

मी पल्स ऑक्सिमीटर कसा वापरू?

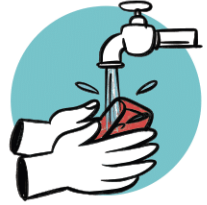
पल्स ऑक्सिमीटर हे कपड्यांच्या क्लिपसारखे एक लहान उपकरण आहे आणि याचा उपयोग हृदय गती आणि रक्तातील ऑक्सिजन मोजण्यासाठी होतो.

96-100 दरम्यानचे रीडिंग सामान्य स्थिती दर्शवते.



वापरण्याचे टप्पे :

- 1 ऑक्सिमीटर कापूस आणि एंटीसेप्टिक द्रावणाने स्वच्छ करा
- 2 आपले हात धुवून वाळवा. नेल पॉलिश किंवा मेहंदी वापरणे टाळा
- 3 आपले हात उबदार करण्यासाठी चोळा
- 4 आरामात बसा आणि 5 मिनिटे विश्रांती घ्या
- 5 ते चालू करा. ऑक्सिमीटर आपली तर्जनी किंवा मधला बोटावर लावा. आपला हात छातीच्या स्तरावर ठेवा आणि शांत रहा
- 6 ऑक्सिजन पातळी (मोठी अक्षरे) आणि हृदय गती (लहान अक्षरे) स्क्रीनवर दिसून येईल
- 7 ऑक्सिमीटर साफ करा आणि परत ठेऊन द्या



आपल्यामध्ये लक्षणे नसल्यास किंवा सौम्य लक्षणे असल्यास दिवसातून तीन वेळा ऑक्सिजनची पातळी तपासा. एका नोटबुकमध्ये नोंद घ्या.

- सतत ऑक्सिजनची पातळी कमी असणे ऑक्सिजन थेरपी ची आवश्यकता दर्शवते. पुन्हा पुन्हा तपासल्यानंतर देखील पातळी कमी असेल तर ते ऑक्सिजन देण्याची आवश्यकता दर्शवते
- पातळी 96 च्या खाली असल्यास सावध रहा आणि तपासणे सुरू ठेवा. पोटावर पालथे पडा (प्रोनिंग)
- पातळी 91 ते 93 च्या दरम्यान असल्यास ऑक्सिजनची सुविधा असलेल्या केंद्रात जा. हे आपल्या जवळील कोविड सेंटर असू शकते
- पातळी 90 किंवा त्याहून कमी असल्यास तुम्हाला रुग्णालयाची आवश्यकता आहे

जर पल्स ऑक्सीमीटर उपलब्ध नसेल तर

- जर रुग्णाला चालण्यासारखी सोपी क्रिया करत असताना धाप लागत असेल तर श्वासोच्छ्वासाची सौम्य स्वरूपाची समस्या आहे
- जर रुग्णाला विश्रांती घेत असताना धाप लागत असेल किंवा वाक्य पूर्ण बोलता येत नसेल तर तीव्र स्वरूपाची समस्या आहे

मदतीसाठी कोठे जावे हे जाणून घेणे महत्वाचे आहे. म्हणून हे काही हेल्पलाईन नंबर आहेत जे आपण आपल्याकडे ठेवू शकता:

राष्ट्रीय हेल्पलाईन 1075 आहे.

डॉक्टरांशी बोलण्यासाठी:

ई संजीविनी : **+91-11-23978046**

विनामूल्य समुपदेशन सहाय्यतेसाठी : **1800-599-0019**