

COVID-19 病人血氧監測注意事項

110 年 6 月 15 日第 1 版

一、血氧濃度計

血氧濃度計是一種幫助您監測血液中氧氣濃度的設備。這是一種非侵入性的監測，只需要幾秒鐘就可以知道您的血氧濃度。

二、掌握自己血氧的重要性

大部分的 COVID-19 感染者症狀輕微，可能忽略自身的血氧濃度。因 COVID-19 感染可能導致肺部發炎，降低血氧濃度。當血氧濃度降低時，可能感到疲倦或呼吸困難，但也可能沒有任何症狀，因此容易延誤就醫，也就是隱性缺氧(silent hypoxia)，這種情況是相當危險的。建議核酸檢驗或抗原快篩陽性者，宜持續使用血氧濃度計監測自身的血氧濃度，直到解除隔離。一旦發現血氧濃度下降，建議儘速聯繫所在地衛生局或 1922 專線；緊急狀況請連絡 119。

三、如何使用血氧濃度計

(一)請先詳閱使用說明書，並依說明書之指示進行操作與保存。

(二)夾在手指末端做測量(建議使用食指，手指甲向上)。

(三)等待螢幕顯示血氧濃度(SpO2)及心跳速率(PR)。

(四)如果螢幕沒有顯示監測結果建議處理方式：

1. 可能是手指太冷，建議搓揉手指末端，增加血液循環，再次測量。
2. 可能是手指潮濕，建議將手指擦乾。
3. 可能是因為擦指甲油或人工指甲，須先卸除才可測量。

4. 建議更換手指(避免使用拇指)。

(五)將血氧濃度與心跳速率紀錄於血氧濃度日誌。

(六)若仍無法正常顯示監測結果，請聯繫所在地衛生局。

四、如何解讀監測數值

血氧濃度計顯示出來數值會有 2 個。一個是 SpO₂，也就是血氧濃度，正常值為 $\geq 95\%$ 。另一個數值是 PR，也就是每分鐘心跳次數，正常值為 60-100 次。您的血氧濃度和心跳速率可能會受到您的活動或整體健康狀況有所不同。

血氧濃度	建議
$\leq 92\%$	立即聯繫所在地衛生局或 119。
93%至 94%	聯繫所在地衛生局或 1922 專線；緊急狀況請連絡 119。
$\geq 95\%$	屬於正常，可按時監測血氧濃度。

血氧濃度日誌

	日期 ^{註1}	時間	血氧濃度	心跳	其他警示症狀 ^{註2}
1		上午			
		下午			
2		上午			
		下午			
3		上午			
		下午			
4		上午			
		下午			
5		上午			
		下午			
6		上午			
		下午			
7		上午			
		下午			
8		上午			
		下午			
9		上午			
		下午			
10		上午			
		下午			
11		上午			
		下午			
12		上午			
		下午			
13		上午			
		下午			
14		上午			
		下午			
15		上午			
		下午			
16		上午			
		下午			
17		上午			
		下午			

註1：PCR/快篩陽性日起紀錄17天，或至解除隔離日。

註2：警示症狀包括心跳>100次/分鐘；喘或呼吸困難(呼吸速率>30次/分鐘；或血氧濃度≤94%)；皮膚或嘴唇或指甲床發青/紫；持續胸痛或胸悶；食慾明顯下降；尿量顯著減少；收縮血壓<90 mmHg等。