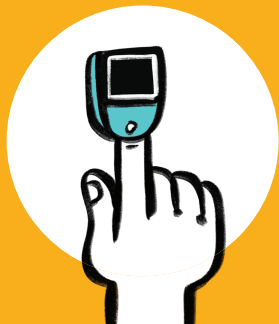


मैं पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग कैसे करूँ?

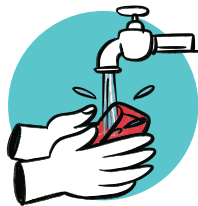
पल्स ऑक्सीमीटर कपड़े की क्लिप की तरह एक छोटा उपकरण है और ये हृदय गति और खून में ऑक्सीजन को मापता है।

96 - 100 के बीच की रीडिंग सामान्य होती है।



उपयोग करने के चरण:

- 1 रूई और जीवाणुनाशक घोल से ऑक्सीमीटर को साफ़ करें।
- 2 अपने हाथों को धोकर सुखा लें। नेल पॉलिश या मेहंदी लगी ऊँगली पर न इस्तेमाल करें।
- 3 गर्म करने के लिए अपने हाथों को रगड़ें।
- 4 अच्छे से बैठें और 5 मिनट आराम करें।
- 5 ऑक्सीमीटर को चालू करें। ऑक्सीमीटर को अपनी तर्जनी या मध्य उंगली पर लगाएं। अपने हाथ को छाती के स्तर पर रखें और स्थिर रहें।
- 6 ऑक्सीजन स्तर (बड़े अक्षर) और हृदय गति (छोटे अक्षर) स्क्रीन पर प्रदर्शित होंगे।
- 7 ऑक्सीमीटर को साफ़ करें और फिर उसे रख दें।



यदि आपको कोई लक्षण नहीं हैं या हल्के लक्षण हैं, तो दिन में तीन बार ऑक्सीजन स्तर की जांच करें। इसे एक नोटबुक में लिखें।

- लगातार जाँचने पर भी ऑक्सीजन का कम स्तर बताता है कि ऑक्सीजन की ज़रूरत हैं।
- 96 से नीचे, सतर्क रहें और अपना ऑक्सीजन जांचते रहें। अपने पेट के बल लेट जाएं (प्रोनिंग)।
- 91-93 के बीच, ऑक्सीजन की सुविधा वाले केंद्र में जाएं। यह आपके पास का कोविड देखभाल केंद्र (कोविड केयर सेंटर) हो सकता है।
- 90 या नीचे, आपको अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत हैं।

अगर पल्स ऑक्सीमीटर नहीं हैं तो

- अगर मरीज़ की सांस, साधारण से काम (जैसे चलना) में फूलने लगे तो उन्हें हल्की सांस की समस्या हैं।
- अगर मरीज़ की सांस, आराम करते समय भी फूलने लगे या वे एक बार पूरा में पूरा वाक्य ना बोल पाएं, तो उन्हें गम्भीर सांस की समस्या है।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि मदद के लिए कहां जाना है।

ये कुछ हेल्पलाइन नंबर हैं जिन्हें आप अपने साथ रख सकते हैं:

राष्ट्रीय हेल्पलाइन 1075 है।

डॉक्टर से बात करने के लिए:

ई संजीवनी: +91-11-23978046

मुफ्त मनोवैज्ञानिक परामर्श के लिए: 1800-599-0019