

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.

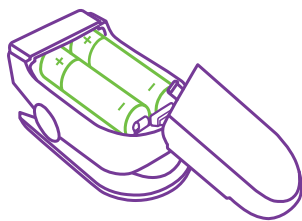
Perché è importante monitorare il livello di ossigeno?

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.

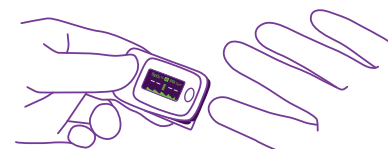
Come si usa il misuratore di ossigeno a punta di dito?

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.

Registro del livello di ossigeno

Usa questo registro per tenere conto dei tuoi livelli di ossigeno. Chiedi al tuo operatore sanitario quando devi interrompere il monitoraggio dei livelli di ossigeno.

Data	Ora	Livello di ossigeno (SpO2)	Altri sintomi
	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.		

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. Se il livello di ossigeno scende sotto il 95%, segui le istruzioni contenute nella sezione relativa di cui sopra.