



Dzienniczek do samodzielnego monitoringu COVID-19

Przetłumaczone wersje dzienniczka są dostępne na naszej stronie internetowej

<https://bit.ly/NHStranlation>

Wersja dla osób mających trudności z czytaniem jest dostępna na naszej stronie internetowej

<https://bit.ly/NHSEasyRead>

Kobiety ciężarne lub krótko po porodzie mogą znaleźć dodatkowe informacje w ulotce informacyjnej dla pacjentów: www.england.nhs.uk/coronavirus/publication/suspected-coronavirus-covid-19-important-information-to-keep-you-safe-while-isolating-at-home/

Podane informacje są aktualne na dzień publikacji. Wytyczne dotyczące COVID-19 mogą się zmieniać, prosimy zatem odwiedzać strony internetowe, na których są zamieszczane najnowsze informacje.

Pulsoksymetr do mierzenia częstości akcji serca i nasycenia krwi tlenem

Twój zespół opieki zdrowotnej wręczył Ci albo Twojemu opiekunowi/opiekunce ten **dzienniczek** oraz **pulsoksymetr**, ponieważ masz objawy COVID-19. Pulsoksymetr ułatwia monitorowanie akcji serca i stężenia tlenu we krwi. Pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem jest najdokładniejszą metodą śledzenia przebiegu COVID-19. Idealna wartość nasycenia krwi tlenem wynosi między 95% a 100%. Prawidłowa częstość akcji serca mieści się w przedziale między 50 a 90 uderzeń na minutę (bpm).

Jak należy używać pulsoksymetru

Jeśli chcesz, by odczyty pulsoksymetru były dokładne, stosuj się do tych instrukcji:

- Usuń lakier do paznokci lub sztuczne paznokcie i ogrzej rękę, jeśli jest chłodna.
- Pamiętaj, aby przed dokonaniem pomiaru odpocząć przez co najmniej 5 minut.
- Oprzyj rękę na klatce piersiowej na wysokości serca i pozostań bez ruchu.
- Włącz pulsoksymetr i załóż go na palec. Urządzenie działa najlepiej na palcu środkowym lub wskazującym. Nie należy używać go na uchu.
- Odczyt stabilizuje się po pewnym czasie. Jeśli odczyty ciągle się zmieniają, pozostaw pulsoksymetr na palcu przez co najmniej minutę.

- Zapisz najwyższą wyświetlaną wartość, jeśli nie zmieniała się przez pięć sekund.
- Uważaj, aby nie pomylić odczytów częstości akcji serca i poziomu nasycenia krwi tlenem.

Możesz także obejrzeć film NHS na YouTube, na którym pokazano jak korzystać z pulsoksymetru: <https://bit.ly/oximetervideo>

Przetłumaczone wersje można obejrzeć tutaj: <https://healthandcarevideos.uk/breathing/62524>

Pomiar i dalsze postępowanie

Zapisuj uzyskiwane wyniki w dzienniczku poniżej.

Pierwszy pomiar jest Twoim odczytem wyjściowym – zapisz go zatem w polu zaznaczonym na niebiesko. Następnie dokonuj pomiarów trzy razy na dobę, codziennie o tej samej porze – na przykład kiedy zwykle spożywasz poranny posiłek, w porze lunchu i wieczorem. Jeśli zauważysz zmianę samopoczucia, przeprowadź dodatkowe pomiary. Zapisuj także zmiany w samopoczuciu i oddychaniu.

Łagodne objawy COVID-19

W miarę możliwości mierz temperaturę. Jeśli jednak poziom nasycenia krwi tlenem jest u Ciebie prawidłowy i nie odczuwasz problemów z oddychaniem, a masz temperaturę lub inne łagodne objawy COVID-19, takie jak kaszel, bóle mięśni, uczucie zmęczenia, lekki ból w klatce piersiowej, zawroty lub bóle głowy, utrata smaku i powonienia, biegunka, wymioty i wysypka, nie potrzebujesz dzwonić do lekarza rodzinnego/pod NHS 111. Są to typowe objawy. Możesz nie mieć niektórych z nich, ale mimo to źle się czuć. Paracetamol i spożywanie dużej ilości płynów mogą łagodzić te objawy i większość ludzi zaczyna czuć się lepiej bez interwencji lekarza w ciągu dwóch do trzech tygodni. Odwiedź stronę NHS, na której zamieszczono informacje o samoizolacji oraz możliwościach uzyskania opieki:

<https://bit.ly/3pSzQ5p>

Co należy zrobić w przypadku wystąpienia poniższych objawów:

W ciągu godziny zgłosić się na najbliższy oddział ratunkowy lub zadzwonić pod 999

U niewielkiej części osób z COVID-19 występują poważniejsze objawy. W przypadku stwierdzenia u siebie poniższych objawów należy jak najszybciej zgłosić się na oddział ratunkowy lub natychmiast zadzwonić pod 999:

- Poziom nasycenia krwi tlenem wynosi 92% lub mniej (najpierw należy niezwłocznie powtórzyć pomiar)
- Niemożność dokończenia krótkiego zdania z powodu braku tchu, także w spoczynku
- Nagłe pojawienie się trudności z oddychaniem.

LUB jeśli pojawią się bardziej ogólne oznaki poważnej choroby:

- Krwioplucie
- Uczucie zimna i potliwość, a przy tym blada lub pokryta plamami skóra
- Zapaść lub omdlenie
- Pojawienie się wysypki, która nie blednie przy naciskaniu skóry szklanką
- Pobudzenie, splątanie lub głęboka senność
- Zatrzymanie moczu lub oddawanie mniejszych ilości moczu niż zwykle.

Należy powiedzieć operatorowi o podejrzeniu zakażenia koronawirusem, a jeśli używasz pulsoksymetru, podać wynik pomiaru nasycenia krwi tlenem. Objawy te wymagają pilnej interwencji medycznej.

Zadzwonić pod numer NHS 111

W przypadku pojawienia się któregośkolwiek z następujących objawów COVID-19, należy jak najszybciej zadzwonić pod 111:

- Uczucie braku tchu lub trudności z oddychaniem, zwłaszcza w pozycji stojącej lub w czasie ruchu
- Silne bóle mięśni lub silne uczucie zmęczenia
- Drżenie lub dreszcze
- Jeśli zmierzony pulsoksymetrem poziom nasycenia krwi tlenem wynosi 94% lub 93% lub jest ciągle niższy niż zwykle, w przypadku, gdy zazwyczaj wartość ta wynosi u Ciebie mniej niż 95% (najpierw w ciągu godziny powtórz pomiar)
- Źle się czujesz (ogólne osłabienie, silne zmęczenie, utrata apetytu, oddawanie znacznie mniejszych ilości moczu, niemożność zajmowania się sobą – wykonywania prostych czynności, takich jak ubranie się czy przygotowanie posiłku).

Możesz skontaktować się z 111:

- przez Internet, na stronie www.111.nhs.uk
- telefonicznie, wybierając 111
- za pośrednictwem swojego lekarza rodzinnego.

Należy poinformować operatora o możliwości zakażenia koronawirusem.

Sprawdzanie przez członków rodziny i przyjaciół czy nic ci nie grozi

Ważne jest, aby ktoś regularnie sprawdzał, jak się czujesz. Jeśli izolujesz się od innych osób mieszkających w tym samym domu, rozmowa z nimi przez telefon lub przez drzwi jest lepszą formą kontaktu niż wysyłanie wiadomości tekstowych. Kontakt głosowy pozwoli zorientować się innym, że brak ci tchu lub że źle się czujesz. Osoby samotne powinny zadbać o regularne kontaktowanie się z innymi. Poproś inne osoby, aby do ciebie dzwoniły, jeśli nie odzywasz się zgodnie z ustaleniami i poproś, aby zwracały się o pomoc, jeśli nie odbierasz telefonu.

Jeśli po trzech tygodniach będziesz nadal źle się czuć, zgłoś się do lekarza rodzinnego.

Zwrot pulsoksymetru

Możesz korzystać z pulsoksymetru przez maksimum 14 dni od pojawienia się objawów choroby.

Gdy już nie będziesz potrzebować tego urządzenia, zwróć je do przychodni lub tam, skąd je dostarczono. Jeśli nie możesz tego zrobić, poproś o pomoc kogoś bliskiego lub wolontariusza. Pulsoksymetr należy zwrócić w dostarczonej torebce, aby można go było oczyścić i dać innym pacjentom.

Dzienniczek do samodzielnego monitoringu COVID-19

Imię i nazwisko _____

Prosimy dokonywać wpisów trzy razy na dobę

Dni od pierwszych objawów*		Data	Częstość akcji serca	Poziom nasycenia tlenem %	Temperatura**	Samopoczucie: lepsze/bez zmian/gorsze	Oddychanie: lepsze/bez zmian/gorsze
Dzień	Godzina						
Pomiar wyjściowy							

* Na przykład, jeśli zaczynasz zapisywać wyniki pomiarów pulsoksymetrem pięć dni po pojawieniu się pierwszych objawów, zapisujesz „5” pod rubryką Dzień.

** Mierz i wpisuj temperaturę, jeśli masz termometr.

Dni od pierwszych objawów *		Data	Częstość akcji serca	Poziom nasycenia tlenem %	Temperatura**	Samopoczucie: lepsze/bez zmian/ gorsze	Oddychanie: lepsze/bez zmian/ gorsze
Dzień	Godzina						
Pomiar wyjściowy							

* Na przykład, jeśli zaczynasz zapisywać wyniki pomiarów pulsoksymetrem pięć dni po pojawieniu się pierwszych objawów, zapisujesz „5” pod rubryką Dzień.

** Mierz i wpisuj temperaturę, jeśli masz termometr.

Dni od pierwszych objawów *		Data	Częstość akcji serca	Poziom nasycenia tlenem %	Temperatura**	Samopoczucie: lepsze/bez zmian/ gorsze	Oddychanie: lepsze/bez zmian/ gorsze
Dzień	Godzina						
Pomiar wyjściowy							

* Na przykład, jeśli zaczynasz zapisywać wyniki pomiarów pulsoksymetrem pięć dni po pojawieniu się pierwszych objawów, zapisujesz „5” pod rubryką Dzień.

** Mierz i wpisz temperaturę, jeśli masz termometr.