

## Cara mengukur Paras Oksigen Darah anda (SpO<sub>2</sub>)

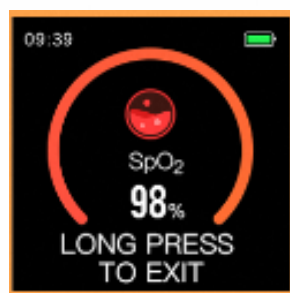
SpO<sub>2</sub> mengukur ketepuan oksigen dalam darah, yang mewakili peratusan oksigen dalam darah anda. Untuk maklumat lanjut tentang SpO<sub>2</sub>, layari [stepschallenge.gov.sg](http://stepschallenge.gov.sg)

### Cara mencetuskan 'Pengukuran SpO<sub>2</sub>'



#### Langkah 1

Ketik penerima sentuh pada penjejak kecergasan HPB sehingga anda melihat skrin oksigen darah. Tekan dan tahan untuk mencetuskan pengukuran 'Oksigen Darah'.



#### Langkah 2

Bacaan SpO<sub>2</sub> anda akan diukur selepas kira detik 3 saat. Untuk mendapatkan bacaan yang tepat, anda disyorkan supaya kekal duduk dan tidak bergerak.



#### Tiada bacaan?

Ketik untuk mencuba lagi dan pastikan penjejak kecergasan HPB dipakai dengan betul pada pergelangan tangan, dengan skrin menghadap ke atas. Ulang Langkah 1 & 2.

### Bagaimanakah penjejak kecergasan HPB mengukur SpO<sub>2</sub> ?

Penjejak kecergasan HPB menggunakan penerima cahaya untuk mengukur SpO<sub>2</sub>. Cahaya dipancarkan melalui kulit dan penerima menggunakan sejumlah cahaya yang dipantulkan untuk mengira paras oksigen dalam darah.

Nota: Bacaan SpO<sub>2</sub> pada penjejak kecergasan HPB tidak boleh digunakan untuk tujuan perubatan. Jika anda bimbang tentang bacaan anda, sila berjumpa doktor.