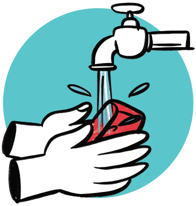
ਮੈਂ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕਲਿੱਪ ਵਰਗਾ ਅਤੇ **ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ** ਅਤੇ **ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ** ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ।

96-100 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਰੀਡਿੰਗ ਤਾਂ **ਇਹ ਨੌਰਮਲ ਹੈ**

ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕਦਮ



1. ਕਾਟਨ ਸਵੈਬ ਅਤੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਘੋਲ ਨਾਲ **ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।**
2. ਆਪਣੇ **ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।** ਨੇਲ ਪੋਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ **ਹੱਥਾਂ** ਨੂੰ **ਗਰਮ** ਕਰਨ ਲਈ ਰਗੜੋ।
4. ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
5. ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ । ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ **ਪਹਿਲੀ ਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ** 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ।
6. **ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਵੱਡੇ ਅੱਖਰ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ (ਛੋਟੇ ਅੱਖਰ ਵਿੱਚ)** ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।
7. ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਨੂੰ **ਸਾਫ਼** ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਲੈਵਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

- **ਲਗਾਤਾਰ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਲੈਵਲ ਘੱਟ ਹੋਣਾ, ਆਕਸੀਜਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।**
- **96 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ** ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ **(ਪ੍ਰੋਨ ਕਰਨਾ)।**
- **91-93 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ** ਹੋਵੇ ਤਾ **ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ** ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ ਜਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **90 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ** ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਹਸਪਤਾਲ** ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਧਾਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, **ਤਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ**
- ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਵਾਕ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦਾ, **ਤਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ**

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ **ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ** ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1075 ਹੈ

ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ:

ਈ ਸੰਜੀਵੀਨੀ : **+91-11-23978046**

ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ : **1800-599-0019**