

## يوميّات المراقبة الذاتية لكوفيد-19

تتوفر نسخ مترجمة من اليوميّات على موقعنا: <https://bit.ly/NHStranlation>

تتوفر أيضًا نسخة سهلة القراءة على موقعنا: <https://bit.ly/NHSEasyRead>

إذا كنتِ حاملاً أو وضعتِ مولودًا مؤخرًا، ستجدين المزيد من المعلومات في نشرة معلومات المريض:

[www.england.nhs.uk/coronavirus/publication/suspected-coronavirus-covid-19-important-information-to-keep-you-safe-while-isolating-at-home/](http://www.england.nhs.uk/coronavirus/publication/suspected-coronavirus-covid-19-important-information-to-keep-you-safe-while-isolating-at-home/)

هذه المعلومات صحيحة في وقت النشر. قد تتغير إرشادات كوفيد-19، لذا يرجى مراجعة روابط الويب للحصول على أحدث المعلومات.

### مقياس تآكسج النبض لمعدل ضربات القلب ومستوى الأوكسجين في الدم

لقد أعطاك فريق الرعاية الصحية الخاص بك أو مقدم الرعاية هذه اليوميّات ومقياس التآكسج النبضي لأن لديك أعراض كوفيد-19. يساعدك مقياس التآكسج النبضي على مراقبة سرعة ضربات قلبك ومستوى الأوكسجين في دمك. يُعد مستوى الأوكسجين في الدم الطريقة الأكثر دقة لمراقبة التقدم الذي تحققه مع كوفيد-19. يتراوح مستوى الأوكسجين المثالي في الدم بين 95٪ و100٪. يتراوح معدل ضربات القلب المثالي بين 50 و90 نبضة في الدقيقة.

### كيفية استخدام مقياس التآكسج النبضي

اتبع هذه التعليمات للتأكد من أن مقياس التآكسج النبضي يعطي قراءة دقيقة:

- قم بإزالة أي طلاء أظافر أو أظافر صناعية وقم بتدفئة يديك إذا كانت باردة.
- تأكد من حصولك على قسط من الراحة لمدة خمس دقائق على الأقل قبل أخذ القياس.
- ضع يديك على صدرك على مستوى القلب وثبتها.
- قم بتشغيل مقياس التآكسج النبضي وضعه على إصبعك. يعمل المقياس بشكل أفضل على الإصبع الأوسط أو السبابة. لا ينبغي استخدامه على الأذن.
- تستغرق القراءة وقتًا حتى تصبح ثابتة. احتفظ بمقياس التآكسج النبضي في مكانه لمدة دقيقة على الأقل، أو أكثر إذا استمرت القراءة في التغير.
- سجل أعلى نتيجة إذا ظلت القراءة ثابتة من دون تغيير لمدة خمس ثوان.
- كن حذرًا في تحديد أي القراءتين هي معدل ضربات القلب وأيها هي مستوى الأوكسجين.

يمكنك أيضًا مشاهدة فيديو NHS على YouTube حول كيفية استخدام مقياس التأكسج النبضي هنا: <https://bit.ly/oximetervideo>

تتوفر نسخ مترجمة هنا: <https://healthandcarevideos.uk/breathing/62524>

## تسجيل النتائج والعمل على أساسها

سجل نتائجك في اليوميات أدناه.

القياس الأول هو خط الأساس - لذا قم بتسجيله في المنطقة الزرقاء المميزة. ثم سجل ثلاث مرات في اليوم، في نفس الوقت كل يوم - على سبيل المثال عندما تأكل عادة في الصباح، ووقت الغداء وفي المساء. قم بإجراء قياسات إضافية إذا شعرت بحدوث تغيير في صحتك. يرجى أيضًا تسجيل التغييرات في شعورك وتنفسك.

### أعراض كوفيد-19 الخفيفة

تتبع درجة حرارتك إذا استطعت. ولكن طالما أن مستوى الأكسجين والتنفس لديك طبيعيان، فلن تحتاج إلى الاتصال بالعيادة العامة / NHS 111 إذا كنت تعاني من ارتفاع درجة الحرارة أو غيرها من أعراض كوفيد-19 الخفيفة مثل السعال وآلام العضلات والتعب وألم خفيف في الصدر والدوار أو الصداع أو فقدان التذوق أو حاسة الشم أو إسهال أو قيء أو طفح جلدي. هذه أعراض شائعة. قد لا يكون لديك كل هذه الأعراض ولكنك لا تزال تشعر بتوعلك. يمكن أن يساعد الباراسيتامول والسوائل العادية في التغلب على هذه الأعراض، وسيتحسن معظم الأشخاص من تلقاء أنفسهم في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. يرجى الاطلاع على موقع NHS للحصول على معلومات حول العزل الذاتي أو كيفية الوصول إلى الرعاية: <https://bit.ly/3pSzQ5p>

**توجه إلى أقرب قسم طوارئ في غضون ساعة أو اتصل بالرقم 999**

تعاني أقلية من المصابين بكوفيد-19 من أعراض أكثر حدة. يجب عليك التوجه إلى أقرب قسم طوارئ في أسرع وقت ممكن أو الاتصال بالرقم 999 على الفور إذا واجهت ما يلي:

- مستويات الأكسجين في الدم لديك 92% أو أقل (أعد القراءة على الفور أولاً)
- عدم قدرتك على إكمال الجمل القصيرة عندما تكون في حالة راحة بسبب ضيق التنفس
- يتدهور تنفسك فجأة.

أو إذا ظهرت عليك هذه العلامات العامة للإعياء الخطير:

- سعال الدم
- الشعور بالبرودة والتعرق مع شحوب البشرة أو وجود بقع بها
- السقوط أو الإغماء
- الإصابة بطفح جلدي لا يتلاشى عندما تدحرج كوباً فوقه
- الشعور بالاضطراب أو الارتباك أو النعاس الشديد
- التوقف عن التبول أو التبول أقل بكثير من المعتاد.

يجب أن تخبر موظف الهاتف أنك قد تكون مصاباً بفيروس كورونا وإذا كنت تستخدم مقياس التأكسج النبضي، فقم بإعطاء قراءة تشبع الأكسجين. تتطلب هذه الأعراض عناية طبية عاجلة.

**اتصل بـ NHS 111**

إذا واجهت أيًا من أعراض كوفيد-19 التالية، فيجب عليك الاتصال بـ 111 في أقرب وقت ممكن:

- الشعور بضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس، خاصة عند الوقوف أو الحركة
- آلام شديدة في العضلات أو إرهاق
- اهتزاز أو ارتجاف
- إذا كنت تستخدم مقياس تأكسج نبضي، يكون مستوى الأكسجين في الدم 94% أو 93% أو يستمر في الانخفاض عن القراءة المعتادة عندما يكون تشبع الأكسجين الطبيعي أقل من 95% (أعد القراءة في غضون ساعة أولاً)
- الشعور بوجود مشكلة ما (ضعف عام، إرهاق شديد، فقدان الشهية، التبول أقل بكثير من المعتاد، عدم القدرة على الاعتناء بنفسك - مهام بسيطة مثل الغسيل وارتداء الملابس أو صنع الطعام).

**يمكنك الوصول إلى 111:**

- عبر الإنترنت على [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)
- بالهاتف على 111
- عن طريق الطبيب العام.

يجب أن تخبر موظف الهاتف أنك قد تكون مصاباً بفيروس كورونا.

## تأكد أفراد العائلة والأصدقاء من سلامتك

من المهم أن يقوم شخص ما بمتابعتك بانتظام. إذا كنت منعزلاً عن أشخاص آخرين في نفس المنزل الذي تعيش فيه، فقد يكون التحدث على هاتفك أو من خلال المدخل أفضل من إرسال رسائل نصية. سيساعدك ذلك على سماع ما إذا كنت تشعر بضيق في التنفس أو أنك لست على ما يرام. إذا كنت تعيش وحدك، فعليك الترتيب للاتصال بشخص ما بانتظام. اطلب منه الاتصال بك إذا لم تتصل أنت به كما هو مخطط واطلب منه طلب المساعدة إذا لم ترد .

إذا كنت لا تزال مريضاً بعد ثلاثة أسابيع، فيرجى الاتصال بالطبيب العام.

## إعادة مقياس التأكسج النبضي

يمكنك الاستفادة من استخدام مقياس التأكسج لمدة تصل إلى 14 يوماً من بداية مرضك.

عندما تنتهي حاجتك إلى الجهاز، يرجى إعادته إلى عيادة الطبيب العام أو الخدمة التي وفرت لك مقياس التأكسج. إذا كنت غير قادر على ذلك، فاطلب من صديق أو متطوع القيام بذلك نيابة عنك. يجب عليك إعادته في الحقيبة المرفقة حتى يمكن تنظيفه بأمان وإعطائه لمرضى آخرين.





