

توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از مسمومیت ها با گاز مونواکسید کربن :

- ✓ گاز مونواکسید کربن دیده و شنیده نمی شود و بو ندارد ولی می توان از تولید و انتشار آن در منزل و محل اسکان جلوگیری کرد.
- ✓ گاز مونواکسید کربن در کمتر از ۳ دقیقه می کشد! از سالم و باز بودن دودکش وسیله گرمای خود، مطمئن شوید.
- ✓ گاز مونواکسید کربن کشنده است! هیچ وسیله گرمای سوختی را در چادر مسافرتی و محل اسکان موقت روشن نکنید.
- ✓ از هیچ وسیله سوختی بدون دودکش استفاده نکنید. مسمومیت با مونواکسید کربن بسیار خطرناک است.
- ✓ به مسمومیت با گاز مونواکسید کربن مشکوک شده اید؟ در هوای تازه تنفس کنید و با اورژانس تماس بگیرید.
- ✓ هشدار! سرنشین خورویی که متوقف و موتور آن روشن است در معرض مسمومیت با گاز مونواکسید کربن است.
- ✓ از روشن کردن گاز پیک نیکی، منقل یا کباب پز (زغالی یا گازی) در داخل چادر، اتاق کاروان، کانکس، اتومبیل و یا در هر محیط بسته دیگری چه برای تأمین گرما و چه برای پخت غذا، جداً خودداری نمایید.
- ✓ منقل تا چند ساعت پس از استفاده و اتمام پخت و پز هنوز هم در حال بیرون دادن گاز مونواکسید کربن از خود می باشند. هرگز از منقل داخل چادر یا محل اسکان خود استفاده نکنید.
- ✓ در صورتی که به دلیل سرمای زیاد هوا، مجبور به روشن کردن وسایل گرمایشی دارای شعله در چادر یا ساختمان هستید، حتماً در تمام مدت روشن بودن وسیله، گوشه پنجره چادر و یا اتاق را برای تهویه هوا باز بگذارید.
- ✓ هرگز در داخل اتومبیل با موتور روشن ن خوابید حتی برای مدت کوتاه. خطر مسمومیت کشنده با گاز سمی مونواکسید کربن شما را تهدید می کند.
- ✓ اگر در محل جدید اسکان موقت گرفته اید، برای کاهش خطر مسمومیت با گاز مونواکسید کربن، از سلامت عملکرد وسایل گرمایشی (بخاری نفتی و گازی)، آبگرم کن و پکیج دیواری محل اسکان خود و خصوصاً دودکش این وسایل مطمئن شوید.
- ✓ علائم مسمومیت با گاز مونواکسید کربن را بشناسید و به محض شک کردن به این مسمومیت در خود یا اعضای خانواده از محل خارج و هوای تازه تنفس کنید و با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. علائم مسمومیت با گاز مونواکسید کربن عبارتند از: سردرد، سرگیجه، سوزش گلو، درد قفسه سینه، تنگی نفس، تهوع و استفراغ، خواب آلودگی و کاهش سطح هوشیاری
- ✓ علائم مسمومیت با گاز مونواکسید کربن را با مسمومیت غذایی یا دیگر بیماری های شایع در سفر اشتباه نگیرید.
- ✓ چنانچه در یک محیط بسته که بخاری نفتی یا گازی، منقل یا پیک نیکی و یا شومینه در آن روشن است حضور دارید و دچار علائم مسمومیت با گاز مونواکسید کربن شده اید، سریعاً سایر افراد را در جریان بگذارید و فوراً محیط را ترک نموده و به هوای آزاد بروید.
- ✓ اگر شخصی با گاز مونواکسید کربن در تماس بوده و دارای علائم مسمومیت با این گاز می باشد، فوراً او را به فضای آزاد برده و با اورژانس ۱۱۵ تماس حاصل نمایید و یا او را به اورژانس بیمارستان ها یا درمانگاه ها برسانید.

- ✓ نوزادان و کودکان، افراد مسن، زنان باردار و افرادی که دارای ناراحتی های قلبی عروقی هستند، چنانچه با گاز مونو اکسیدکربن در تماس بوده اند، حتی در صورت نداشتن علائم، حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند.
- ✓ سری سوم
- ✓ مسمویت با گاز مونواکسید کربن خواب را عمیق تر و توان فرار فرد مسموم از محل را مختل می کند. در استفاده از وسایل گرمازا دقت کنید.
- ✓ روشن نگه داشتن خودرو در پارکینگ در عرض چند دقیقه می تواند سرنشینان یا حتی افراد اتاق های اطراف پارکینگ را با گاز مونواکسید کربن مسموم کند. هیچگاه خودرو روشن را درون پارکینگ نگه ندارید حتی اگر تمام درها و پنجره های پارکینگ را باز کرده باشید.
- ✓ سوختن ناقص گاز، نفت، بنزین، گازوئیل، هیزم و زغال باعث تولید گاز مونواکسیدکربن و مسموم شدن افراد با این گاز می وشد. حتما هر چند وقت یکبار بازبودن دودکش بخاری، شومینه و پکیج خود را کنترل کنید.
- ✓ هر سال ده ها نفر در اثر مسمومیت با گاز مونواکسیدکربن جان خود را از دست می دهند. از روشن کردن اجاق، منقل، شومینه هیزمی و زغالی در فضای بسته خودداری کنید.
- ✓ از روشن کردن هرنوع بخاری بدون دودکش و پیک نیکی در محل خواب اعضای خانواده جدا خودداری کنید حتی اگر کارخانه سازنده ادعا می کند بخاری ساخت آنها نیاز به دودکش ندارد.
- ✓ نصب وسایل هشداردهنده وجود مونواکسید کربن در منزل می تواند شما را از احتمال مسمومیت با گاز کشنده آگاه کند. هر منزلی نیاز به نصب این وسایل دارد.
- ✓ گاز مونواکسید کربن بی رنگ و بی بو است. شل شدن یا بسته بودن دودکش وسایل گرمازا و نشستی و خوردگی و زنگ زدگی این وسایل می تواند باعث مسمومیت بدون هرگونه علائم قبلی با گاز کشنده شود.