

## কোভিড-19 স্ব-পর্যবেক্ষণের ডায়েরি

ডায়েরির অনূদিত সংস্করণ আমাদের ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে: <https://bit.ly/NHStranlation>

একটি সহজ পাঠ্য সংস্করণও আমাদের ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে: <https://bit.ly/NHSEasyRead>

আপনি যদি গর্ভবতী হয়ে থাকেন অথবা সাম্প্রতিক সময়ে সন্তান জন্ম দিয়ে থাকেন তাহলে রোগীর তথ্যের লিফলেটে আরো অধিক তথ্য পাওয়া যাবে:

[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/)

প্রকাশের সময়ে এই তথ্য সঠিক। কোভিড-19 নির্দেশিকা পরিবর্তিত হতে পারে তাই সবচেয়ে সাম্প্রতিক তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে ওয়েবলিংকগুলো চেক করুন।

## হৃদস্পন্দনের হার এবং রক্তে অক্সিজেনের মাত্রার জন্য পালস অক্সিমিটার

আপনার হেলথ কেয়ার টিম আপনাকে, বা আপনার কেয়ারারকে, এই **ডায়েরি** এবং **পালস অক্সিমিটার** দিয়েছে কারণ আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গ রয়েছে। একটি পালস অক্সিমিটার আপনাকে আপনার হৃৎপিণ্ড কত দ্রুত স্পন্দিত হচ্ছে এবং আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে সাহায্য করে। রক্তের অক্সিজেনের মাত্রা হলো কোভিড-19 এর ক্ষেত্রে আপনার উন্নতির উপর নজর রাখার সবচেয়ে যথাযথ উপায়। রক্তে অক্সিজেনের একটি আদর্শ মাত্রা হলো 95% থেকে 100% এর মধ্যে। একটি আদর্শ হৃদস্পন্দনের হার হলো প্রতি মিনিটে 50 থেকে 90 বীট (বিপিএম) এর মধ্যে।

## কিভাবে একটি পালস অক্সিমিটার ব্যবহার করবেন

পালস অক্সিমিটার যাতে একটি সঠিক রিডিং দেয় তা নিশ্চিত করতে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন:

- যেকোনো নেইল পলিশ বা নকল নখ সরিয়ে নিন এবং আপনার হাত ঠাণ্ডা থাকলে গরম করে নিন।
- আপনার পরিমাপ নেওয়ার আগে আপনি কমপক্ষে পাঁচ মিনিটের জন্য বিশ্রাম করেছেন তা নিশ্চিত করুন।

- হৃৎপিণ্ডের উচ্চতা বরাবর আপনার বুকে আপনার হাত রাখুন এবং স্থির ভাবে ধরে রাখুন।
- পালস অক্সিমিটারটি চালু করুন এবং এটি আপনার আঙুলে স্থাপন করুন। এটি আপনার মধ্যমা বা তর্জনীতে সবচেয়ে ভালো কাজ করে। এটি আপনার কানে ব্যবহার করা উচিত নয়।
- রিডিং স্থির হতে সময় লাগে। যদি রিডিং পরিবর্তন হতে থাকে, তাহলে পালস অক্সিমিটারটি কমপক্ষে এক মিনিট বা তারও বেশি সময় ধরে একই জায়গায় রাখুন।
- পাঁচ সেকেন্ড ধরে রিডিং পরিবর্তন না হলে সর্বোচ্চ ফলাফলটি রেকর্ড করুন।
- কোন রিডিংটি আপনার হৃদস্পন্দনের হার এবং কোনটি আপনার অক্সিজেনের মাত্রা তা সনাক্ত করার ক্ষেত্রে সতর্ক থাকুন।

এছাড়াও একটি পালস অক্সিমিটার কীভাবে ব্যবহার করবেন সে সম্পর্কে একটি NHS ইউটিউব ভিডিও আপনি এখানে দেখতে পারেন: <https://bit.ly/oximetervideo>

অনূদিত সংস্করণগুলো এখানে পাওয়া যাবে: <https://healthandcarevideos.uk/breathing/62524>

## ফলাফল রেকর্ড করা এবং সেই অনুযায়ী কাজ করা

নিচের ডায়েরিতে আপনার ফলাফলগুলো রেকর্ড করুন।

আপনার প্রথম পরিমাপটি হলো আপনার ভিত্তিরেখা (বেসলাইন) – তাই হাইলাইট করা নীল জায়গায় সেটি রেকর্ড করুন। তারপর দিনে তিনবার করে রেকর্ডিং নিন, প্রতিদিন একই সময়ে – উদাহরণস্বরূপ যখন আপনি সাধারণত সকালে খান, দুপুরের খাবারের সময় এবং সন্ধ্যায় খাবার খান। আপনার যদি মনে হয় যে আপনার স্বাস্থ্য কোনো পরিবর্তন হয়েছে, তাহলে বাড়তি পরিমাপ নিন। আপনি কেমন অনুভব করছেন সেটির এবং আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের পরিবর্তনগুলোও অনুগ্রহ করে রেকর্ড করুন।

### কোভিড-19 এর মৃদু উপসর্গ সমূহ

আপনি যদি পারেন আপনার স্বরের খেয়াল রাখুন। যাইহোক, আপনার যদি জ্বর বা কোভিড-19 এর অন্যান্য মৃদু উপসর্গগুলো যেমন কাশি, পেশীতে ব্যথা, ক্লান্তি, হালকা বুকে ব্যথা, মাথা ঘোরা বা মাথা ব্যথা, স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হ্রাস পাওয়া, ডায়রিয়া, বমি বা ফুসকুড়ি হয়ে থাকে, যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার অক্সিজেনের মাত্রা এবং শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে, ততক্ষণ আপনার জেনারেল প্র্যাকটিস/NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করার প্রয়োজন নেই। এগুলো হলো সাধারণ উপসর্গ। আপনার এগুলো সব নাও থাকতে পারে, কিন্তু তারপরও অসুস্থ বোধ করতে পারেন। প্যারাসিটামল এবং নিয়মিত তরল গ্রহণ এই উপসর্গগুলোর ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে, এবং বেশিরভাগ মানুষ দুই থেকে তিন সপ্তাহের মধ্যে নিজে থেকেই ভাল হয়ে উঠবে। অনুগ্রহ করে নিজেকে আলাদা রাখা অথবা কীভাবে যত্ন পাওয়া যাবে সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য NHS ওয়েবসাইট দেখুন: <https://bit.ly/3pSzQ5p>

আপনি যদি নিম্নলিখিত উপসর্গগুলোর সম্মুখীন হন তাহলে কী করবেন:

**এক ঘন্টার মধ্যে আপনার নিকটতম A&E-তে উপস্থিত হন অথবা 999 নম্বরে কল করুন।**

কোভিড-19 আক্রান্ত অল্প সংখ্যক মানুষ অধিক গুরুতর উপসর্গে ভুগবেন। আপনি যদি নিম্নলিখিতগুলোর সম্মুখীন হন, তাহলে আপনার উচিৎ যত তাড়াতাড়ি সম্ভব A&E-তে উপস্থিত হওয়া অথবা অবিলম্বে 999 নম্বরে কল করা:

- আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা 92% বা তার কম (প্রথমেই অবিলম্বে আপনার রিডিং পুনরায় নিন)
- শ্বাসকষ্টের কারণে বিশ্রামে থাকার সময় আপনি ছোট ছোট বাক্যগুলো সম্পূর্ণ করতে পারছেন না
- আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস হঠাৎ খারাপের দিকে গেলে।

**অথবা** আপনার মধ্যে যদি গুরুতর অসুস্থতার আরো সাধারণ এই লক্ষণগুলো দেখা দেয়:

- কাশির সাথে রক্ত উঠে আসা
- ফ্যাকাশে বা ছোপ ছোপ দাগযুক্ত স্বক সহ ঠাণ্ডা ও ঘাম দেওয়ার অনুভূতি হওয়া
- মাথা ঘুরে পড়ে যাওয়া বা অজ্ঞান হয়ে পড়া
- এমন একটি ফুসকুড়ি দেখা দেওয়া যেটির উপর আপনি একটি গ্লাস গড়িয়ে নিলে তা হালকা হয় না
- বিষ্ফুর, বিভ্রান্ত বা অত্যন্ত তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়ে ওঠা
- প্রস্রাব করা বন্ধ হয়ে যাওয়া বা স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক কম প্রস্রাব হওয়া।

**অপারেটরকে আপনার বলা উচিৎ আপনার করোনাভাইরাস হয়ে থাকতে পারে এবং আপনি যদি পালস অক্সিমিটার ব্যবহার করে থাকেন তাহলে আপনার অক্সিজেন স্যাচুরেশন এর রিডিং দিন। এই উপসর্গগুলোর জন্য জরুরি মেডিক্যাল তদারকির প্রয়োজন হয়।**

**NHS 111-এ যোগাযোগ করুন**

আপনি যদি নিম্নলিখিত কোভিড-19 উপসর্গগুলোর মধ্যে কোনটির সম্মুখীন হন, তাহলে আপনার উচিৎ যত তাড়াতাড়ি সম্ভব 111 -এ যোগাযোগ করা:

- শ্বাসকষ্ট অনুভব করা অথবা শ্বাস-প্রশ্বাসে অসুবিধা হওয়া, বিশেষ করে দাঁড়ানো বা চলাচল করা অবস্থায়
- পেশীতে মারাত্মক ব্যথা বা ক্লান্তি
- ঝাঁকুনি বা কাঁপুনি
- আপনি একটি পালস অক্সিমিটার ব্যবহার করলে, আপনার রক্তের অক্সিজেনের মাত্রা 94% বা 93% বা আপনার স্বাভাবিক রিডিংয়ের চেয়ে কম হতে থাকে যেখানে আপনার স্বাভাবিক অক্সিজেন স্যাচুরেশন হলো 95% এর নিচে (প্রথমে এক ঘন্টার মধ্যে পুনরায় রিডিং নিন)
- কিছু একটা সমস্যা আছে এমন অনুভব হওয়া (সাধারণ দুর্বলতা, তীব্র ক্লান্তি, ক্ষুধাবোধ হ্রাস পাওয়া, স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক কম প্রস্রাব করা, নিজের দেখভাল করতে না পারা – ধোয়া এবং পোশাক পরিধান করা বা খাবার তৈরি করার মতো সাধারণ কাজগুলো)।

**আপনি 111 -এ যোগাযোগ করতে পারেন:**

- অনলাইনে [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)
- ফোনে 111 নম্বরে
- আপনার জিপির মাধ্যমে।

**অপারেটরকে আপনার বলা উচিৎ আপনার করোনাভাইরাস হয়ে থাকতে পারে।**

## আপনি নিরাপদ আছেন কিনা পরিবার এবং বন্ধু-বান্ধবরা তা চেক করা

কেউ একজনের আপনার দিকে নিয়মিত লক্ষ্য রাখা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি আপনার মতো একই বাড়িতে থাকা অন্য লোকদের থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকেন, তাহলে টেক্সট মেসেজ পাঠানোর চেয়ে আপনার ফোনে বা দরজা দিয়ে কথা বলা ভালো হতে পারে। এটি আপনার শ্বাসকষ্ট আরো বাড়ছে বা আপনি আরো বেশি অসুস্থ হয়ে পড়ছেন কিনা তা শুনতে তাদের সাহায্য করবে। আপনি যদি একা বাস করেন, তাহলে আপনার উচিৎ কারো সাথে নিয়মিত যোগাযোগের ব্যবস্থা করা। পরিকল্পনা অনুযায়ী আপনি যদি তাদের সাথে যোগাযোগ না করেন তাহলে তাদেরকে রিং করতে বলুন এবং আপনি উত্তর না দিলে তাদের সাহায্য চাইতে বলুন।

আপনি যদি তিন সপ্তাহ পরেও অসুস্থ থাকেন, অনুগ্রহ করে আপনার জিপিএর সাথে যোগাযোগ করুন।

## পালস অক্সিমিটার ফেরত দেওয়া

আপনার অসুস্থতা শুরু হওয়ার পর থেকে 14 দিন পর্যন্ত অক্সিমিটার থাকলে আপনি উপকৃত হতে পারেন।

যখন আপনার আর ডিভাইসটির প্রয়োজন হবে না, অনুগ্রহ করে তখন এটি জিপি সার্জারি বা যে সার্ভিসটি আপনাকে অক্সিমিটার দিয়েছে তাদের কাছে ফেরত দিন। আপনি যদি তা করতে সক্ষম না হন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার পক্ষ থেকে একজন বন্ধু বা স্বৈচ্ছাসেবককে তা করতে বলুন। আপনার উচিৎ হবে যেই ব্যাগ দেওয়া হয়েছে তাতে করে এটি ফেরত দেওয়া যাতে এটি নিরাপদে পরিষ্কার করা যায় এবং অন্যান্য রোগীদের দেওয়া যায়।





