

## مسمومیت با گاز مونوکسید کربن:

آتش و لوازم دارای شعله ( نظیر وسایل گازسوز، نفت سوز، زغال سوز، و الکل سوز ) برای سوختن به اکسیژن نیاز دارند. چنانچه هوای مناسب در محیط وجود نداشته باشد. این وسایل بطور ناقص می سوزند و گاز مونوکسید کربن تولید می کنند، این گاز بی رنگ و بی بو و سمی است و می تواند موجب مسمومیت و حتی مرگ شود.

### جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز مونوکسید کربن:

- 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 خوداری نمائید. حتی اگر پخت و پز شما به پایان رسیده باشد. کباب پز و منقل تا چند ساعت پس از استفاده هنوز هم در حال بیرون دادن گاز مونواکسید کربن از خود می باشند.
- در صورتی که به دلیل سرمای زیاد هوا، مجبور به روشن کردن وسایل گرمایشی و خوراک پزی 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، این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با گاز سمی مونوکسید کربن خواهد شد.
- اگر محل جدیدی را برای اسکان موقت در نظر دارید، جهت کاهش احتمال بروز مسمومیت با گاز مونوکسید کربن، از استاندارد بودن و سلامت عملکرد وسایل گرمایشی ( بخاری نفتی و گازی)، آبگرم کن و پکیج دیواری محل اسکان خود و دودکش این وسایل مطمئن شوید.
- علائم مسمومیت با گاز مونوکسید کربن را بشناسید. این علائم شامل سردرد، سرگیجه، سوزش گلو، درد قفسه سینه، تنگی نفس، تهوع و استفراغ، خواب آلودگی و کاهش سطح هوشیاری است. این علائم را با مسمومیت غذایی یا دیگر بیماری های شایع در سفر اشتباه نگیرید.
- چنانچه دریک محیط بسته که بخاری نفتی یا گازی، منقل یا پیک نیک و یا شومینه در آن روشن بوده حضور داشته اید 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 مونوکسید 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 مونوکسید کربن در تماس بوده اند، حتی در صورت نداشتن علائم، حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند.

**دکتر «مسعود قنبریان» رئیس گروه سلامت محیط معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز**