



# أول أكسيد الكربون

## ما هي أعراض التسمم بأول أكسيد الكربون؟

تشمل الأعراض الشائعة:

- وجع في الرأس
- غثيان ووجع في المعدة
- تقيؤ
- دوخة
- وهن
- إغماء
- تشوش ذهني
- تعب

ويمكن أن يسبب التعرض لأول أكسيد الكربون لفترة طويلة:

- فقدان الوعي
- نوبات تشنّجية
- إصابة دماغية دائمة
- الموت

وتتفاقم أعراض التسمم تدريجياً كلما طالت مدة التعرض لأول أكسيد الكربون. إذا انهيار شخص أو فقد وعيه اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000) لطلب الإسعاف واحصل على مساعدة طبية. وللحصول على نصيحة بشأن حالة تسمم بأول أكسيد الكربون مشتبه بها أو مؤكّدة، اتصل بـ NSW Poisons Information Centre (مركز معلومات شؤون التسمم في نيو ساوث ويلز) على الرقم **13 11 26**.

وتذكّر أن أول أكسيد الكربون شديد السمية، لذا احرص على عدم تعرّضك إليه عند مساعدتك للآخرين. وإذا حصل التعرض لأول أكسيد الكربون في مكان داخلي، توجه إلى الخارج للاتصال وطلب المساعدة.

أول أكسيد الكربون غاز سام لا طعم ولا رائحة ولا لون له. واستنشاق هذا الغاز يمكن أن يسبب التوعك والموت بدون إنذار عند التعرض الشديد له.

## مصادره الشائعة

تشمل مصادر أول أكسيد الكربون الشائعة في أستراليا شوّيات الباربيكيو وقوالب فحم الشوي وشوّيات الفحم وأجهزة التدفئة الخارجية ومصابيح الغاز والأدوات التي تتضمن محركات بنزين صغيرة (كآلات الغسل الضغطية أو مناشير الخرسانة) وعوادم المحركات (من سيارتك أو قاربك).

## متى يحصل التسمم بأول أكسيد الكربون؟

يحصل التسمم بأول أكسيد الكربون بسبب استنشاق غاز أول أكسيد الكربون الذي ينبعث عند عدم احتراق الوقود بصورة كاملة.

وفي معظم الأحيان يحصل التسمم بأول أكسيد الكربون عند استعمال أجهزة التدفئة أو الطهي الخارجية، كشوّيات الفحم مثلاً، في مكان داخلي أو في مساحة محصورة. وغالباً ما يحصل ذلك أثناء الليل عندما يبحث البعض عن وسيلة سهلة أو رخيصة للتدفئة.

ويحصل التسمم أيضاً عند ترك السيارات أو القوارب أو مولدات الكهرباء (خصوصاً التي تعمل على المازوت (الديزل)) شغالة في مكان لا يوجد فيه مجرى هواء كافٍ أو في مساحة محصورة.

كذلك يمكن أن تؤدّي آلات الغسل الضغطية أو مناشير الخرسانة التي تعمل على الوقود إلى التسمم بأول أكسيد الكربون عند استعمالها في الأماكن الداخلية، أو في مساحة محصورة (على سبيل المثال، مرآب أو حظيرة أو صهريج أو قبو).

# أول أكسيد الكربون

لا تستخدم أبداً شوايات الباربيكيو أو أجهزة التدفئة الخارجية في الأماكن الداخلية.

إنها تبعث غاز أول أكسيد الكربون الذي يمكن أن يسبب الموت من دون إنذار.

حافظ على سلامتك وسلامة أفراد عائلتك: استعمل شوايات الباربيكيو وأجهزة التدفئة الخارجية في الخارج.

## من هم الأكثر عرضة للخطر؟

يمكن أن يصاب أي شخص بتسمم أول أكسيد الكربون. يشمل الأشخاص الأكثر عرضة للخطر:

- الأطفال الصغار
- النساء الحوامل والأجنّة
- الكبار في السنّ
- الذين لديهم مشاكل صحية مزمنة، كمرض في القلب مثلاً.

## وسائل تجنّب التسمّم بأول أكسيد الكربون

- لا تستعمل شوايات الباربيكيو، وقوالب فحم الشوي أو شوايات الفحم، وأجهزة التدفئة أو مصابيح الغاز الخارجية في الأماكن الداخلية، لأنها قد تبعث أول أكسيد الكربون حتّى بدون وجود دخان.
- احتفظ بالفحم المتبقي من الشوي في الخارج.
- لا تستعمل مولّدات الكهرباء في الأماكن الداخلية، أو في مساحة محصورة. إذا كنت تستعمل مولّد كهرباء، احرص على عدم وضعه قرب نافذة أو باب وتوجيهه بعيداً عن المنزل.
- لا تترك محرّك سيارتك شغّالاً في الكاراج (حتى عندما يكون باب الكاراج مفتوحاً).
- لا تستعمل الأجهزة التي تعمل بالوقود (كآلات الغسل الضغطية أو مناشير الخرسانة) إلا في الأماكن الخارجية، أو في المساحات جيدة التهوية.
- لا تستعمل للتدفئة في الداخل إلا أجهزة تدفئة مرخّصة للاستعمال في الأماكن الداخلية وقم بصيانتها مرة كل سنتين على الأقل على يدّ عامل تركيب أنابيب غاز (gas fitter) مسجّل. إذا استعملت هذا النوع من أجهزة التدفئة، يُنصح بتركيب جهاز إنذار سمعي كاشف لأول أكسيد الكربون كتدبير إضافي للسلامة.