

# COVID-19：如何監測您的血氧含量

如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，或您在等待檢測結果，使用指尖血氧計（也稱為脈搏血氧儀）可快速簡便地監測您血液中的氧含量。



## 什麼是指尖血氧計？

指尖血氧計是一種快速、易於使用、無痛和非侵入式的儀器，它使用光和感測器來監測您血液中的氧含量。

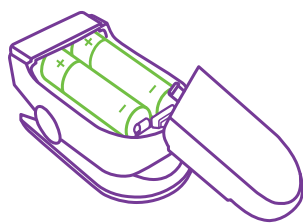
## 監測血氧含量為何如此重要？

人們可能患上了 COVID-19 卻並不知道，因為沒有症狀。COVID-19 可導致您的肺部感染，從而降低您血液中的氧含量。當您的氧含量降低時，您會感到疲倦、呼吸急促，但也可能完全沒有感到不適，這後一種情況可能很危險。您應當用指尖血氧計來跟蹤血氧含量，直至感覺好轉為止。如果您的血氧含量下降，應當立刻就醫。

## 如何使用指尖血氧計？

測量血氧含量需一天兩次（早晚各一次，或按照健康照護提供者的建議，更頻繁地檢測）。

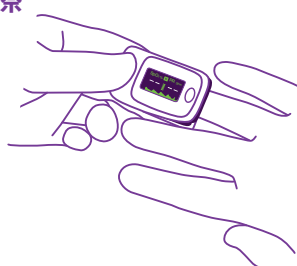
- 1 請確保儀器內裝有電池，然後開啓儀器。
- 2 將您的食指（拇指旁邊的手指）指甲面朝上放入血氧計中。



- 3 等待螢幕顯示數字。



- 4 如果螢幕未能顯示數字，則可改用任何一個手指（拇指除外）進行檢測。當手指很涼或潮濕，或擦有指甲油時，血氧計可能會不工作。



- 5 請在所提供的日誌上記錄您的血氧含量。

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

## 如何在螢幕上讀取數字？

血氧計會顯示兩個數字。您的血氧含量的標記為 SpO2。另外的數字是您的心率。對於大多數人來說，正常血氧含量為 95% 或更高；正常心率通常在 100 以下。您的血氧含量和心率會依您的活動、身體姿態和總體健康狀況而有所變化。如果您有疑問，請諮詢您的健康照護提供者。



## 如何清潔血氧計？

每次使用前後，需用一塊布、紙巾或棉球蘸上濃度至少 60% 的異丙醇酒精擦拭血氧計的各個表面。



## 可否給兒童使用指尖血氧計？

不建議給年齡低於 14 歲的兒童使用血氧計。應密切觀察您孩子的症狀，如果孩子感覺不適，或開始咳嗽且愈發嚴重，或出現呼吸困難，請聯絡他們的健康照護提供者。

## 我是否應將測得的血氧含量告知我的健康照護提供者？

應將您的健康狀況和血氧含量告知您的健康照護提供者，這一點很重要。根據您的血氧含量讀數，按照表 1 的指示聯絡您的健康照護提供者。如果您沒有健康照護提供者，請致電 844-692-4692 以尋找一名提供者並安排預約。

## 何時尋求就醫？

下表展示了血氧含量讀數的意義，以及何時和如何尋求就醫。

表 1

血氧含量	說明
<b>90% 或更低</b>	這個血氧含量非常令人擔憂，可能表明患有嚴重疾病。請立即致電 <b>911</b> 或馬上前往最近的急診室。您可能需要接受緊急 X 光透視或心臟檢查。
<b>91% 至 94%</b>	這種血氧含量令人擔憂，可能表明患有疾病。請立即致電您的健康照護提供者。如果您沒有健康照護提供者，可以造訪 <a href="https://www.expresscare.nyc">expresscare.nyc</a> 或致電 212-268-4319 獲得緊急照護評估。一名健康照護提供者將透過電話或視訊給您進行免費評估。您還可以前往附近的緊急照護設施。
<b>95% 至 100%</b>	這個血氧含量屬於正常。走兩分鐘，然後再次測量您的血氧含量。如果您的血氧含量低於 95%，請按照上面相關部分的指示去做。

**重要註釋：**血氧計對膚色較深的人員可能會產生錯誤讀數。膚色較深的人員如果對血氧計或血氧含量讀數有疑問或擔憂，應諮詢自己的健康照護提供者。

# 血氧含量日誌

請使用本日誌跟蹤記錄您的血氧含量。請諮詢您的健康照護提供者，瞭解您應該何時停止監測自己的血氧含量。

日期	時間	血氧含量 (SpO2)	其他症狀
	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		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		

血氧含量	說明
<b>90% 或更低</b>	這個血氧含量非常令人擔憂，可能表明患有嚴重疾病。請立即致電 <b>911</b> 或馬上前往最近的急診室。您可能需要接受緊急 X 光透視或心臟檢查。
<b>91% 至 94%</b>	這個血氧含量令人擔憂，可能表明患有疾病。請立即致電您的健康照護提供者。如果您沒有健康照護提供者，可以造訪 <a href="https://www.expresscare.nyc">expresscare.nyc</a> 或致電 212-268-4319 獲得緊急照護評估。一名健康照護提供者將透過電話或視訊給您進行免費評估。您還可以前往附近的緊急照護設施。
<b>95% 至 100%</b>	這個血氧含量屬於正常。走兩分鐘，然後再次測量您的血氧含量。如果您的血氧含量低於 95%，請按照上面相關部分的指示去做。