



સ્વ-નિરીક્ષણ COVID-19 ડાયરી

ડાયરીના અનુવાદિત સંસ્કરણો અમારી વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે: <https://bit.ly/NHStranlation>

વાંચન માટે સરળ સંસ્કરણ પણ અમારી વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે: <https://bit.ly/NHSEasyRead>

જો તમે ગર્ભવતી હો અથવા તાજેતરમાં જ પ્રસૂતિ થઈ હોય તો દર્દીની માહિતી પત્રિકામાં વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે: www.england.nhs.uk/coronavirus/publication/suspected-coronavirus-covid-19-important-information-to-keep-you-safe-while-isolating-at-home/

પ્રકાશન સમયે આ માહિતી સાચી છે. COVID-19 માર્ગદર્શન બદલાઈ શકે છે તેથી સૌથી તાજેતરની માહિતી માટે કૃપા કરીને વેબલિંક તપાસો.

હૃદયના ધબકારા અને રક્ત ઓક્સિજન સ્તરમાટે પલ્સ ઓક્સિમીટર

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમે તમને અથવા તમારી સંભાળ રાખનારને આ ડાયરી અને પલ્સ ઓક્સિમીટર આપ્યું છે કારણ કે તમને COVID-19 ના લક્ષણો છે. પલ્સ ઓક્સિમીટર તમને તમારું હૃદય કેટલી ઝડપથી ધબકે છે અને તમારા લોહીમાં ઓક્સિજનનું સ્તરનું નિરીક્ષણ કરવામાં મદદ કરે છે. લોહીમાં ઓક્સિજનનું સ્તર એ COVID-19 સાથેની તમારી પ્રગતિ પર નજર રાખવાની સૌથી સચોટ રીત છે. લોહીનું આદર્શ ઓક્સિજન સ્તર 95% અને 100% ની વચ્ચે છે. આદર્શ હૃદય દર 50 અને 90 ધબકારા પ્રતિ મિનિટ (bpm) વચ્ચે હોય છે.

પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

આ સૂચનાઓને અનુસરો એ ખાતરી કરવા માટે કે પલ્સ ઓક્સિમીટર ચોક્કસ વાંચન આપે છે:

- કોઈપણ નેલ પોલીશ અથવા ખોટા નખ દૂર કરો અને જો ઠંડી હોય તો તમારા હાથને ગરમ કરો.
- ખાતરી કરો કે તમે તમારું માપ લેતા પહેલા ઓછામાં ઓછા પાંચ મિનિટ સુધી વિરામ કરી રહ્યા છો.

- તમારા હાથને તમારી છાતી પર હૃદયના સ્તરે મૂકો અને સ્થિર રાખો.
- પલ્સ ઓક્સિમીટર ચાલુ કરો અને તેને તમારી આંગળી પર મૂકો. તે તમારી મધ્ય અથવા તર્જની આંગળી પર શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે. તેનો ઉપયોગ તમારા કાન પર ન કરવો જોઈએ.
- વાંચનને સ્થિર થવામાં સમય લાગે છે. જો વાંચન બદલાતું રહે તો પલ્સ ઓક્સિમીટરને ઓછામાં ઓછા એક મિનિટ, અથવા વધુ સમય માટે સ્થાન પર રાખો.
- એકવાર વાંચન પાંચ સેકન્ડ સુધી બદલાય નહીં ત્યારે સૌથી ઉચ્ચ પરિણામ રેકોર્ડ કરો.
- કયું વાંચન તમારા હૃદયના ધબકારા છે અને કયું તમારું ઓક્સિજન સ્તર છે તે ઓળખવા માટે સાવચેત રહો.

તમે પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે અંગે NHS YouTube વિડિયો પણ અહીં જોઈ શકો છો:

<https://bit.ly/oximetervideo>

અનુવાદિત સંસ્કરણો અહીં ઉપલબ્ધ છે: <https://healthandcarevideos.uk/breathing/62524>

પરિણામોનું રેકોર્ડિંગ અને તેના પર કાર્ય

તમારા પરિણામો નીચેની ડાયરીમાં રેકોર્ડ કરો.

તમારું પ્રથમ માપ તમારી આધારરેખા છે - તેથી આને હાઇલાઇટ કરેલ વાદળી વિસ્તારમાં રેકોર્ડ કરો. પછી દરરોજ એક જ સમયે, દિવસમાં ત્રણ વખત રેકોર્ડિંગ લો - ઉદાહરણ તરીકે જ્યારે તમે સામાન્ય રીતે સવારે, બપોરે અને સાંજે જમો છો. જો તમને લાગે કે તમારા સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ ફેરફાર થયો છે તો વધારાના માપન લો. કૃપા કરીને તમે કેવું અનુભવો છો અને તમારા શ્વાસમાં ફેરફાર પણ રેકોર્ડ કરો.

COVID-19 ના હળવા લક્ષણો

જો તમે કરી શકો તો તમારા તાપમાન પર નજર રાખો. જો કે, જ્યાં સુધી તમારું ઓક્સિજનનું સ્તર અને શ્વાસોચ્છવાસ સામાન્ય છે, જો તમને તાપમાન અથવા અન્ય હળવા COVID-19 લક્ષણો, જેમ કે ઉધરસ, સ્નાયુમાં દુખાવો, થાક, છાતીમાં હળવો દુખાવો, ચક્કર અથવા માથાનો દુખાવો, સ્વાદ અથવા ગંધનો અનુભવ ગુમાવવો, ઝાડા, ઉલટી અથવા ફોલ્લીઓ હોય તો તમારે તમારી જનરલ પ્રેક્ટિસ/NHS 111નો સંપર્ક કરવાની જરૂર નથી. આ સામાન્ય લક્ષણો છે. તમને આ બધા લક્ષણો ન હોઈ શકે તેમ છતાં અસ્વસ્થતા લાગે છે. પેરાસીટામોલ અને નિયમિત પ્રવાહીનું સેવન આ લક્ષણોમાં મદદ કરી શકે છે, અને મોટાભાગના લોકો બે થી ત્રણ અઠવાડિયામાં જાતે જ સ્વસ્થ થઈ જશે. કૃપા કરીને NHS વેબસાઇટ પર સ્વ-અલગતા અથવા સંભાળ કેવી રીતે મેળવવી તેની માહિતી મેળવો: <https://bit.ly/3pSzQ5p>

જો તમને નીચેના લક્ષણોનો અનુભવ થાય તો શું કરવું:

એક કલાકની અંદર તમારા નજીકના A&E માં જાઓ અથવા 999 પર કોલ કરો

COVID-19 ધરાવતા બહુ ઓછા લોકો વધુ ગંભીર લક્ષણોનો ભોગ બને છે. જો તમને નીચેના પૈકી લક્ષણોનો અનુભવ થાય તો તમારે શક્ય તેટલી ઝડપથી A&E માં જવું જોઈએ અથવા તરત જ 999 પર કોલ કરવો જોઈએ:

- તમારા લોહીમાં ઓક્સિજનનું સ્તર 92% અથવા તેનાથી ઓછું છે (સૌપ્રથમ તરત જ તમારા રીડિંગ ફરીથી લો)
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફને લીધે જ્યારે આરામમાં હોય ત્યારે તમે ટૂંકા વાક્યો પૂર્ણ કરી શકતા નથી
- તમારા શ્વાસોચ્છવાસ અચાનક વધુ બગડી જાય છે.

અથવાજો તમને ગંભીર બીમારીના આ વધુ સામાન્ય લક્ષણો દેખાય છે:

- લોહી વાળી ઉધરસ
- નિસ્તેજ અથવા ડાઘવાળી ત્વચા સાથે ઠંડી અને પરસેવાનો અનુભવ થવો
- પડી જવું અથવા બેભાન થઈ જવું
- ફોલ્લીઓ વિકસિત થાય છે જે જ્યારે તમે તેના પર ઝાસ ફેરવો ત્યારે ઝાંખી થતી નથી
- ઉશ્કેરાટ, મૂંઝવણ અથવા ખૂબ સુસ્ત અનુભવ
- પેશાબ બંધ થઈ જાય અથવા સામાન્ય કરતાં ઘણો ઓછો પેશાબ આવે છે.

તમારે ઓપરેટરને જણાવવું જોઈએ કે તમને કોરોનાવાયરસ હોઈ શકે છે અને જો તમે પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરો છો તો તમારા ઓક્સિજનનું સંતૃપ્તિ રીડિંગ આપો. આ લક્ષણો માટે તાત્કાલિક તબીબી સહાયની જરૂર હોય છે.

NHS 111 નો સંપર્ક કરો

જો તમને નીચેના પૈકી COVID-19 ના કોઈ પણ લક્ષણોનો અનુભવ થાય, તો તમારે શક્ય તેટલી વહેલી તકે 111 નો સંપર્ક કરવો જોઈએ:

- શ્વાસોચ્છવાસમાં મુશ્કેલી અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી, ખાસ કરીને જ્યારે ઊભા હો અથવા હલનચલન કરતા હો ત્યારે
- સ્નાયુઓમાં તીવ્ર દુખાવો અથવા થાક લાગવો
- ધુજારી અથવા કંપન
- જો તમે પલ્સ ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરો છો, તો તમારા લોહીનું ઓક્સિજન સ્તર 94% અથવા 93% છે અથવા સતત તમારા સામાન્ય રીડિંગ કરતા નીચું રહે છે જ્યાં તમારું સામાન્ય ઓક્સિજન સંતૃપ્તિ 95% ની નીચે છે (તો સૌપ્રથમ એક કલાકની અંદર ફરીથી રીડિંગ લો)
- કંઈક ખોટું થયું છે તેનો અનુભવ (સામાન્ય નબળાઈ, તીવ્ર થાક, ભૂખ ન લાગવી, સામાન્ય કરતાં ઘણો ઓછો પેશાબ આવવો, તમારી સંભાળ રાખવામાં અસમર્થ - નહાવા અને કપડાં બદલવા અથવા ખોરાક બનાવવા જેવા સરળ કાર્યો).

તમે 111 ને એક્સેસ કરી શકો છો:

- અહીં ઓનલાઇન મુલાકાત લો www.111.nhs.uk
- 111 પર ફોન દ્વારા
- તમારા GP દ્વારા

તમારે ઓપરેટરને જણાવવું જોઈએ કે તમને કોરોનાવાયરસ હોઈ શકે છે.

કુટુંબ અને મિત્રો તમે સુરક્ષિત છો તેની તપાસ કરી રહ્યાં છે

તે મહત્વનું છે કે કોઈ વ્યક્તિ નિયમિતપણે તમારી તપાસ કરે. જો તમે તમારા જેવા જ ઘરના અન્ય લોકોથી અલગ થઈ રહ્યા છો, તો તમારા ફોન પર અથવા દરવાજા દ્વારા વાત કરવી એ ટેક્સ્ટ સંદેશા મોકલવા કરતાં વધુ યોગ્ય હોઈ શકે છે. જો તમને વધુ શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોય કે અસ્વસ્થતા હોય તો તે તેમને સાંભળવામાં મદદ કરશે. જો તમે એકલા રહો છો, તો તમારે નિયમિતપણે કોઈનો સંપર્ક કરવાની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. જો તમે યોજના પ્રમાણે તેમનો સંપર્ક ન કરો તો તેમને તમને ફોન કરવા માટે કહો અને જો તમે જવાબ ન આપો તો તેમને મદદ લેવા માટે કહો.

જો તમે ત્રણ અઠવાડિયા પછી પણ અસ્વસ્થ હો, તો કૃપા કરીને તમારા GP નો સંપર્ક કરો.

પલ્સ ઓક્સિમીટર પરત કરવું

તમારી બીમારીની શરૂઆતથી 14 દિવસ સુધી ઓક્સિમીટર રાખવાથી તમને લાભ થઈ શકે છે.

જ્યારે તમને હવે ઉપકરણની જરૂર ન હોય, ત્યારે કૃપા કરીને તેને GP સર્જરી અથવા સેવા પર પરત કરો જેણે તમને ઓક્સિમીટર પ્રદાન કર્યું છે. જો તમે આવું કરવામાં અસમર્થ હોવ તો કૃપા કરીને કોઈ મિત્ર અથવા સ્વયંસેવકને તમારા માટે આ કરવા માટે કહો. તમારે તેને પ્રદાન કરેલી બેગમાં પરત આપવું જોઈએ જેથી તેને સુરક્ષિત રીતે સાફ કરી શકાય અને અન્ય દર્દીઓને આપી શકાય.

સ્વ-નિરીક્ષણ COVID-19 ડાયરી

નામ _____

કૃપા કરીને દિવસમાં ત્રણ વખત આ રેકોર્ડ કરો

દિવસો પ્રથમ લક્ષણ(ણો)હોય ત્યારથી*		તારીખ	ઘબકારા	ઓક્સીજન સ્તર %	તાપમાન**	અનુભવ: સારો/સમાન વધુ ખરાબ	શ્વાસોચ્છવાસ: સારો/સમાન વધુ ખરાબ
દિવસ	સમય						
આધારરેખા વાંચન							

* ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારા પ્રથમ લક્ષણ(ણો)શરૂ થયાના પાંચ દિવસ પછી તમે પલ્સ ઓક્સિમેટ્રી રેકોર્ડ કરવાનું શરૂ કરો છો, દિવસ હેઠળ 5* રેકોર્ડ કરો.

** જો તમારી પાસે થર્મોમીટર હોય તો તાપમાન રેકોર્ડ કરો અને લખો.

દિવસો પ્રથમ લક્ષણ(ણો)હોય ત્યારથી*		તારીખ	ઘબકારા	ઓક્સીજન સ્તર %	તાપમાન**	અનુભવ: સારો/સમાન વધુ ખરાબ	શ્વાસોચ્છવાસ: સારો/સમાન વધુ ખરાબ
દિવસ	સમય						
આધારરેખા વાંચન							

* ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારા પ્રથમ લક્ષણ(ણો) શરૂ થયાના પાંચ દિવસ પછી તમે પલ્સ ઓક્સિમેટ્રી રેકોર્ડ કરવાનું શરૂ કરો છો, દિવસ હેઠળ '5' રેકોર્ડ કરો.

** જો તમારી પાસે થર્મોમીટર હોય તો તાપમાન રેકોર્ડ કરો અને લખો.

દિવસો પ્રથમ લક્ષણ(ણો)હોય ત્યારથી*		તારીખ	ઘબકારા	ઑક્સીજન સ્તર %	તાપમાન**	અનુભવ: સારો/સમાન વધુ ખરાબ	શ્વાસોચ્છવાસ: સારો/સમાન વધુ ખરાબ
દિવસ	સમય						
આધારરેખા વાંચન							

* ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારા પ્રથમ લક્ષણ(ણો) શરૂ થયાના પાંચ દિવસ પછી તમે પલ્સ ઓક્સિમેટ્રી રેકોર્ડ કરવાનું શરૂ કરો છો, દિવસ હેઠળ '5' રેકોર્ડ કરો.
 **જો તમારી પાસે થર્મોમીટર હોય તો તાપમાન રેકોર્ડ કરો અને લખો.