

म पल्स अक्सिमिटर प्रयोग कसरी गर्न सक्छु ?

पल्स अक्सिमिटर कपडा च्याप्ने क्लिप जस्तै सानो यन्त्र हो । यसले मुटुको धड्कनको गति र रगतमा भएको अक्सिजनको मापन गर्छ ।

सामान्य अवस्थामा अक्सिजनको मात्रा ९६-१०० बीचमा हुनुपर्छ ।



प्रयोग गर्ने चरणहरू :

- 1 कपासको टुकामा स्यानिटाइजर राखेर अक्सिमिटर सफा गर्नुहोस् ।
- 2 हात सफासँग धुने र सुख्खा राख्नुहोस् । नडपालिस र मेहेन्दीमाथि अक्सिमिटर प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- 4 हातलाई न्यानो राख्नका लागि एकछिन रगड्नुहोस् ।
- 3 सहज तरिकाले बस्नुहोस् र ५ मिनेटसम्म आराम गर्नुहोस् ।
- 5 अक्सिमिटरलाई खोल्नुहोस् (अन गर्नुहोस्) अक्सिमिटरलाई तपाईंको चोर औंला वा बिचको औंलामा राख्नुहोस् । तपाईंको औंला छातिमा मुटुको स्तरमा राख्नुहोस् र स्थिर रहनुहोस् ।
- 6 अक्सिजनको मात्रा (ठूलो अक्षर) र मुटुको धड्कनको स्तर (सानो अक्षर) मा अक्सिमिटरमा देखिनेछन् ।
- 7 जाँच गरेपछि अक्सिमिटरलाई सफा गर्नुहोस् र सुरक्षित राख्नुहोस् ।



यदि तपाईंमा लक्षण देखिएको छैन वा सामान्य लक्षण देखिएको छ भने दिनमा तीनपटक अक्सिजनको मात्रा परीक्षण गर्नुहोस् । परीक्षण गर्दा देखिएको कुरा नोटबुकमा लेख्नुहोस् ।

- निरन्तर परीक्षण गर्दा पनि अक्सिजनको मात्रा कम देखिरह्यो भने यसले अक्सिजनको आवश्यकता भएको संकेत गर्दछ ।
- अक्सिजनको मात्रा ९६ भन्दा कम छ भने सतर्क रहनुपर्छ र निरन्तर परीक्षण गरिरहनु पर्छ । पेट तल पारेर वा घोटो परेर सुत्नुहोस् ।
- अक्सिजनको मात्रा ९१-९३ को बीचमा छ भने अक्सिजनको सुविधा भएको ठाउँमा जानुहोस् । यो तपाईंको नजिकै रहेको कोभिड सेन्टर पनि हुन सक्छ ।
- अक्सिजनको मात्रा ९० वा त्यो भन्दा कम छ भने तपाईं तुरुन्त अस्पताल लानुहोस् ।

यदि पल्स अक्सिमिटर उपलब्ध छैन भने :

- यदि बिरामीलाई सामान्य गतिविधिहरू जस्तै: हिडडुल गर्दा सास फेर्न गाह्रो भएमा, त्यहाँ सामान्य स्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या हुन्छ ।
- यदि बिरामीलाई आराम गरी रहेको अवस्थामा पनि सास फेर्न गाह्रो भएमा वा बोल्दा एउटा वाक्य एकैचाटी उच्चारण गर्न नसकेमा, त्यहा गम्भीर स्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या हुन्छ ।

यस्तो बेला सहयोगका लागि कहाँ जाने भन्ने कुरा थाहा पाउनु अत्यन्तै आवश्यक छ । त्यसकारण तल उल्लेख गरिएका केही हेल्पलाइन नम्बरहरू तपाईंले साथमै राख्नुपर्छ ।

राष्ट्रिय हेल्पलाइन नम्बर : १११५ वा ११३३

डाक्टरसँग सम्पर्क गर्ने नम्बर :

९८८६०४९९१० (बिहान ६:०० बजे देखि बेलुका १० बजेसम्म)

निःशुल्क परामर्श सेवा : ९८५१२५५८३७, ९८५१२५५८३४

मनोसामाजिक परामर्श चाहिएमा ११६६ वा १६६००१२१६०० नम्बरमा सम्पर्क गर्नुहोस