درجہ بندی: سرکاری

اشاعت کی منظوری کا حوالہ: C1541

ذاتی نگرانی کی کوویڈ 19 ڈائری

ڈائری کے ترجمہ شدہ ورژنز ہماری ویب سائٹ پر دستیاب ہیں: https://bit.ly/NHStranslation

ایک آسانی سے پڑھا جانے والا ورژن بھی ہماری ویب سائٹ پر دستیاب ہے: https://bit.ly/NHSEasyRead

اگر آپ حاملہ ہیں یا حال ہی میں بچے کو جنم دیا ہے تو مزید معلومات مریض کی معلومات کے کتابچے میں دستیاب ہیں: www.england.nhs.uk/coronavirus/publication/suspected-coronavirus-covid-19-important-information-to-keep-you-safe-while-isolating-at-home/

اشاعت کے وقت یہ معلومات درست ہیں۔ کوویڈ 19 کی رہنمائی تبدیل ہو سکتی ہے اس لیے براہ مہربانی حالیہ ترین معلومات کے لیے ویب لنکس چیک کریں۔

دل کی دھڑکن اور خون میں آکسیجن کی سطح کے لیے پلس آکسیمیٹر

آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم نے آپ یا آپ کے نگہداشت کنندہ کو یہ **ڈائری** اور **پلس آکسیمیٹر** دیا ہے کیونکہ آپ میں کوویڈ **19** کی علامات ہیں۔ پلس آکسیمیٹر یہ مانیٹر کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے کہ آپ کا دل کتنا تیز دھڑک رہا ہے اور آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کیا ہے۔ خون میں آکسیجن کی سطح کوویڈ 19کے دوران آپ کی پیش رفت پر نظر رکھنے کا انتہائی درست طریقہ ہے۔ خون میں آکسیجن کی آئیڈیل سطح 95 فیصد اور 100 فیصد کے درمیان ہوتی ہے۔ دل کی آئیڈیل دھڑکن 50 اور 90 دھڑکنیں فی منٹ (bpm) کے درمیان ہوتی ہے۔

پلس آکسمیٹر کو استعمال کرنے کا طریقہ

یہ یقینی بنانے کے لیے کہ پلس آکسیمیٹر درست ریڈنگ دے رہا ہے ان ہدایات پر عمل کریں:

- نیل پالش یا نقلی ناخنوں کو اتار دیں اور اگر آپ کے ہاتھ ٹھنڈے ہوں تو اپنے ہاتھوں کو گرم کر لیں۔
- اپنی پیمائش لینے سے پہلے کم از کم پانچ منٹ آرام کرنا یقینی بنائیں۔
- اپنے ہاتھ کو سینے پر دل کے مقام پر رکھیں اور حرکت نہ کریں۔
- پلس آکسیمیٹر کو آن کر کے اپنی انگلی پر لگائیں۔ یہ آپ کی درمیان یا شہادت والی انگلی پر بہترین کام کرتا ہے۔ اسے کان پر استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- ریڈنگ کو ہموار ہونے میں وقت لگتا ہے۔ اگر ریڈنگ تبدیل ہوتی رہے تو آکسیمیٹر کو کم سے کم ایک منٹ یا پھر زیادہ دیر کے لیے اپنی جگہ پر رکھیں۔
- ریڈنگ کے پانچ سیکنڈز تک تبدیل نہ ہونے پر سب سے اونچی ریڈنگ کو ریکارڈ کر لیں۔
- احتیاط سے شناخت کریں کہ کون سی ریڈنگ آپ کے دل کی دھڑکن کی ہے اور کون سی آکسیجن کی سطح کی ہے۔

آپ پلس آکسیمیٹر کو استعمال کرنے کے طریقے کے بارے میں ایک NHS یوٹیوب ویڈیو بھی یہاں دیکھ سکتے ہیں: https://bit.ly/oximetervideo

ترجمہ شدہ ورژنز یہاں دستیاب ہیں: https://healthandcarevideos.uk/breathing/62524

نتائج کو ریکارڈ اور ان پر عمل کرنا

نیچے ڈائری میں اپنے نتائج ریکارڈ کریں۔

آپ کی پہلی پیمائش آپ کی بیس لائن ہے، اس لیے اسے ہائی لائٹ کردہ نیلی جگہ میں ریکارڈ کریں۔ پھر ہر روز یکساں اوقات میں تین دفعہ ریکارڈنگز لیں، مثلاً اپنے عمومی وقت کے مطابق ناشتے کے دوران، لنچ کے دوران اور شام کے وقت۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کی صحت میں تبدیلی آئی ہے تو اضافی اقدامات کریں۔ براہ مہربانی اپنے احساسات اور اپنی سانس میں تبدیلیوں کو ریکارڈ کریں۔

کوویڈ 19 کی معمولی علامتیں

اگر ہو سکے تو اپنے درجہ حرارت پر نظر رکھیں۔ لیکن جب تک آپ کی آکسیجن کی سطح اور سانس ٹھیک ہے تب تک آپ کو اپنی جنرل پریکٹس/NHS 111 سے رابطہ کرنے کی ضرورت نہیں یا اگر آپ کو بخار یا کوویڈ 19 کی کوئی اور معمولی علامات ہے، جیسے کھانسی، پٹھوں میں درد، تھکن، سینے میں ہلکی درد، سر چکرانا یا درد کرنا، ذائقے یا بو کی حسوں کا ختم ہو جانا، ڈائریا، الٹیاں یا سرخ دانے۔ یہ عام علامتیں ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ میں یہ سب نہ ہوں لیکن آپ پھر بھی خود کو بیمار محسوس کر رہے ہوں۔ پیراسیٹامول اور باقاعدہ سیال ان علامات میں مدد کر سکتے ہیں اور زیادہ تر لوگ دو سے تین ہفتوں میں خود ہی ٹھیک ہو جائیں گے۔ براہ مہربانی خود کو الگ کرنے یا نگہداشت تک رسائی کے طریقے کے بارے میں معلومات کے لیے NHS کی ویب سائٹ دیکھیں: https://bit.ly/3pSzQ5p

درج ذیل علامات کی صورت میں کیا کیا جائے:

ایک گھنٹے کے اندر اپنے قریب ترین A&E سے رابطہ کریں یا 999 پر کال کریں

کوویڈ 19 کے شکار چند لوگوں میں زیادہ شدید علامات ظاہر ہوں گی۔ اگر آپ کو درج ذیل علامات محسوس ہوں تو آپ کو چاہیے کہ جتنی جلدی ہو سکے A&E میں جائیں یا فوراً 999 پر کال کریں:

- آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح 92 فیصد یا اس سے کم ہو (پہلے فوراً اپنی ریڈنگ دوبارہ لیں)
- آرام کی حالت میں سانس اکھڑنے کی وجہ سے آپ مختصر فقرے پورے نہ کر پا رہے ہوں
- آپ کی سانس اچانک بدتر ہو جاتی ہو۔

یا اگر آپ میں سنگین بیماری کی یہ مزید عمومی علامات پیدا ہو جائیں:

- خون آلود کھانسی کریں
- ٹھنڈ اور پسینہ محسوس کریں اور جلد زرد یا داغ دار ہو
- گر جائیں یا بے ہوش ہو جائیں
- سرخ دانے نکل آئیں جو ان پر شیشہ پھیرنے سے غائب نہ ہوں
- بے چینی، تذبذب یا بہت غنودگی کا شکار ہوں
- پیشاب آنا بند ہو جائے یا معمول سے بہت کم پیشاب آنے لگے۔

آپ کو آپریٹر کو بتانا چاہیے کہ ہو سکتا ہے آپ کو کورونا وائرس ہو اور اگر آپ پلس آکسیمیٹر استعمال کرتے ہیں تو اپنی آکسیجن سیچوریشن ریڈنگ دیں۔ ان علامات کے لیے فوری طبی امداد درکار ہوتی ہے۔

NHS 111 سے رابطہ کریں

اگر آپ میں کوویڈ 19 کی درج ذیل علامات میں سے کوئی علامت ہو تو آپ کو جلد سے جلد 111 سے رابطہ کرنا چاہیے:

- سانس اکھڑنے لگنا یا مشکل سے آنا، خصوصاً کھڑے ہونے یا چلنے پھرنے کے دوران
- پٹھوں میں شدید درد یا تھکن
- جسم کو جھٹکے لگنا یا کانپنا
- اگر آپ پلس آکسیمیٹر استعمال کرتے ہیں، آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح 94 فیصد یا 93 فیصد ہے یا عمومی ریڈنگ سے مستقل طور پر کم رہتی ہے، جہاں آپ کی آکسیجن کی نارمل سیچوریشن 95 فیصد سے کم ہے (پہلے ایک گھنٹے کے اندر دوبارہ ریڈنگ لیں)
- ایسا لگتا ہے کہ کچھ غلط ہے (عام کمزوری، شدید تھکاوٹ، بھوک میں کمی، معمول سے بہت کم پیشاب آنا، اپنی نگہداشت نہ کر پانا، یعنی کپڑے دھونے اور پہننے یا کھانا پکانے جیسے سادہ کام انجام نہ دے سکنا)۔

آپ 111 تک رسائی کر سکتے ہیں:

- آن لائن www.111.nhs.uk پر ۔
- بذریعہ فون 111۔
- بذریعہ GP۔

آپ کو آپریٹر کو بتانا چاہیے کہ ہو سکتا ہے آپ کو کورونا وائرس ہو۔

خاندان اور دوستوں کا چیک کرنا کہ آپ محفوظ ہیں

یہ اہم ہے کہ کوئی شخص باقاعدگی سے آپ کو چیک کرے۔ اگر آپ اپنے گھر میں دوسرے لوگوں سے الگ رہ رہے ہیں تو ٹیکسٹ پیغامات بھیجنے کی بجائے اپنے فون پر یا دروازے کی دہلیز سے ان سے بات کرنا بہتر ہو سکتا ہے۔ انہیں یہ سننے سے مدد ملے گی کہ کہیں آپ کی سانس زیادہ تو نہیں اکھڑ رہی یا آپ بیمار تو نہیں محسوس کر رہے۔ اگر آپ اکیلے رہتے ہیں تو آپ کو کسی سے باقاعدگی کے ساتھ رابطہ کرنے کا انتظام کرنا چاہیے۔ ان سے کہیں کہ اگر آپ پلان کے مطابق ان سے رابطہ نہیں کرتے تو وہ آپ کو کال کریں اور یہ بھی کہیں کہ اگر آپ کال نہیں اٹھاتے تو مدد بلائیں۔

اگر آپ تین ہفتوں کے بعد بھی بیمار ہیں تو براہ مہربانی اپنے GP سے رابطہ کریں۔

پلس آکسیمیٹر واپس کرنا

آپ کو اپنی بیماری کے آغاز سے 14 دن تک آکسیمیٹر استعمال کرنے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

جب آپ کو ڈیوائس کی مزید ضرورت نہ ہو تو براہ مہربانی یہ اس GP سرجری یا سروس کو لوٹا دیں جس نے آپ کو آکسیمیٹر فراہم کیا تھا۔ اگر آپ ایسا کرنے سے قاصر ہیں تو براہ مہربانی کسی دوست یا رضاکار سے کرنے کا کہیں۔ آپ کو چاہیے کہ اسے فراہم کردہ بیگ میں واپس کریں تاکہ اسے آسانی سے صاف کیا جا سکے اور دیگر مریضوں کو دیا جا سکے۔

ذاتی نگرانی کی کوویڈ 19 ڈائری

نام ______________________

براہ مہربانی انہیں دن میں تین دفعہ ریکارڈ کریں

پہلی علامت (علامات) کے بعد دن*		تاریخ	نبض	آکسیجن کی سطح %	درجہ حرارت**	احساس: بہتر/پہلے جیسا/ بدتر	سانس: بہتر/پہلے جیسی/ بدتر
دن	وقت						
بیس لائن ریڈنگ							

* مثال کے طور پر اگر آپ اپنی علامت (علامات) شروع ہونے کے پانچ دن بعد پلس آکسیمیٹری ریکارڈ کرنا شروع کر دیتے ہیں تودن کے نیچے '5' ریکارڈ کریں۔

** اگر آپ کے پاس تھرمامیٹر ہے تو درجہ حرارت ریکارڈ کر کے اندراج کریں۔

پہلی علامت (علامات) کے بعد دن*		تاریخ	نبض	آکسیجن کی سطح %	درجہ حرارت**	احساس: بہتر/پہلے جیسا/ بدتر	سانس: بہتر/پہلے جیسی/ بدتر
دن	وقت						
بیس لائن ریڈنگ							

* مثال کے طور پر اگر آپ اپنی علامت (علامات) شروع ہونے کے پانچ دن بعد پلس آکسیمیٹری ریکارڈ کرنا شروع کر دیتے ہیں تودن کے نیچے **5**' ریکارڈ کریں۔

** اگر آپ کے پاس تھرمامیٹر ہے تو درجہ حرارت ریکارڈ کر کے اندراج کریں۔

پہلی علامت (علامات) کے بعد دن*		تاریخ	نبض	آکسیجن کی سطح %	درجہ حرارت**	احساس: بہتر/پہلے جیسا/ بدتر	سانس: بہتر/پہلے جیسی/ بدتر
دن	وقت						
بیس لائن ریڈنگ							

* مثال کے طور پر اگر آپ اپنی علامت (علامات) شروع ہونے کے پانچ دن بعد پلس آکسیمیٹری ریکارڈ کرنا شروع کر دیتے ہیں تو دن کے نیچے '**5**' ریکارڈ کریں۔

** اگر آپ کے پاس تھرمامیٹر ہے تو درجہ حرارت ریکارڈ کر کے اندراج کریں۔