

پیشگیری از مسمومیت با گاز مونوکسید کربن :

گاز مونوکسید کربن (CO)، گازی بی‌رنگ، بی‌بو و بی‌مزه است اما همین گاز به ظاهر بی‌خاصیت، یکی از کشنده‌ترین گازهاست که آمار قربانیان آن در فصل سرما بیش از هر زمان دیگری است. علت اصلی مرگ با مونوکسید کربن، افزایش میزان آن در خون یا جایگزین شدن آن به جای اکسیژن خون است. آمار مرگ ناشی از خفگی با این گاز تنها در کشور ما بالا نیست و هر ساله عده زیادی در اثر بی‌توجهی به استفاده از نکات هشداردهنده هنگام استفاده از وسایل گرمایشی، جانشان را از دست می‌دهند. گاز مونوکسید کربن در اثر سوختن ناقص گاز، انواع مشتقات نفتی، چوب و دیگر سوخت‌ها ایجاد می‌شود. تجمع این گاز در محل کار یا منزل باعث گازگرفتگی و مرگ ناشی از استنشاق این گاز کشنده می‌شود.

### خطر، بیخ گوش شماست

سر درد همراه با احساس سنگینی، اولین و مهم‌ترین علامت گازگرفتگی یا مسمومیت با گاز مونوکسید کربن است. اگر به سرعت اکسیژن مورد نیاز در اختیار فرد گاز گرفته قرار نگیرد، علائم دیگری به این شرح بروز می‌کند:

حالت گیجی، تهوع و استفراغ و سوزش شدید در ناحیه چشم و گلو، احساس گرفتگی و درد شدید در قفسه سینه، تشنج و احساس آشفته‌گی، تحریک‌پذیری و کلافگی، ناتوانی در تشخیص موقعیت و شرایط، کاهش هوشیاری، اغما و مرگ.

اگر قبل از بیهوشی کامل و فرو رفتن در حالت اغما کمک‌های اولیه به فرد گاز گرفته برسد، احتمال زنده ماندن او بیشتر خواهد بود اما با ورود فرد به مرحله اغما، احتمال مرگ او چند برابر خواهد شد؛ بنابراین باید به محض بروز حالت‌های ذکر شده، کمک‌های اولیه به بیمار برسد.

### چرا دچار گاز گرفتگی می‌شویم

همان‌طور که اشاره شد، با بالا رفتن میزان گاز مونوکسید کربن در محیط اطراف (محل کار یا منزل) به تدریج میزان مونوکسید کربن خون بالا رفته و جایگزین اکسیژن موجود در هموگلوبین گلبول‌های قرمز خون می‌شود.

هرچند دلایل مختلفی برای ایجاد و تجمع مونوکسید کربن وجود دارد اما از شاخص‌ترین دلایل ایجاد و تجمع این گاز می‌توان به این موارد اشاره کرد: سوختن ناقص نفت بخاری، بد کار کردن شومینه گازی یا سوختن ناقص شومینه‌هایی که سوخت آنها چوب است، سوختن ناقص زغال (در منقل‌هایی که برای کرسی استفاده می‌شود)، بد کار کردن اجاق خوراک‌پزی، سوختن ناقص یا نامناسب آبگرمکن یا کار کردن آن با درجه حرارت بالا که باعث مصرف بیش از حد اکسیژن محیط می‌شود، ژنراتورهای خانگی، در جا کار کردن خودرو در پارکینگ دربسته، مکش نامناسب یا عدم مکش لوله‌های بخاری گازی یا نفتی.

آمارها نشان می‌دهد بالاترین آمار مرگ و میر ناشی از گازگرفتگی، خفگی در اثر بازماندن شیر گاز، سوختن ناقص وسایل نفتی یا گازسوز و وجود مشکل در سیستم مکش وسایل گرمایشی است.

### کمکم کن

اولین و مهم‌ترین اقدام برای نجات فردی که دچار مسمومیت با مونوکسید کربن و سایر انواع گازگرفتگی شده، رساندن اکسیژن (هوای تازه) به او است؛ به همین دلیل به محض مشاهده فردی که دچار گازگرفتگی شده،

باید پنجره‌ها را باز کنیم تا هوای تازه سریع‌تر وارد اتاق شود و در صورت امکان، فرد گازگرفته را به پنجره نزدیک کنیم. بعد این اقدام‌ها را انجام دهیم: بلافاصله دستمال مرطوبی جلوی دهان و بینی‌مان بگیریم تا ما نیز دچار گازگرفتگی نشویم، منبع نشت گاز را شناسایی و قطع کنیم، اگر کپسول اکسیژن در منزل داریم، ماسک آن را روی بینی و دهان بیمار بگیریم و شیر آن را به آرامی بازکنیم تا اکسیژن مورد نیاز به بیمار برسد.

با اورژانس تماس بگیریم، دستمال مرطوبی را به آرامی در اتاق بچرخانیم تا گاز با سرعت بیشتری از اتاق خارج شود، تا رسیدن اورژانس هیچ خوراکی یا نوشیدنی‌ای به فرد گاز گرفته ندهیم؛ چون به دلیل حالت تهوع احتمال خفگی بیشتر می‌شود، به زنان باردار، کودکان و سالمندان زودتر از بقیه آسیب‌دیده‌ها کمک کنیم، اگر تنها هستیم و علائم گازگرفتگی را احساس کرده‌ایم، به سرعت پنجره‌ها را باز کنیم، با گرفتن دستمال مرطوبی جلوی بینی و دهان، منبع نشت گاز را قطع کنیم و از منزل خارج شویم و سپس از اولین شخصی که می‌توانیم، کمک بخواهیم. در این موارد به هیچ وجه کلید برق را روشن نکنیم؛ چون یک جرقه کافی است تا آنچه نباید، اتفاق بیفتد.

**پیشگیری بهتر از درمان است یادمان نرود:**

❖ ساده‌ترین راه برای کنترل دودکش لمس کردن آن در هنگام روشن بودن بخاری می‌باشد، در صورتی

که دودکش سرد باشد هواکشی و خروج دود صورت نمی‌گیرد و خفگی اتفاق خواهد افتاد.

➤ از خوب کارکردن آبگرمکن، بخاری‌های نفتی و گازی مطمئن شویم.

برای این کار کافی است یک‌بار پیش از شروع فصل سرما و یک بار در اواسط فصل با کمک گرفتن از سرویس کار وسایل گرمایشی، از این مسئله مطمئن شویم.

➤ به هیچ‌وجه برای کرسی از منقل استفاده نکنیم.

➤ قبل از گرم کردن خودرو، در پارکینگ را باز کنیم و به هیچ‌وجه شیشه‌ها را پایین نکشیم.

➤ از مکش کامل و مناسب لوله‌های بخاری‌های نفتی و گازی مطمئن شویم.

➤ از وسایل گرمایشی استاندارد استفاده کنیم، حتما هر ۳ ساعت یک بار در مکان‌هایی که یکی از سیستم‌های گرمایشی آنها شومینه و آبگرمکن است، باید یکی از پنجره‌های منزل یا محل کار را به مدت ۵ دقیقه بازکنیم تا هوای تازه وارد اتاق شود. دلیل این امر نیز مصرف بالای اکسیژن توسط این دو وسیله گرمایشی است؛ به همین دلیل توصیه می‌شود درز در و پنجره‌ها در منازل که شومینه یا بخاری دارند بسته نشود.

بنابراین توجه داشته باشیم که:

هر نوع منبع گرمایی گازی استاندارد یا غیر استاندارد اگر در محیطی قرار گیرد که جابجایی هوا در آنجا صورت نگیرد شرایط تولید گاز مرگ آور منواکسید کربن را ایجاد می‌کند

**نکات ایمنی در استفاده از وسایل گرمایی:**

➤ از بخاریهای بدون دودکش و اجاق گاز، پیک نیک، پلوپز، چراغ روشنایی و ... برای گرم کردن محیط های بسته استفاده نکنید.

➤ دودکش بخاری، آبگرمکن و دیگر وسایل گرمایی گاز سوز را کنترل نمایید و از خروج گازهای حاصل از سوخت و ساز از آنها مطمئن شوید.

➤ از روشن کردن اتومبیل در محیطهای دربسته خودداری نمایید.

- دودکش وسایل گاز سوز موازی با آن به دیوار وصل نباشد بلکه بهتر است پس از خروج از بخاری یک متر به طرف بالا امتداد یافته و سپس به دیوار وصل شود .
- دودکش هر وسیله گازسوز باید به صورت مستقل نصب شود.
- دودکش هر وسیله گازسوز باید یک متر از پشت بام فاصله داشته باشد.
- به سر دودکش های خارج شده از پشت بام کلاهک به شکل H وصل نمایید.
- تمام وسایل گاز سوز ( اجاق گاز، سماور گازی، پلوپز گازی و ...) تا آنجا که امکان دارد باید به شیر خودکار و ترموکوبل مجهز باشد.
- تمام شیرهای مصرفی گاز شهری باید دارای اهرم خاموش / روشن کن باشد.
- سیستم گازکشی هر واحد باید مجهز به شیر مرکزی (جنب کنتور) جهت قطع کامل گاز در مواقع ضروری باشد.
- تمام مصارف صنعتی باید مجهز به سیستم هوشمند پخش گاز و قطع کامل گاز باشد.
- از بخاری برقی غیر استاندارد استفاده ننمائید.
- محل اتصال (پریز) بخاری برقی به شبکه برق باید با توان مصرفی بخاری مطابقت داشته باشد تا از هر گونه حادثه مرتبط (آتشسوزی و ...) جلوگیری شود.