

COVID-19: come monitorare il tuo livello di ossigeno

Se sei risultato positivo al test per il COVID-19 o stai aspettando l'esito del test, un modo facile e veloce per monitorare il livello di ossigeno nel sangue è di usare un misuratore di ossigeno a punta di dito (noto anche come pulsossimetro).



Cos'è un misuratore di ossigeno a punta di dito?

Il misuratore di ossigeno a punta di dito è un dispositivo veloce e facile da usare, non invasivo né doloroso, che monitora il livello di ossigeno nel sangue attraverso una tecnologia basata su fasci di luce e un sensore.

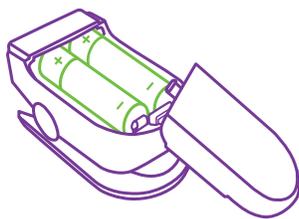
Perché è importante monitorare il livello di ossigeno?

Alcune persone hanno il COVID-19 e non lo sanno perché non presentano sintomi. Il COVID-19 può causare un'infezione polmonare e questa può ridurre il livello di ossigeno nel sangue. Quando il livello di ossigeno è basso potresti sentirti stanco, avere un respiro affannoso o non sentire nulla di diverso dal solito, il che è pericoloso. Finché non ti senti meglio, dovresti controllare il tuo livello di ossigeno usando un misuratore di ossigeno a punta di dito. Se il livello si abbassa, dovresti ottenere immediatamente assistenza medica.

Come si usa il misuratore di ossigeno a punta di dito?

Misura il tuo livello di ossigeno due volte al giorno, al mattino e alla sera (o più spesso se te lo indica il tuo operatore sanitario).

- 1** Accertati che ci siano le batterie e accendi il dispositivo.



- 2** Infila il dito indice (il dito accanto al pollice) nel misuratore di ossigeno con l'unghia rivolta in alto.

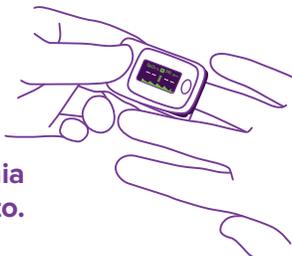


- 3** Aspetta finché il display mostra i numeri.

Livello di ossigeno Frequenza cardiaca



- 4** Se il display non mostra i numeri, prova con un altro dito, ma non con il pollice. Il misuratore di ossigeno potrebbe non funzionare se il dito è freddo o bagnato o se l'unghia ha lo smalto.



- 5** Riporta il tuo livello di ossigeno nell'apposito registro.

Data	Ora	SpO2
1/11/20	8:30 a.m.	99
	6:00 p.m.	99
2/11/20	09:00 a.m.	97
	08:30 p.m.	98
	a.m.	

Come leggo i numeri sul display?

Il misuratore di ossigeno mostra due numeri. Il tuo livello di ossigeno è contrassegnato con SpO2. L'altro numero è la frequenza cardiaca. Per la maggioranza delle persone, il livello di ossigeno normale è 95% o più alto e la frequenza cardiaca normale è generalmente inferiore a 100. Il livello di ossigeno e la frequenza cardiaca cambiano a seconda del tuo livello di attività, la posizione del corpo e la tua salute nel complesso. Se hai domande, rivolgiti al tuo operatore sanitario.



Come si pulisce il misuratore di ossigeno?

Prima e dopo l'uso, pulisci tutte le superfici del misuratore di ossigeno con un panno, un tovagliolo di carta o un batuffolo di cotone inumiditi con alcol denaturato che contenga un minimo di 60% di alcol isopropilico.



Posso usare il misuratore a punta di dito su di un bambino?

L'uso dei misuratori di ossigeno è sconsigliato nei bambini al di sotto dei 14 anni d'età. Controlla con attenzione i sintomi del bambino e chiama il suo operatore sanitario se ti sembra ammalato o se ha tosse che peggiora o ha difficoltà respiratorie.

Dovrei informare il mio operatore sanitario delle mie misurazioni del livello di ossigeno?

È importante tenere informato il tuo operatore sanitario dei tuoi livelli di ossigeno nel sangue e dello stato di salute. Contatta il tuo operatore sanitario come indicato nella Tabella 1, a seconda delle letture del tuo livello di ossigeno. Se non hai un operatore sanitario, chiama il numero 844-692-4692 per trovarne uno e richiedere un appuntamento.

Quando occorre chiedere assistenza medica?

La tabella sottostante serve da guida per capire il significato del valore del livello di ossigeno e quando, e come, chiedere assistenza medica.

Tabella 1

Livello di ossigeno	Linee guida
90% o meno	Questo livello di ossigeno è molto preoccupante e potrebbe indicare un problema medico grave. Chiama subito il 911 o vai immediatamente al pronto soccorso più vicino. Potrebbe essere necessaria con urgenza una radiografia o un esame cardiaco.
Da 91% a 94%	Questo livello di ossigeno è preoccupante e potrebbe indicare un problema medico. Chiama il tuo operatore sanitario immediatamente. Se non hai un operatore sanitario, puoi ricevere una valutazione medica urgente visitando expresscare.nyc o chiamando il numero 212-268-4319. Un operatore sanitario valuterà la tua condizione al telefono o tramite video, senza alcun costo. Potrai anche rivolgerti a una struttura vicina che offra un servizio di cure urgenti (urgent care).
Da 95% a 100%	Il livello di ossigeno è normale. Muoviti camminando per un paio di minuti e poi misura di nuovo il tuo livello di ossigeno. Se il livello di ossigeno scende sotto il 95%, segui le istruzioni contenute nella sezione relativa di cui sopra.

Nota importante: i misuratori di ossigeno possono dare risultati incorretti nelle persone dalla pelle più scura. Le persone dalla pelle più scura dovrebbero parlare con il loro operatore sanitario in caso di domande o dubbi riguardanti il misuratore di ossigeno o le letture dei livelli di ossigeno.

