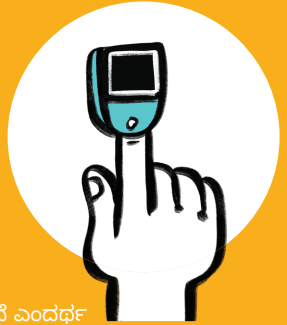


# ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು?

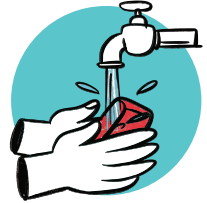
ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಕ್ಲಿಪ್ ನಂತಹ ಸಣ್ಣ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ನ್ನು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ

96-100ರ ನಡುವಿನ ರೀಡಿಂಗ್ ಇದ್ದರೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ



## ಬಳಕೆಗೆ ಕ್ರಮಗಳು:

- 1 ಹತ್ತಿ ಮತ್ತು ನಂಜುನಿರೋಧಕ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ
- 2 ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ನೆಲ್‌ಪಾಲಿಷ್ ಅಥವಾ ಮೆಹೆಂದಿ ಇರುವ ಬೆರಳ ಮೇಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ
- 3 ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಗಾಗುವಂತೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ
- 4 ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ
- 5 ಅದನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ತೋರು ಅಥವಾ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತೋಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿ
- 6 ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮೇಲೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಟ್ಟ (ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರಗಳು) ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತ (ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳು) ತೋರಿಸುತ್ತದೆ
- 7 ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ತೆಗೆದಿಡಿ



# ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ

- ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಟ್ಟವು ನಿರಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ
- 96 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ
- 91-93ರ ನಡುವೆ, ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಕೋವಿಡ್ ಕೇಂದ್ರವೂ ಆಗಿರಬಹುದು
- 90 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ

## ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ

- ನಡೆದಾಡುವಂತಹ ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ
- ರೋಗಿಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಒಂದೇಬಾರಿ ಒಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ತೀವ್ರವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ

ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು:

**ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 1075**

**ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು:**

ಇ ಸಂಜೀವಿನಿ : +91-11-23978046

ಉಚಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ : 1800-599-0019