگیرید و در نزدیکترین خود شرکت کنید

- در صورت کمتر از 20 هفته بارداری ، بخش اورژانس (A&E)
- اگر در هفته 20 بارداری یا بیشتر هستید ، بارداری یا بخش زایمان

سطح طبیعی اکسیژن خون برای اکثر مردم - در خانه بمانید و به طور مرتب سطح اکسیژن خون خود را بررسی کنید.

فوراً تماس بگیرید :

- اگر کمتر از هفته 20 بارداری هستید پزشک عمومی یا 111 پزشک خود
- اگر در هفته 20 بارداری یا بیشتر هستید ، بارداری یا بخش زایمان

اقلیتی از زنان باردار مبتلا به COVID-19 علائم شدیدتری را تجربه خواهند کرد. در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر باید در اسرع وقت به بیمارستان مراجعه کنید یا فوراً با 999 تماس بگیرید

- سطح اکسیژن خون شما 93% یا کمتر است (ابتدا بلافاصله خواندن خود را مجدداً انجام دهید)
- شما قادر به تکمیل جملات کوتاه زمانی که در استراحت هستید به دلیل بی نفسی نمیباشید
- تنفس شما ناگهان بدتر می شود

یا در صورت بروز این علائم کلی ایلماری جدی

- سرفه کردن خون
- احساس سرما و عرق با پوست کمرنگ یا بلاچگی
- فرو ریختن یا کم رنگ شدن
- توسعه جوش است که محو نمی شود زمانی که شما رول یک لیوان پیش از آن
- آشفته، گیج یا بسیار خواب زده شوند
- عبور ادرار متوقف شده و یا در حال عبور ادرار بسیار کمتر از حد معمول است

ی شما باید به آنها بگویید شما ممکن است کروناویروس داشته باشید و اگر شما با استفاده از اکسی متر پالس خواندن اشباع اکسیژن خود را اندازه گرفتید. این علائم نیاز به مراقبت های فوری پزشکی دارد.