

## پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسیدکربن

منو کسید کربن گازی بی‌رنگ، بی‌بو و غیر محرمک است که در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل، دود اگزوز اتومبیل و ذغال چوب حاصل می‌شود.

مونوکسیدکربن با بخاری‌ها، آبگرمکن، اجاق گاز آشپزخانه، کباب پز گازی، منقل‌های زغالی، اگزوز ماشین و موتور، ژنراتور‌ها و شومینه‌ها می‌تواند تولید شود.

مسمومیت با این گاز موجب کاهش قدرت عضلانی فرد هنگام گریز از محیط می‌شود. در صورتی که فرد از علائم اطلاعی نداشته باشد، ممکن است آن را یک بیماری تصور نموده و نتواند به موقع از مهلکه بگریزد.

**علائم بسیار مهم بالینی را به خاطر بسپارید:** سردرد و سرگیجه، خواب‌آلودگی، تاری دید و تحریک پذیری، ضعف عضلانی شدید بویژه در ناحیه پا، تنگی مردمک چشم، گلی رنگ شدن پوست در برخی موارد اختلالات گوارشی مانند درد شکم تهوع و استفراغ

۱. با شروع فصل سرما باید قبل از راه اندازی مجدد بخاری‌های نفتی و گازی، آنها را از نظر اتصالات و دودکش توسط تکنسین‌های مجرب کنترل و سرویس نماییم.

۲. در هنگام استفاده از بخاری‌های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منو کسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش‌ها الزامی است.

۳. سرد بودن لوله دودکش بخاری، دلیل بر خارج نشدن دود و گاز سمی است.

۴. استفاده از آب‌گرم‌کن نفتی یا گازی و یا دستگاه پکیج در داخل محیط حمام و یا محیط‌های کوچک دربسته منجر به سوخت ناقص و مسمومیت با گاز خواهد شد.

۵. استفاده از بخاری‌های بدون دودکش تنها در محیط‌هایی که دارای تهویه و جریان مناسب هوا می‌باشند مجاز است. از بکار بردن این وسایل در محیط‌های بسته و فاقد جریان هوا خودداری نمایید.

۶. استفاده از آب‌گرم‌کن نفتی یا گازی و یا دستگاه پکیج در داخل محیط حمام و یا محیط‌های کوچک دربسته منجر به سوخت ناقص و مسمومیت با گاز خواهد شد هرگز از بخاری دستی برای گرم کردن هوای حمام استفاده نکنید.

۷. از دستکاری وسایل گازسوز و یا نفتی پرهیز کنید، زیرا ممکن است باعث سوخت ناقص دستگاه شود.

۸. از قراردادن پایه‌های بخاری روی اجسام ناپایدار نظیر یونولیت جدا خودداری کنید.

۹. هر چند وقت یکبار مسیر دودکش‌ها را از پشت بام بازدید کنید تا از گرفتگی دودکش بوسیله دوده، لانه پرنده، ریزش مصالح ساختمانی و..... مطمئن شوید

۱۰. بخش عمودی خروجی دودکش حداقل باید سه برابر بخش افقی باشد و حداقل ارتفاع بخش عمودی نباید از یک متر کمتر باشد.

۱۱. دستگاه هشدار دهنده گاز مونوکسیدکربن، وجود گاز سمی CO را در محیط خانه و قبل از اینکه اعضای خانواده دچار مسمومیت شوند اطلاع می دهد. البته باید در محل صحیح، نصب و به درستی از آن نگهداری شود و از شارژ بودن باطری اطمینان حاصل گردد.
۱۲. از خوابیدن در داخل اتومبیل روشن درحالی که کولر و یا بخاری آن روشن است خودداری نمایید.
۱۳. مواردی از مسمومیت های کشنده با مونوکسیدکربن در رانندگانی گزارش شده است که برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیک نیکی استفاده نموده اند
۱۴. هرگز در فضای بسته، موتور را روشن نکنید. حضور در گاراژهای دربسته که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد خطر بروز مسمومیت با مونوکسیدکربن را به همراه دارد.
۱۵. از منقل های ذغالی و پیک نیک به هیچ عنوان در فضای بسته و چادر های مسافرتی استفاده ننمایید.
۱۶. در هنگام بروز آتش سوزی علاوه بر ایجاد گاز مونوکسیدکربن، گاز سیانید از سوختن مواد پلاستیکی ایجاد می شود که شدیداً سمی است.
۱۷. اگر در حین کار و مطالعه (بدون علت) دچار سردرد می شوید، اگر سن شما در حدود میانسالی بوده و پیش از این سکت قلبی کرده اید و بدون فعالیت و علت خاصی دچار دردهای سینه ای می شوید و اگر مدتی است در بعضی از اعضای خانواده شما حالت هایی شبیه سرماخوردگی نظیر درد، سردرد، استفراغ و کوفتگی عضلانی ایجاد شده است، حتماً به مسمومیت مزمن با مونوکسیدکربن فکر کنید
۱۸. تماس طولانی مدت با گاز منو کسیدکربن به ویژه در کودکان، می تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.
۱۹. در دود سیگار مقادیری از گاز مونوکسیدکربن موجود است و این گاز می تواند در اثر مصرف طولانی مدت سیگار سبب بروز مسمومیت مزمن در افراد سیگاری گردد
۲۰. علائم تماس طولانی با مونوکسیدکربن، سردرد، گیجی، ضربان شدید شقیقه ها، وزوز گوش و خواب آلودگی است. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می شود.
۲۱. تماس با مقادیر بالای مونوکسیدکربن در مدت طولانی می تواند سبب تهوع، استفراغ، تپش قلب، کاهش هوشیاری، آسیب دائمی عصبی، کما و مرگ شود.
۲۲. علائم مسمومیت با مونوکسیدکربن در کودکان تهوع، استفراغ و اسهال است که با مقادیر پایین تری از مونوکسیدکربن بروز می نماید.