

## পালস অক্সিমিটার - রোগীর ব্যবহারের জন্য নির্দেশনা

পালস অক্সিমিটার হলো লাল ও ইনফ্রারেড আলো ব্যবহার করে আপনার রক্তে কী পরিমাণ অক্সিজেন সঞ্চারিত হচ্ছে তা নির্ণয় করার একটি মেডিকেল ডিভাইস। এই ডিভাইসটিকে একটি ক্লিপের মতো করে ডিজাইন করা হয়েছে যা আপনার আঙুলের ডগায় লাগানো হয়। পালস অক্সিমিটার আপনার অক্সিজেনের মাত্রা এবং আপনার হার্ট রেট পরিমাপ করে। এটি অবশ্যই সঠিকভাবে লাগাতে হবে এবং ভালোভাবে রক্ত সঞ্চালন হচ্ছে এমন আঙুলে ব্যবহার করতে হবে।



### কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

1. একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসুন।
2. আপনার হাতগুলো পরিষ্কার এবং তুলনামূলকভাবে উষ্ণ আছে তা নিশ্চিত করুন।
3. যেকোনো নেইল পলিশ, কৃত্রিম নখের ব্যান্ডেজ অথবা আপনার নখকে ঢেকে রাখা অন্য যেকোনো কিছু সরিয়ে ফেলুন।
4. জামার পিন এর মতো করে পালস অক্সিমিটারটি খুলুন। জোরাজুরি করবেন না, এটি সহজেই খুলে যাবে এবং আপনার আঙুল ফিট হওয়ার মতো পর্যাপ্ত প্রশস্ত হবে।
5. আপনার যেকোনো এক হাতের তর্জনী বা মধ্যের আঙুল এটির মধ্যে সহজে যতদূর যায় ততদূর স্লাইড করে প্রবেশ করান।
6. আপনার আঙুল প্রবেশ করালে পালস অক্সিমিটারটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে চালু হয়ে যাবে, রিডিং নেওয়ার সময় ডিসপ্লে স্ক্রিনে ভাঙা-নেভা করতে পারে।
7. সংখ্যাগুলো স্থির হওয়ার জন্য অপেক্ষা করার সময়, ডিসপ্লে ব্যাটারি ইন্ডিকেটর চেক করুন। যদি ব্যাটারির চার্জ কম থাকে, তাহলে পরামর্শের জন্য \_\_\_\_\_ নম্বরে যোগাযোগ করুন।
8. পালস অক্সিমিটার আপনার অক্সিজেনের মাত্রা পরিমাপ করার সময় আপনার হাত শিথিল ও স্থির রাখার চেষ্টা করুন। আপনার হৃদযন্ত্র প্রতিক্রিয়া স্পন্দিত হওয়ার সময় একটি ছোট লাইট বা রেখা আলোকিত হয়ে উঠতে পারে।
9. প্রায় 1 মিনিট পর আপনার অক্সিজেনের মাত্রা রেকর্ড করুন। ডিসপ্লে উপরের দিকে থাকা সংখ্যাটি হলো আপনার অক্সিজেনের মাত্রা, অন্য সংখ্যাটি হলো আপনার হার্ট রেট।
10. পালস অক্সিমিটারটি আপনার আঙুল থেকে খুলে নিন। ডিভাইসটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হয়ে যাবে এবং পুনরায় ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত থাকবে।

যদি সংখ্যাগুলো সঙ্গতিপূর্ণভাবে দেখানো না হয়:

- আপনার আঙুল পুরোপুরিভাবে অক্সিমিটারের ভিতরে প্রবেশ করেছে তা নিশ্চিত করুন
- তারপরেও রিডিং না দেখালে অন্য একটি আঙুলে দিয়ে চেষ্টা করুন
- আঙুলটি উষ্ণ আছে তা নিশ্চিত করুন, আপনার হাত মুঠোবদ্ধ করবেন না, এবং হাত স্থির রাখুন।

### পরিষ্কার করা

অক্সিমিটারটি ভেজাবেন না। একটি ছোট অ্যালকোহলযুক্ত ওয়াইপ দিয়ে মুছে নিন। অন্য কোনো জীবাণুনাশক/অ্যান্টিবায়োটিকেরিয়াল ওয়াইপ ব্যবহার করবেন না কারণ সেগুলো ডিজিটাল ডিসপ্লে কে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

### দ্রষ্টব্য:

এছাড়াও কোন কাজগুলোর কারণে আপনার অক্সিজেনের মাত্রা নিচে নেমে যেতে পারে তা দেখার জন্য আপনি বিভিন্ন কাজকর্ম করার সময়েও আপনার পালস অক্সিমিটারের রিডিং নিতে পারেন। এই কাজগুলো সীমিত করার চেষ্টা করুন এবং আপনার নার্স বা ডাক্তারের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন।