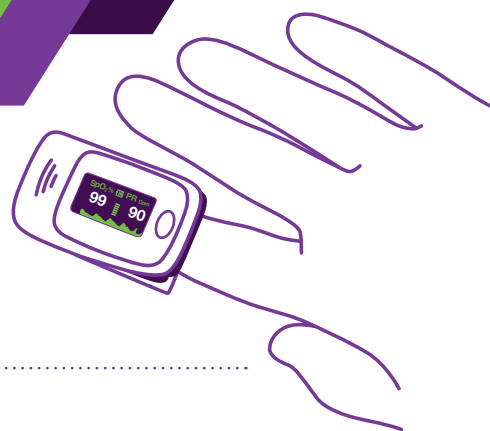


COVID-19：如何监测您的血氧含量

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，或您在等待检测结果，使用指尖血氧计（也称为脉搏血氧仪）可快速简便地监测您血液中的氧含量。



什么是指尖血氧计？

指尖血氧计是一种快速、易于使用、无痛和非侵入式的仪器，它使用光和传感器来监测您血液中的氧含量。

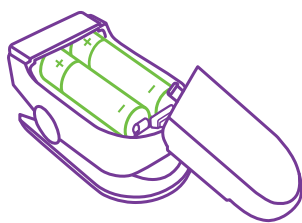
监测血氧含量为何如此重要？

人们可能患上了 COVID-19 却并不自知，因为没有任何症状。COVID-19 可导致您的肺部感染，从而降低您血液中的氧含量。当您的氧含量降低时，您可能感到疲倦、呼吸急促，但也可能完全没有感到不适，这后一种情况可能很危险。您应当使用指尖血氧计来追踪血氧含量，直至感觉好转为止。如果您的血氧含量下降，应当立刻就医。

如何使用指尖血氧计？

测量血氧含量需一天两次（早晚各一次，或按照医疗保健提供者的建议，更频繁地检测）。

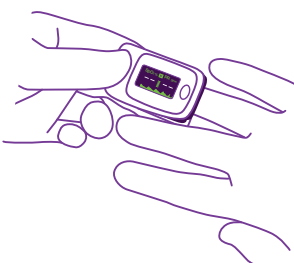
- 1 请确保仪器内装有电池，然后开启仪器。
- 2 将您的食指（拇指旁边的那个手指）指甲面朝上放入血氧计中。



- 3 等待屏幕显示数字。



- 4 如果屏幕未能显示数字，则可改用任何一个手指（拇指除外）进行检测。当手指很凉或潮湿，或擦有指甲油时，血氧计可能会不工作。



- 5 请在所提供的日志上记录您的血氧含量。

| 日期 | 时间 | SpO2 |
|-----------------|---------|------|
| 2020 年 11 月 1 日 | 上午 8:30 | 99 |
| | 下午 6:00 | 99 |
| 2020 年 11 月 2 日 | 上午 9:00 | 97 |
| | 下午 8:30 | 98 |
| | 上午 | |

如何在屏幕上读取数字？

血氧计会显示两个数字。您的血氧含量的标记为 SpO2。另外的数字是您的心率。对于大多数人来说，正常血氧含量为 95% 或更高；正常心率通常在 100 以下。您的血氧含量和心率会依您的活动、身体姿态和总体健康状况而有所变化。如果您有疑问，请咨询您的医疗保健提供者。



如何清洁血氧计？

每次使用前，需用一块布、纸巾或棉球蘸上浓度至少 60% 的异丙醇酒精擦拭血氧计的各个表面。



可否给儿童使用指尖血氧计？

不建议给年龄低于 14 岁的儿童使用血氧计。应密切观察您孩子的症状，如果孩子感觉不适，或开始咳嗽且愈发严重，或出现呼吸困难，请联系他们的医疗保健提供者。

我是否应将测得的血氧含量告知我的医疗保健提供者？

应将您的健康状况和血氧含量告知您的医疗保健提供者，这一点很重要。根据您的血氧含量读数，按照表 1 的指示联系您的医疗保健提供者。如果您没有医疗保健提供者，请致电 844-692-4692 以寻找一名提供者并安排预约。

何时寻求就医？

下表展示了血氧含量读数的意义，以及何时和如何寻求就医。

表 1

| 血氧含量 | 说明 |
|-------------------|---|
| 90% 或更低 | 这个血氧含量非常令人担忧，可能表明患有严重疾病。请立即致电 911 或马上前往最近的急诊室。您可能需要接受紧急 X 光透视或心脏检查。 |
| 91% 至 94% | 这种血氧含量令人担忧，可能表明患有疾病。请立即致电您的医疗保健提供者。如果您没有医疗保健提供者，可以访问 expresscare.nyc 或致电 212-268-4319 获得紧急护理评估。一名医疗保健提供者将通过电话或视频给您进行免费评估。您还可以前往附近的紧急护理设施。 |
| 95% 至 100% | 这个血氧含量属于正常。走两分钟，然后再次测量您的血氧含量。如果您的血氧含量低于 95%，请按照上面相关部分的指示去做。 |

重要注释：血氧计对肤色较深的人员可能会产生错误读数。肤色较深的人员如果对血氧计或血氧含量读数有疑问或担忧，应咨询自己的医疗保健提供者。

血氧含量日志

请使用本日志跟踪记录您的血氧含量。请咨询您的医疗保健提供者，了解您应该何时停止监测自己的血氧含量。

| 日期 | 时间 | 血氧含量 (SpO2) | 其他症状 |
|----|----|-------------|------|
| | 上午 | | |
| | 下午 | | |
| | 上午 | | |
| | 下午 | | |
| | 上午 | | |
| | 下午 | | |
| | 上午 | | |
| | 下午 | | |
| | 上午 | | |
| | 下午 | | |
| | 上午 | | |
| | 下午 | | |
| | 上午 | | |
| | 下午 | | |
| | 上午 | | |
| | 下午 | | |
| | 上午 | | |
| | 下午 | | |
| | 上午 | | |
| | 下午 | | |
| | 上午 | | |
| | 下午 | | |
| | 上午 | | |
| | 下午 | | |
| | 上午 | | |
| | 下午 | | |

| 血氧含量 | 说明 |
|-------------------|---|
| 90% 或更低 | 这个血氧含量非常令人担忧，可能表明患有严重疾病。请立即致电 911 或马上前往最近的急诊室。您可能需要接受紧急 X 光透视或心脏检查。 |
| 91% 至 94% | 这个血氧含量令人担忧，可能表明患有疾病。请立即致电您的医疗保健提供者。如果您没有医疗保健提供者，可以访问 expresscare.nyc 或致电 212-268-4319 获得紧急护理评估。一名医疗保健提供者将通过电话或视频给您进行免费评估。您还可以前往附近的紧急护理设施。 |
| 95% 至 100% | 这个血氧含量属于正常。走两分钟，然后再次测量您的血氧含量。如果您的血氧含量低于 95%，请按照上面相关部分的指示去做。 |