NSW Health

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်း။

အချက် အလက် ပေး စာစောင်။

Carbon Monoxide Poisoning - Factsheet

Burmese

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဆိုတာဘာလဲ။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်သည် မမြင်နိုင်သော၊ အရသာ သို့မဟုတ်၊ အနံ့ မရှိ သော အဆိပ် ဓါတ်ငွေ့ဖြစ်သည်။ မီးခိုးမထွက်သော်လည်း၊ ထင်းနဲ့ မီးသွေးလို လောင်စာဆီကနေ ထုတ်လုပ်ပါတယ်။

အချို့သော စက်ပစ္စည်းတွေ ဟာ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ကို ထုတ်လုပ်တဲ့ အတွက်

အိမ်ပြင်မှာ အသုံး ချ တဲ့ အသားကင် BBQ ဖို တွေ အနွေး ဓါတ်ပေး ဖို တွေ၊ ဓါတ်ဆီ အသုံးချ တဲ့ စက်ပစ္စည်းတွေ၊ကားစက် အင်ဂျင်တွေ ကိုအိမ်ထဲမှာ ဘယ် တော့မှ အသုံးမပြုပါနှင့်။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်မှု ဟာဘယ်အချိန်မှာ ဖြစ် တာ လဲ။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်မှု ဖြစ် ခြင်း ဟာ များသောအား ဖြင့်၊ အိမ်ပြင်မှာ အသုံး ချ တဲ့ ကရိယာတွေ ကို အိမ်တွင်း သို့မဟုတ်၊ လေဝင်လေထွက် မရှိတဲ့ ပိတ်လှောင်တဲ့ အခန်းတွေ မှာ ဖြစ် ပေါ် တတ် ပါ တယ်။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် ဓါတ် ငွေ့တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နေရာ အများ ဆုံး က ဘာလဲ။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အများ ဆုံး ထွက်ပေါ် လာ နိုင်စေ တဲ့ နေ ရာတွေ က -- အောက်ဖော်ပြတဲ့ အတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- အသားကင် BBQ ဖို တွေ၊ မီးသွေးတုံး တွေ/မီးခဲစေ့တွေ၊ နဲ့ မီးကင်တဲ့ ဖိုတွေ၊
- အိမ်ပြင်မှာ အသုံး ချ တဲ့ အနွေး ဓါတ်ပေး ဖို တွေ၊
- ဓါတ်ငွေ့မီးအိမ်တွေ
- ဓါတ်ဆီအင်ဂျင်ပါရှိတဲ့ ကိရိယာများ (ဥပမာ-ဖိအားရေဆေးစက် သို့မဟုတ် ကွန်ကရစ်လွှတွေ)
- ကား သို့မဟုတ် သင်္ဘောအင်ဂျင် အိတ်ဇောတွေ
- မီးအား ထုတ်လုပ်စက်။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။

အဖြစ်များတဲ့ လက္ခဏာတွေ က အောက် ပါ အတိုင်း ဖြစ် ပါတယ်။

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- ပျို့အန်ခြင်း နဲ့ ဗိုက်နာခြင်း။
- အော့အန်ခြင်း။
- ခေါင်းမူးခြင်း။
- အားနည်းခြင်း။
- မူးမေ့လဲခြင်း။
- စိတ်ထွေခြင်း။
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။(အားအင်လျော့ခြင်း)

© NSW Ministry of Health. SHPN (HPNSW) 230372-2. June 2023.

ပိုပြင်းထန် တဲ့ အခြေအနေ တွေမှာ၊ ဖြစ်လာ တဲ့ လက္ခဏာ တွေ က တော့ အောက် ပါ အတိုင်းဖြစ် ပါ တယ်။

- သတိလစ်ခြင်း။
- တက်ခြင်း။
- ပြန်မကောင်း နိုင် အောင် ဦးနှောက်ထိ ခိုက် ဒါဏ်ရာ ရခြင်း၊
- သေဆုံးခြင်း။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်း ရဲ့ လက္ခဏာတွေ က ဓါတ်ငွေ့ကို ကြာကြာရှူလေ၊ အခြေ အနေ ပိုဆိုး လေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သူက အန္တရာယ်ရှိလဲ။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်း သည် လူမရွေးဖြစ် နိုင်ပါတယ်။ ပိုပြီး မြင့်မားတဲ့ - အန္တရာယ်ရှိသူတွေ က အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

- မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနဲ့ သူတို့ ရဲ့ မမွေးသေး တဲ့ ကလေးတွေ၊
- သက်ကြီးရွယ်အို
- နာတာရှည် ရောဂါ ရှိ နေ သူများ၊ နလုံး ရောဂါ နဲ့ ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိသူများ။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်မှု ကို ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။

- အသားကင် BBQ ဖို တွေ၊ မီးသွေးတုံး တွေ/မီးခဲစေ့တွေ၊ နဲ့ မီးကင်တဲ့ ဖိုတွေ၊ အနွေး ဓါတ်ပေး ဖို တွေ ကို အိမ်ပြင်မှာ ဘဲ အသုံးချပါ။ မီးခိုးမထွက် ဘဲ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ကို ထုတ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။
- ဂျင်နရေတာ လျှပ်စစ် ဓါတ်အား ပေး စက်တွေ ကို အိမ်ပြင်မှာ သာ အသုံး ချ ပြီး၊ ဂျင်နရေတာ ကို ပြတင်းပေါက် တွေ၊ တံခါး တွေ အနီးမှာ မထားဘဲ အိမ်နဲ့ ဝေးတဲ့ နေရာမှာ ထားပါ။
- ကားကို ကားဂိုဒေါင်အတွင်းမှာ (ကားဂိုဒေါင်တံခါးဖွင့်ထား သော်လည်း) စက်နှိုးပြီး မထားထား နဲ့။
- လောင်စာစွမ်းအင်သုံးပစ္စည်း တွေ ကို အိမ် ပြင် သို့မဟုတ် လေဝင်လေထွက် ကောင်း တဲ့ နေရာ တွေမှာ သာ အသုံးချ ပါ။ (ဖိအားရေဆေးစက် သို့မဟုတ် ကွန်ကရစ်လွှများကဲ့သို့သော)
- အိမ်တွင်း အနွေး ဓါတ် ရရှိ ဖို့အတွက် ခွင့်ပြုချက် ရရှိ ထားတဲ့ အိမ်တွင်း အပူပေးစက်များကိုသာ အသုံးပြုပြီး၊ ၂ နှစ်တစ်ကြိမ် မှတ်ပုံတင်ထားတဲ့ ဓာတ်ငွေ့ ဝန်ဆောင်မှု ရရှိတဲ့ ဝန်ဆောင်ပေးသူတွေ နဲ့ စစ်ဆေးမှု ပြု လုပ်ပေး ပါ။ ဤအပူပေးစက်အမျိုးအစားကို အသုံးပြုပါက၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် ရှိ နေ ကြောင်း တွေ့ရှိ အချက်ပေးကိရိယာကို ဖြစ်နိုင်လျှင် တပ် ဆင် အသုံးပြု ပါ။

ဆောင်းရာသီ တွင်း အိမ်တွင်း နွေးထွေး စေနိုင် တဲ့ အခြားနည်း လမ်းများ။

ဆောင်းရာသီ တွင်း အိမ်တွင်း နွေးထွေး စေနိုင် ဖို့ နည်းလမ်းများ ကို ပေး တဲ့ ဤဝဘ်ဆိုဒ်များကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

- Energy.gov.au – ဆောင်းရာသီအတွင်း အိမ်ထောင်စု များ အတွက် လမ်းညွှန်
- Energy.gov.au – အနွေးပေးခြင်းနှင့် အအေးပေးခြင်း
- YourHome.gov.au – အနွေး ပေးခြင်းနှင့် အအေးပေးခြင်း

တစ်ယောက်ယောက်မှာ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်နေတယ်လို့ ထင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

24/7 ၂၄ နာရီ တပါတ် ၇ ရက် ဖွင့်ထား တဲ့ Poisons Information Center အဆိပ်နဲ့ ပတ်သက်သတဲ့ ပညာပေး ဗဟိုဌါန ဖုံး နံပါတ် 13 11 26 ကို ဆက်သွယ် ပြီး အကြံဉါဏ် တောင်းပါ။

- အင်္ဂလိပ်ဘာသာ စကားက သင့်အဓိက ဘာသာ စကား မဟုတ် ဖြစ် နေ ပြီး၊ စကားပြန်တစ်ဦး လိုအပ်ပါက TIS National 131 450 ကို ဆက် သွယ်ပြီး Poisons Information Centre ကို အဆက်အသွယ် ပြု လုပ် ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် Triple Zero (000) သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

- အခြားသူများကို အကူ အညီ ပေး ရာတွင် သင့်ကိုယ်သင် အန္တရာယ်မဖြစ်ပါ စေ နှင့်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက် က ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ကြောင့် အိမ်အတွင်း မှာ လဲ ကျသွားပါက၊ အိမ်ပြင်ကိုထွက် ပြီး သုံးညသုံးလုံး (000) ကို ဆက်သွယ် ပါ။

© NSW Ministry of Health. SHPN (HPNSW) 230372-2. June 2023.