

কার্বন মনোক্সাইড বিষক্রিয়া

তথ্য পাতা

Carbon Monoxide Poisoning - Factsheet

Bengali

কার্বন মনোক্সাইড কি?

কার্বন মনোক্সাইড একটি বিষাক্ত গ্যাস যা আপনি দেখতে, স্বাদ বা গন্ধ নিতে পারবেন না। এটি গ্যাস, কাঠ এবং কাঠকয়লার মতো জ্বালানী পোড়ানোর থেকে উৎপাদিত হয়, এমনকি ধোঁয়া না থাকলেও।

কিছু যন্ত্রপাতি কার্বন মনোক্সাইড উৎপাদন করে এবং এগুলো কখনই বাড়ির ভিতরে ব্যবহার করা উচিত নয়। যেমন আউটডোর হিটার এবং বারবিকিউ, পেট্রল এবং গাড়ির ইঞ্জিনে চালিত সরঞ্জামাদি।

কার্বন মনোক্সাইড বিষক্রিয়া কখন ঘটে?

যখন লোকে বাইরের সরঞ্জামগুলো বাড়ির ভিতরে বা এমন একটি আবদ্ধ জায়গায় ব্যবহার করে সেখানে পর্যাপ্ত বায়ুপ্রবাহ নেই, তখন প্রায়শই কার্বন মনোক্সাইড বিষক্রিয়া হয়।

কার্বন মনোক্সাইডের সাধারণ উৎসগুলো কী কী?

কার্বন মনোক্সাইডের সাধারণ উৎসগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- বারবিকিউ, কাঠকয়লা ব্রিকেটস/বিডস এবং গ্রিলস
- আউটডোর হিটার
- গ্যাসে চালিত হারিকেন
- পেট্রল ইঞ্জিনে চালিত সরঞ্জামসমূহ (যেমন প্রেসার ওয়াশার বা কংক্রিট কাটার করাত)
- গাড়ী বা নৌকা ইঞ্জিন এক্সস্ট
- জেনারেটর।

কার্বন মনোক্সাইড বিষক্রিয়ার লক্ষণগুলো কী কী?

সাধারণ লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- মাথা ব্যথা
- বমি বমি ভাব এবং পেটে ব্যথা
- বমি
- মাথা ঘুরানো
- দুর্বলতা
- অজ্ঞান হওয়া
- বিভ্রান্তি
- ক্লান্তি

গুরুতর ক্ষেত্রে, লক্ষণগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- চেতনা হারানো
- খিঁচুনি
- মস্তিষ্কের স্থায়ী আঘাত
- মৃত্যু

গ্যাসে দীর্ঘক্ষণ শ্বাস নেওয়ার সাথে সাথে কার্বন মনোক্সাইড বিষক্রিয়ার লক্ষণগুলো ধীরে ধীরে আরও খারাপ হয়ে যায়।

কারা ঝুঁকিতে আছে?

কার্বন মনোক্সাইড বিষক্রিয়া যে কাউকে প্রভাবিত করতে পারে। উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের মধ্যে রয়েছে:

- শিশুরা
- গর্ভবতী মহিলা এবং তাদের অনাগত শিশু
- বয়স্করা
- হৃদরোগের মতো দীর্ঘস্থায়ী সমস্যায় ভুগছেন এমন ব্যক্তিরা।

আমি কীভাবে কার্বন মনোক্সাইড বিষক্রিয়া প্রতিরোধ করব?

- বারবিকিউ, কাঠকয়লা ব্রিকটস/বিডস বা গ্রিলস, আউটডোর হিটার বা গ্যাসে চালিত হারিকেন শুধুমাত্র বাইরে ব্যবহার করুন। ধোঁয়া না থাকলেও তারা কার্বন মনোক্সাইড উৎপাদন করতে পারে।
- জেনারেটর শুধুমাত্র বাইরে ব্যবহার করুন এবং নিশ্চিত করুন যে জেনারেটরটি কোনও জানালা বা দরজার কাছাকাছি নেই এবং বাড়ি থেকে দূরে থাকে।
- গ্যারেজে আপনার গাড়ি চালু করে রাখবেন না (এমনকি গ্যারেজের দরজা খোলা থাকলেও)।
- জ্বালানী চালিত সরঞ্জামগুলো (যেমন প্রেসার ওয়াশার বা কংক্রিট কাটার করাতে) শুধুমাত্র বাইরে বা ভাল বায়ু চলাচলের স্থানগুলোতে ব্যবহার করুন।
- গরমের জন্য আভ্যন্তরীণ স্থানে কেবলমাত্র অনুমোদিত ইনডোর হিটার ব্যবহার করুন এবং নিবন্ধিত গ্যাস ফিটার দ্বারা কমপক্ষে প্রতি ২ বছর অন্তর ঐগুলোর সার্ভিসিং করান। আপনি যদি এই ধরনের হিটার ব্যবহার করেন তবে কার্বন মনোক্সাইড সনাক্তকারী অ্যালার্ম স্থাপন করার বিষয়টি বিবেচনা করুন।

এই শীতে আমার ঘর গরম করার অন্যান্য উপায়গুলো কী কী?

এই শীতে কীভাবে উষ্ণ এবং নিরাপদ রাখা যায় সে সম্পর্কে টিপসের জন্য এই ওয়েবসাইটগুলো দেখুন:

- Energy.gov.au - শীতের জন্য ঘরোয়া গাইড
- Energy.gov.au - গরম করা এবং শীতল করা
- YourHome.gov.au - গরম করা এবং শীতল করা

আমার যদি মনে হয় কারও কার্বন মনোক্সাইড বিষক্রিয়া হয়েছে তবে আমি কী করব?

২৪/৭ পরামর্শের জন্য 13 11 26 নম্বরে পয়জনস ইনফরমেশন সেন্টারে কল করুন

- যদি ইংরেজি আপনার প্রধান ভাষা না হয় এবং আপনার একজন দোভাষীর প্রয়োজন হয় তবে TIS ন্যাশনাল-এ 131 450 নম্বরে কল করুন এবং পয়জনস ইনফরমেশন সেন্টারে স্থানান্তর করতে বলুন।

জরুরী অবস্থায়, ট্রিপল জিরো কল করুন (000)

- অন্যকে সাহায্য করার সময় নিজেকে বিপদে ফেলবেন না। যদি কেউ কার্বন মনোক্সাইড-এর ফলে ভিতরে পড়ে যায় তবে বাইরে গিয়ে ট্রিপল জিরো (000)-তে কল করুন।