

வீட்டில் கண்காணிக்கப்படும் COVID-19 நோயாளிகளுக்குரிய வழிகாட்டி

பின்வரும் நிலைமைகளில் 911 ஐ அழைக்கவும்:	பின்வரும் நிலைமைகளில் உங்களைக் கண்காணிக்கும் சிகிச்சையகம்/மருத்துவர் அல்லது மருத்துவத் தாதியை அழைக்கவும்:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• உங்களுக்குக் கடுமையான மூச்சுத் திணறல் அல்லது நெஞ்சு வலி ஏற்பட்டால்</li> <li>• நீங்கள் மிகவும் குழப்பமாக அல்லது தெளிவாகச் சிந்திக்க முடியாமல் இருக்கின்றீர்கள்.</li> <li>• நீங்கள் மயக்கமடைகின்றீர்கள் (நினைவிழந்து விடுகின்றீர்கள்)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• உங்களுக்குச் சுவாசிப்பதில் சிரமம் புதிதாகத் தோன்றியுள்ளது அல்லது மோசமடைகின்றது</li> <li>• உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமடைகின்றன.</li> <li>• நீங்கள் நன்றாகத் தேறிவரத் தொடங்குகின்றீர்கள், பின்னர் நிலைமை மோசமடைகின்றது.</li> <li>• பின்வருவன போன்ற அறிகுறிகளைக் காட்டும் கடுமையான நீரிழிப்பு உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளது:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ வாய் மிகவும் வறட்சியாக இருப்பது</li> <li>○ மிகச் சிறிதளவு சிறுநீர் மட்டுமே வெளியேற்றப்படுவது</li> <li>○ தலை மிகவும் லேசாக இருப்பது போல உணர்வது</li> </ul> </li> </ul>

**உங்கள் அறிகுறிகளைத் தினமும் கண்காணித்தல்:**

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது குடும்ப மருத்துவக் குழு உங்களை ஒழுங்காகக் கண்காணிக்கும் (வீட்டில்-வந்து கண்காணிக்கும் தடவைகள் உங்கள் அபாய அளவை அல்லது COVID நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்தது), ஆனால் உங்கள் காலெண்டரில் நோயின் முதல் அடையாளம் தோன்றியதைக் குறிப்பதன் மூலமும், தொடர்ச்சியாக உங்கள் அறிகுறிகளைக் கண்காணிப்பதன் மூலமும் நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவி புரிய வேண்டும். உங்கள் சுகாதார வழங்குநர் அழைக்கும்போது அவர்களுடன் கலந்தாலோசிப்பதற்கு வசதியாக உங்கள் அறிகுறிகளையும் (அவை மேம்பட்டாலும் அல்லது மோசமடைந்தாலும் கூட) பல்ஸ் ஆக்சிமீட்டர் கணிக்கும் அளவீடுகள், உடல் வெப்பநிலை (இயலுமானால்), நாடித்துடிப்பு மற்றும் சுவாச வீதம் ஆகியவற்றையும் தினமும்

பதிவு செய்து கொள்ளவும். இந்த எளிய சாதனத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது குறித்த தகவலுக்கு “Pulse Oximetry (பல்ஸ் ஆக்சிமெட்ரி) - நோயாளிக்குரிய பயன்பாட்டு வழிமுறைகள்” என்ற விவரத்தாளைப் பார்க்கவும்.

## COVID-19 காரணமாக நீங்கள் நோயுற்றிருக்கும்போது பின்பற்ற வேண்டிய பொதுவான ஆலோசனை

COVID-19 இலிருந்து மீண்டு வருவது என்பது பெரும்பாலும் ‘வைரஸிலிருந்து’ மீண்டு வருவதை விட மிக நீண்ட மீட்சியாகும். அறிகுறிகள் தொடங்கிய 5-10 நாட்களில், அதிலும் குறிப்பாக நீங்கள் வயதானவராகவும், உயர் இரத்த அழுத்தம், உடற் பருமன் அல்லது நீரிழிவு போன்ற நிலைமைகளைக் கொண்டிருப்பவராகவும் இருந்தால், பெரும்பாலும் மிகவும் கவலைக்குரிய சுவாசப் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. வழக்கமான அறிகுறிகள் இருமல், காய்ச்சல், சோர்வு என்பன. ஆனால் உங்களுக்கு மூச்செடுக்க முடியாமல் திணறுதல், தசை வலிகள், தொண்டையில் புண், தலைவலி, வாசனை/சுவை உணர்வை இழத்தல் போன்றவையும் ஏற்படலாம்.

பயனுள்ள உதவிக்குறிப்புகள்:

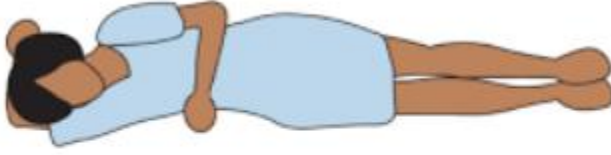
- ஓய்வு - சோர்வு குறைந்த ஆக்ஸிஜன் அளவைக் காட்டும். உங்கள் இதயம் அல்லது சுவாச வீதத்தை மிக அதிகமாக உயர்த்தும் செயற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டாம். பல்ஸ் ஆக்சிமீட்டர் உங்களிடம் இருந்தால், வெவ்வேறு செயற்பாடுகளுக்குப் பின்னர் உங்கள் ஆக்ஸிஜன் அளவை அளவிட்டுப் பார்க்கும்போது, உங்களுக்குச் சரியாக OK ஆக இருக்கும் செயற்பாட்டின் அளவை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள முடியும்.
- நிலைகளை மாற்றவும் - சுரப்புகளின் அளவை மாற்றிச் சுவாசிக்கும் வேலையைக் குறைப்பதற்கு உதவியாக அடிக்கடி நிலைகளை மாற்றிக் கொள்ளவும். (\* கீழேயுள்ள படங்களைப் பார்க்கவும்)
- நீர் உட்கொள்ளல் - நீரிழிவைத் தடுப்பது மட்டுமல்லாது நீங்கள் வழக்கமாகக் குடிப்பதைக் காட்டிலும் அதிகமான திரவங்களைக் குடிக்கவும். நீங்கள் போதுமான அளவு திரவங்கள் குடிக்கவில்லை என்றால் உங்கள் சிறுநீர் கடும் நிறமாகிவிடும்.
- சுய-தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் தொடர்புகள் - உங்களைத் தனிமைப்படுத்துதல் மற்றும் உங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புகளில் இருந்தவர்கள் பற்றி அறிவது குறித்த பொது சுகாதார வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும் (ஏற்கனவே மொழிபெயர்க்கப்பட்ட ஆவணங்களைப் பார்க்கவும்)
- மருத்துவ உதவியை நாடுதல் - உங்கள் நிலை மோசமடைந்து வருவதாக உணர்ந்தால் மருத்துவ சிகிச்சை பெறத் தயங்க வேண்டாம்!

\*ஒவ்வொரு 30 நிமிடங்களிலிருந்து 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை என்ற முறையில் நிலையை மாற்றிக் கொள்ளவும். உங்கள் முதுகுப்புறமாகப் படுத்துக் கொள்வதை விட எழுந்து உட்கார்ந்திருப்பது நல்லது. நிறைய நேரத்துக்கு உங்கள் முதுகுப்புறமாகத் தட்டையாகப் படுத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டாம்.

**1. 30 minutes – 2 hours: laying on your belly**



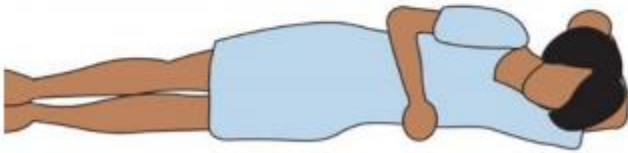
**2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side**



**3. 30 minutes – 2 hours: sitting up**



**4. 30 minutes – 2 hours: lying on your left side**



**Then back to Position 1. Lying on your belly!**



Adapted from:  
Self Positioning Guide\_Elmhurst Hospital\_SB

1. 30 நிமிடங்கள் - 2 மணி நேரம்: உங்கள் வயிற்றுப்புறமாகப் படுப்பது
2. 30 நிமிடங்கள் - 2 மணி நேரம்: உங்கள் வலது புறமாகப் படுப்பது
3. 30 நிமிடங்கள் - 2 மணி நேரம்: எழுந்து உட்கார்ந்திருப்பது

4. 30 நிமிடங்கள் - 2 மணி நேரம்: உங்கள் இடது புறமாகப் படுப்பது  
பின்னர் 1 வது நிலைக்குத் திரும்பவும். உங்கள் வயிற்றுப்புறமாகப் படுப்பது!  
தழுவி எடுக்கப்பட்டது:  
Self Positioning Guide\_Elmhurst Hospital\_SB