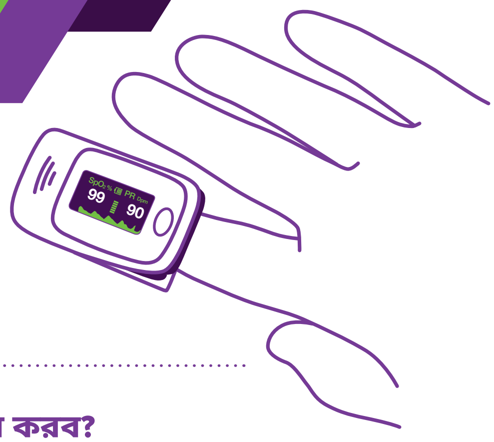
COVID-19: কীভাবে আপনার অক্সিজেন লেভেল মনিটর করবেন?



আপনার যদি COVID-19 এর টেস্ট পজিটিভ আসে বা আপনি যদি পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষায় থাকেন, তাহলে রক্তে অক্সিজেনের মাত্রার উপর নজরদারির জন্য একটি ফিঙ্গারটিপ অক্সিজেন মিটার (যা পাল্স অক্সিমিটার নামেও পরিচিত) হল আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রার উপর নজর রাখার একটি দ্রুত ও সহজ পদ্ধতি।

ফিঙ্গারটিপ অক্সিজেন মিটার কী?

একটি ফিঙ্গারটিপ অক্সিজেন মিটার হল একটি দ্রুত, সহজ-ব্যবহার্য, যন্ত্রণাহীন এবং শরীরে বিদ্ধ করতে হয় না এমন একটি যন্ত্র যা আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রার পরিমাপ করার জন্য আলো ও একটি সেন্সরকে কাজে লাগায়।

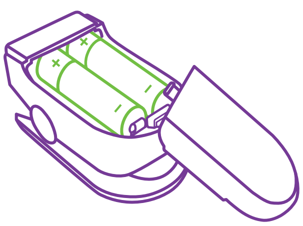
আপনার অক্সিজেনের লেভেল মনিটর করা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

মানুষের COVID-19 হতে পারে এবং তার তা জানতে না-ও পারেন কারণ তাদের কোন উপসর্গ নেই। COVID-19 এর ফলে আপনার ফুসফুসে একটি সংক্রমণ হয়, যা আপনার রক্তে অক্সিজেনের লেভেল কমিয়ে দেয়। আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা যখন কম থাকবে, তখন আপনি ক্লান্ত বোধ করতে পারেন, আপনার শ্বাসকষ্ট হতেপারে অথবা একেবারেই আলাদা কিছু বোধ না-ও করতে পারেন, যেটা মারাত্মক হতে পারে। যতক্ষণ না আপনি সুস্থ বোধ করেন ততক্ষণ আপনার একটি ফিঙ্গারটিপ অক্সিজেন মিটার ব্যবহার করে আপনার অক্সিজেন লেভেল ট্র্যাক করা উচিৎ। আপনার অক্সিজেন লেভেল কমে গেলে, সঙ্গে সঙ্গে আপনার চিকিৎসা সহায়তা নেওয়া উচিৎ।

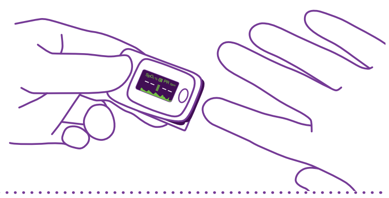
কীভাবে আমি অক্সিজেন মিটার ব্যবহার করব?

দিনে দুবার আপনার অক্সিজেন লেভেল মাপুন, (একবার সকালে, এবং একবার রাতে অথবা আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারী বললে আরও ঘনঘন মাপুন)।

1 নিশ্চিত করুন যে যন্ত্রটির ভিতরে ব্যাটারি লাগানো আছে এবং সেটিকে চালু করুন।



2 আপনার তর্জনির (বুড়ো আঙুলের পরের আঙুলটি) নখটি ওপরের দিকে করে অক্সিজেন মিটারের আঙুলটি রাখুন।



3 স্ক্রিনটিতে একটি নম্বর দেখানোর জন্য অপেক্ষা করুন।

4 স্ক্রিনে যদি কোন নম্বর না দেখায়, তাহলে আপনার বুড়ো আঙ্গুল বাদে অন্য কোন আঙ্গুল দিয়ে চেষ্টা করে দেখুন। অক্সিজেন ভিজে বা ঠান্ডা হাতে, বা আপনার নখে নেল পালিশ লাগানো থাকলে মিটারগুলি কাজ নাও করতে পারে।

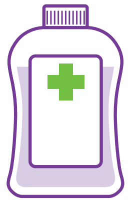
5 প্রদত্ত লগে আপনার অক্সিজেন লেভেলগুলি লিপিবিদ্ধ করুন।

তারিখ	সময়	SpO2
1/11/20	8:30 a.m.	99
	6:00 p.m.	99
2/11/20	9:00 a.m.	97
	8:30 p.m.	98
	a.m.	

কীভাবে আমি স্ক্রিনে নম্বরগুলি পড়ব?

আপনার অক্সিজেন মিটার দুটি নম্বর দেখায়। আপনার অক্সিজেনের মাত্রা SpO2 হিসেবে চিহ্নিত করা থাকে। অন্য নম্বরটি হল আপনার হৃদস্পন্দন। বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, একটি স্বাভাবিক অক্সিজেন লেভেল হল 95 % বা তার বেশি এবং একটি স্বাভাবিক হৃদস্পন্দন হল সাধারণত 100 এর নিচে। আপনার ক্রিয়াকলাপ, শরীরের অবস্থান এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের ওপর নির্ভর করে আপনার অক্সিজেন লেভেল এবং হৃদস্পন্দন পরিবর্তিত হতে পারে। আপনার প্রশ্ন থাকলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কীভাবে আমি আমার অক্সিজেন মিটার পরিষ্কার করব?



একটি কাপড়, কাগজের তোয়ালে বা তুলোর বল অন্তত 60 % আইসোপ্রোপিল থাকা পরিষ্কার করার অ্যালকোহলে ভিজিয়ে তা দিয়ে অক্সিজেন মিটারের সমস্ত সারফেসগুলি ব্যবহারের আগে ও পরে মুছে ফেলুন।

আমি কি আমার ফিঙ্গারটিপ অক্সিজেন মিটার আমার বাচ্চার জন্য ব্যবহার করতে পারি?

14 বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের জন্য অক্সিজেন মিটার ব্যবহার করার সুপারিশ করা হয় না। আপনার বাচ্চার উপসর্গগুলি মনোযোগ দিয়ে নজর করুন এবং তাদের অসুস্থ লাগলে বা কাশি হলে ও তা না কমলে বা শ্বাসকষ্ট হলে তাদের স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

আমি কি আমার পরিমাপ করা অক্সিজেনের মাত্রা সম্পর্কে আমার পরিষেবা প্রদানকারীকে জানাব?

আপনার স্বাস্থ্য এবং আপনার অক্সিজেনের মাত্রা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীকে জানানো জরুরি। আপনার অক্সিজনের মাত্রার পরিমাপের ভিত্তি, 1 নং সারণীতে যেভাবে বলা হয়েছে সেইভাবে আপনার পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার যদি কোন পরিষেবা প্রদানকারী না থাকে, তাহলে সেরকম একজনের খোঁজ পেতে এবং একটি সাক্ষাতের সময় নির্ধারণের জন্য অনুরোধ করতে 844-692-4692 নম্বরে কল করুন।

কখন আমার চিকিৎসা সহায়তা নিতে হবে?

অক্সিজেনের মাত্রা প্রদর্শনকারী নম্বরগুলির মানে কী এবং কখন ও কীভাবে চিকিৎসা সহায়তা চাইতে হবে সে ব্যাপারে নিচের এই সারণীতে পথনির্দেশ দেওয়া হয়েছে।

1 নং সারণী

অক্সিজেন লেভেল	নির্দেশনা
90 % বা তার কম	এই অক্সিজেন লেভেল অত্যন্ত উদ্বেগজনক এবং একটি গুরুতর শারীরিক সমস্যা নির্দেশ করতে পারে। অবিলম্বে **911** নম্বরে কল করুন অথবা কাছাকাছি কোন জরুরি চিকিৎসাকেন্দ্র যান। জরুরি ভিত্তিতে আপনার একটি এক্স-রে বা হার্টের টেস্ট করাতে হতে পারে।
91 % থেকে 94 %	এই অক্সিজেন লেভেল অত্যন্ত উদ্বেগজনক এবং একটি শারীরিক সমস্যা নির্দেশ করতে পারে। অবিলম্বে আপনার পরিষেবা প্রদানকারীকে কল করুন। আপনার যদি কোন পরিষেবা প্রদানকারী না থাকে, তাহলে আপনি **expresscare.nyc**-এ গিয়ে অথবা 212-268-4319 নম্বরে কল করে একটি জরুরি চিকিৎসার মূল্যায়ন করাতে পারেন। একজন পরিষেবা প্রদানকারী বিনামূল্যে ফোনে বা ভিডিও কলে আপনার মূল্যায়ন করবেন। আপনি একটি নিকটবর্তী জরুরি পরিচর্যা কেন্দ্রেও যেতে পারেন।
95 % থেকে 100 %	এই অক্সিজেন লেভেল স্বাভাবিক। দুই মিনিট হাটাহাটি করুন এবং আবার আপনার অক্সিজেন লেভেল মাপুন। আপনার অক্সিজেনের মাত্রা 95 % এর নিচে নেমে গেলে, উপরের প্রযোজ্য বিভাগের নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করুন।

গুরুত্বপূর্ণ দ্রষ্টব্য: অক্সিজেন মিটার অপেক্ষাকৃত কালো ত্বকের মানুষদের ক্ষেত্রে ভুল ফলাফল প্রদর্শন করতে পারে। অপেক্ষাকৃত কালো ত্বকের মানুষের যদি তাদের অক্সিজেন মিটার বা অক্সিজেনের মাত্রার পরিমাপ সম্পর্কে কোন প্রশ্ন বা সংশয় থাকে, তাহলে তাদের উচিৎ নিজেদের পরিষেবা প্রদানকারীদের সাথে কথা বলা।

অক্সিজেন লেভেল লগ

আপনার অক্সিজেন লেভেলগুলি ট্র্যাক করতে এই লগটি ব্যবহার করুন। আপনাকে কখন আপনার অক্সিজেনের মাত্রার উপর নজরদারি বন্ধ করতে হবে তা আপনার পরিষেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

তারিখ	সময়	অক্সিজেন লেভেল (SpO2)	অন্যান্য উপসর্গ
	a.m.		
	p.m.		
	a.m.		
	p.m.		
	a.m.		
	p.m.		
	a.m.		
	p.m.		
	a.m.		
	p.m.		
	a.m.		
	p.m.		
	a.m.		
	p.m.		
	a.m.		
	p.m.		
	a.m.		
	p.m.		
	a.m.		
	p.m.		
	a.m.		
	p.m.		
	a.m.		
	p.m.		
	a.m.		
	p.m.		
	a.m.		
	p.m.		

অক্সিজেন লেভেল	নির্দেশনা
90 % বা তার কম	এই অক্সিজেন লেভেল অত্যন্ত উদ্বেগজনক এবং একটি গুরুতর শারীরিক সমস্যা নির্দেশ করতে পারে। অবিলম্বে **911** নম্বরে কল করুন অথবা কাছাকাছি কোন জরুরি চিকিৎসাকেন্দ্র যান। জরুরি ভিত্তিতে আপনার একটি এক্স-রে বা হার্টের টেস্ট করাতে হতে পারে।
91 % থেকে 94 %	এই অক্সিজেন লেভেল অত্যন্ত উদ্বেগজনক এবং একটি শারীরিক সমস্যা নির্দেশ করতে পারে। অবিলম্বে আপনার পরিষেবা প্রদানকারীকে কল করুন। আপনার যদি কোন পরিষেবা প্রদানকারী না থাকে, তাহলে আপনি **expresscare.nyc**-এ গিয়ে অথবা 212-268-4319 নম্বরে কল করে একটি জরুরি চিকিৎসার মূল্যায়ন করাতে পারেন। একজন পরিষেবা প্রদানকারী বিনামূল্যে ফোনে বা ভিডিও কলে আপনার মূল্যায়ন করবেন। আপনি একটি নিকটবর্তী জরুরি পরিচর্যা কেন্দ্রেও যেতে পারেন।
95 % থেকে 100 %	এই অক্সিজেন লেভেল স্বাভাবিক। দুই মিনিট হাটাহাটি করুন এবং আবার আপনার অক্সিজেন লেভেল মাপুন। আপনার অক্সিজেনের মাত্রা 95 % এর নিচে নেমে গেলে, উপরের প্রযোজ্য বিভাগের নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করুন।