קאוויד-19: וויאזוי צו נאכפאלגן אייערע אקסידזשען שטאפלען

אויב איר האט געטעסט פאזיטיוו פאר קאוויד-19 אדער אויב איר ווארט פאר אייערע טעסט רעזולטאטן, איז נוצן א פינגער אקסידזשען מעסטער (אויך באקאנט אלץ פולס אקסימיטער) א שנעלע און גרינגע וועג צו נאכפאלגן די שטאפל פון אקסידזשען אין אייער בלוט.

וואס איז א פינגער אקסידזשען מעסטער?

א פינגער אקסידזשען מעסטער איז א מאשינדל וואס איז שנעל און גרינג צו נוצן, טוט נישט וויי און גייט נאר אויף די הויט, און עס מעסט די שטאפל פון אקסידזשען אין אייער בלוט נוצנדיג א לייט און א סענסאר.

פארוואס איז עס וויכטיג צו נאכפאלגן מיינע אקסידזשען שטאפלען?

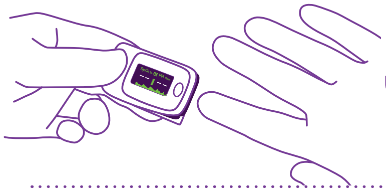
מענטשן קענען האבן קאוויד-19 און נישט וויסן דערפון וויל זיי האבן נישט קיינע סימפטאמען. קאוויד-19 קען פאראורזאכן אן אינפעקציע אין אייערע לונגען, און דאס קען פארקלענערן די אקסידזשען שטאפל אין אייער בלוט. ווען אייערע אקסידזשען שטאפלען זענען נידעריג, קענט איר פילן אויסגעמוטשעט, האבן א קורצע אטעם אדער צומאל בכלל נישט פילן אנדערש — זייענדיג סכנות'דיג אין יעדן פאל. איר זאלט האלטן חשבון פון אייערע אקסידזשען שטאפלען נוצנדיג א פינגער אקסידזשען מעסטער ביז איר פילט בעסער. אויב אייערע אקסידזשען שטאפלען פאלן, זאלט איר זיך באלד ווענדן פאר מעדיצינישע הילף.

וויאזוי נוץ איך מיין פינגער אקסידזשען מעסטער?

מעסט אייער אקסידזשען שטאפל צוויי מאל א טאג (איינמאל צופרי און איינמאל ביינאכט, אדער אפטער אויב אייער דאקטאר ווייזט אייך אן אזוי צו טוהן).

1 מאכט זיכער אז עס זענען דא באטעריעס אינעווייניג און צינדט אן די מאשינדל.

2 לייגט אריין אייער פוינטער פינגער (די פינגער נאך אייער דוימען פינגער) אין די אקסידזשען מעסטער מיט אייער נעגל אויף ארויף.



3 ווארט אז א נומער זאל ארויפקומען אויף די סקרין.

4 אויב די סקרין ווייזט נישט קיין נומער, פרובירט אן אנדערע פינגער חוץ פון אייער דוימען פינגער. אקסידזשען מעסטערס וועלן מעגליך נישט ארבעטן אויף קאלטע אדער נאסע פינגערס, אדער אויב אייער פינגער האט נעיל פאליש.

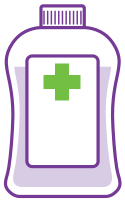
5 שרייבט אראפ אייערע אקסידזשען שטאפלען אין די בייגעלייגטע אקסידזשען שטאפל טשארט.

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

וויאזוי לייען איך די נומערן אויפן סקרין?

אייער אקסידזשען מעסטער ווייזט צוויי נומערן. אייער אקסידזשען שטאפל איז אנגעצייכנט אלץ SpO2. די אנדערע נומער איז אייער הארץ קלאפ שנעלקייט. פאר רוב מענטשן איז א נארמאלע אקסידזשען שטאפל 95% אדער העכער, און א נארמאלע הארץ קלאפ שנעלקייט איז געווענטליך אונטער 100. אייערע אקסידזשען שטאפלען און הארץ קלאפ שנעלקייט קענען זיך טוישן לויט אייערע אקטיוויטעטן, קערפערליכע פאזיציע און אלגעמיינע געזונט צושטאנד. רעדט מיט אייער דאקטאר אויב איר האט פראגן.

וויאזוי זאל איך רייניגן מיין פינגער אקסידזשען מעסטער?



ווישט אפ די אויבערפלאך פון די אקסידזשען מעסטער נוצנדיג א סחורה'נע שמאטע, פּעפּער טאַוועל אדער א בוימוואל (קאטאן) באל פייכט געמאכט מיט רייניגונג אלקאהאל וואס אנטהאלט צום ווייניגסטנס 60% isopropyl בעפארן און נאכן נוצן.

צו קען איך נוצן מיין פינגער אקסידזשען מעסטער אויף א קינד?

אקסידזשען מעסטערס זענען נישט רעקאמענדירט פאר קינדער אונטער 14 יאר אלט. פאלגט נאך אייער קינד'ס סימפטאמען פון די נאענט און פארבינדט זיך מיט זייער דאקטאר אויב זיי פילן נישט גוט אדער אויב זיי באקומען א הוסט וואס ווערט ערגער אדער אויב זיי האבן שוועריגקייטן צו אטעמען.

צו זאל איך לאזן וויסן פאר מיין דאקטאר איבער מיינע געמאסטענע אקסידזשען שטאפלען?

עס איז וויכטיג צו לאזן וויסן פאר אייער דאקטאר איבער אייער געזונטהייט און אייערע אקסידזשען שטאפלען. פארבינדט אייך מיט אייער דאקטאר ווי אנגעוויזן אין טשארט 1, געוואנדן אין אייערע געמאסטענע אקסידזשען שטאפלען. אויב איר האט נישט קיין דאקטאר, רופט 844-692-4692 צו טרעפן א דאקטאר און צו מאכן אן אפוינטמענט.

ווען זאל איך זיך ווענדן פאר מעדיציניש הילף?

די פאלגנדע טשארט גיבט אנווייזונגען איבער וואס די אקסידזשען שטאפלען נומערן מיינען און ווען און וויאזוי זיך צו ווענדן פאר מעדיציניש הילף.

טשארט 1

אקסידזשען שטאפל	וואס צו טוהן
90% אדער ווייניגער	די אקסידזשען שטאפל איז זייער באזארגנד און קען אנווייזן אויף אן ערנסטע מעדיציניש פראבלעם. רופט באלד **911** אדער גייט צו די נאענסטע עמערדזשענסי רוּם. איר דארפט מעגליך א דרינגנדע רענטגען אדער הארץ טעסט.
91% ביז 94%	די אקסידזשען שטאפל איז באזארגנד און קען אנווייזן אויף א מעדיציניש פראבלעם. רופט באלד אייער דאקטאר. אויב איר האט נישט קיין דאקטאר, קענט איר באקומען א דרינגנדע אונטערזוכונג דורכן באזוכן **expresscare.nyc** אדער רופן 212-268-4319. א דאקטאר וועט אייך אונטערזוכן דורך די טעלעפאן אדער דורך ווידעאו אומזיסט. איר קענט אויך גיין צו א דרינגענדע אורדזשענט קעיר פעסיליטי.
95% ביז 100%	די אקסידזשען שטאפל איז נארמאל. גייט ארום פאר צוויי מינוט און מעסט נאכאמאל אייער אקסידזשען שטאפל. אויב אייער אקסידזשען שטאפל פאלט אונטער 95%, פאלגט נאך די אנווייזונגען אין די באטרעפנדע טייל אויבן.

וויכטיגע באמערקונג: אקסידזשען מעסטערס קענען געבן נישט פונקטליכע רעזולטאטן פאר מענטשן מיט טונקעלערע הויט. מענטשן מיט טונקעלערע הויט זאלן רעדן מיט זייער דאקטאר אויב זיי האבן פראגן אדער זארגן איבער זייער אקסידזשען מעסטער אדער די געמאסטענע אקסידזשען שטאפלען.

אקסידזשען שטאפל טשארט

נוצט די טשארט צו האלטן חשבון פון אייערע אקסידזשען שטאפלען. פרעגט אייער דאקטאר ווען איר זאלט אויפהערן נאכפאלגן אייערע שטאפלען.

דאטום	צייט	אקסידזשען שטאפל (SpO2)	אנדערע סימפטאמען
	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.		

אקסידזשען שטאפל	וואס צו טוהן
90% אדער ווייניגער	די אקסידזשען שטאפל איז גאר באזארגנד און קען אוויזן אויף אן ערנסטע מעדיצינישע פראבלעם. רופט באלד **911** אדער גייט צו די נאענטסטע עמערדזשענסי רום. איר דארפט מעגליך א דרינגנדע רענטגען אדער הארץ טעסט.
91% ביז 94%	די אקסידזשען שטאפל איז באזארגנד און קען אנווייזן אויף א מעדיצינישע פראבלעם. רופט באלד אייער דאקטאר. אויב איר האט נישט קיין דאקטאר, קענט איר באקומען א דרינגנדע אונטערזוכונג דורכן באזוכן **expresscare.nyc** אדער רופן 212-268-4319. א דאקטאר וועט אייך אונטערזוכן דורך די טעלעפאן אדער דורך ווידעאו אומזיסט. איר קענט אויך גיין צו א דערנעבנדע אורדזשענט קעיר פעסיליטי.
95% ביז 100%	די אקסידזשען שטאפל איז נארמאל. גייט ארום פאר צוויי מינוט און מעסט נאכאמאל אייער אקסידזשען שטאפל. אויב אייער אקסידזשען שטאפל פאלט אונטער 95%, פאלגט נאך די אנווייזונגען אין די באטרעפנדע טייל אויבן.