

## पल्स ऑक्सीमीट्री – रोगियों के प्रयोग के लिए निर्देश

पल्स ऑक्सीमीटर वे उपकरण हैं जो लाल और इन्फ्रारेड रोशनी के प्रयोग से यह पता लगाते हैं कि आपके खून में ऑक्सीजन का कितना संचार हो रहा है। यह उपकरण एक क्लिप की तरह होता है जो आपकी उंगली के सिरे को ढक लेता है। पल्स ऑक्सीमीटर आपके ऑक्सीजन का स्तर और हृदय गति मापते हैं। उन्हें ढंग से लगाया जाना चाहिए और उन उंगलियों पर लगाया जाना चाहिए जिनमें खून का संचार अच्छा है।



### कैसे प्रयोग करें

1. आरामदायक तरीके से बैठ जाएं।
2. सुनिश्चित कर लें कि आपके हाथ साफ हैं और हल्के से गर्म हैं।
3. यदि कोई नेल पॉलिश, नकली नाखून, बैंडेज लगा हो या आपके नाखूनों को ढकने वाली और कोई भी चीज़ हो, तो उसे हटा दें।
4. पल्स ऑक्सीमीटर को कपड़ों की पिन् की तरह खोलें। उस पर ज़ोर ना लगाएं, वह आराम से और इतना चौड़ा खुल जाना चाहिए कि आपकी उंगली उसमें आसानी से जा सके।
5. अपने किसी भी हाथ की तर्जनी या बीच वाली उंगली को जितना गहरे वह आसानी से जा सके, उतना अंदर डालें।
6. पल्स ऑक्सीमीटर आपके उंगली डालते ही अपने आप चालू हो जाएगा, और रीडिंग लेने के दौरान उसका डिस्प्ले फ्लैश भी कर सकता है।
7. नंबर स्थिर होने का इन्तज़ार करते समय, डिस्प्ले पर दिए हुए बैटरी संकेत को चेक करें। यदि बैटरी कम हो, तो सलाह के लिए \_\_\_\_\_ संपर्क करें।
8. पल्स ऑक्सीमीटर द्वारा अपनी ऑक्सीजन का स्तर मापने के दौरान अपने हाथ को ढीला रखने की कोशिश करें। इसमें एक छिति सी लाइट या बार हो सकती है, जो आप के हृदय के हर बार धड़कने पर जल जाए।
9. तकरीबन 1 मिनट बाद अपने ऑक्सीजन के स्तर को रिकार्ड करें। डिस्प्ले पर ऊपर वाला नंबर आपकी ऑक्सीजन का स्तर है और दूसरा आपकी हृदय गति है।
10. पल्स ऑक्सीमीटर को अपनी उंगली में से निकालें, उपकरण अपने आप बंद हो जाएगा और दोबारा प्रयोग के लिए तैयार है।

यदि लगातार नंबर नहीं दिखाई दे रहे हैं:

- यह सुनिश्चित कर लें कि आपकी उंगली पूरी तरह पल्स ऑक्सीमीटर के अंदर है
- यदि फिर भी रीडिंग नहीं हो रही है तो दूसरी उंगली डाल कर कोशिश करें
- सुनिश्चित कर लें कि उंगली गर्म हो, अपनी मुट्ठी ना भीचें, और अपने हाथ ना हिलाएं।

### सफाई

ऑक्सीमीटर को गीला ना होने दें। एक छोटे से अल्कोहॉल वाइप से इसे पोंछें। किसी भी और तरह के कीटाणुनाशक/जीवाणुनाशक वीपेस का प्रयोग ना करें क्योंकि इनसे डिजिटल डिस्प्ले खराब हो सकता है।

### नोट:

आप यह देखने के लिए अलग-अलग काम करते समय भी पल्स ऑक्सीमीट्री रीडिंग ले सकते हैं, कि कौन से कामों को करने से आपके ऑक्सीजन का स्तर गिरता है। ऐसे कामों को करना कम कर दें और अपनी नर्स या डॉक्टर के साथ इस की चर्चा करें।