بەشی تەندروستی و خزمەتگوزارییە مرۆییەکان
سەنتەری کۆنترۆڵ کردن و پاراستن لە نەخۆشی
CDC

مەترسییەکانی ژینگە و کاریگەرییە تەندروستیەکان

ژەهراوی بوون بە گازی کاربۆن مۆناکسایدی (یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن)

ڕێنماییەکانی پاراستن

دەتوانیت خۆت بپارێزیت لە ژەهراوییبوون بە گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن ئەگەر پەیڕەوی ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە بکەیت

پێویستە هەموو ساڵێک سستەمی گەرم کردن و سارد کردن , هیتەری ئاو (گەرم کەری ئاو) لەگەڵ هەموو ئەو ئامێرانەی کە بە گاز یان نەوت یان خەڵوز(دار) کاردەکەن بپشکنرێن و چاودێری بکرێن لەلایەن کەسی تەکنیک کار .

دەبێت ئامێری دیتەکتەری ئۆکسیدی کاربۆن(ئامێری دیاری کردنی ڕێژەی گازی ئۆکسیدی کاربۆن) کە بە پاتری کاردەکات لە ماڵەکەتدا دابمەزرێنیت و ساڵی دووجار لە کاتی گۆڕینی کاتژمێر لە وەرزی بەهار و پاییزدا پاترییەکانی بپشکێنرێت و بگۆڕدرێت . ئەگەر هاتوو ئەم ئامێرە دەنگی لێوە هات دەبێت بە زووترین کات ماڵەکەت بەجێبهێڵیت و پەیوەندی بکەیت بە 911 وە .

گەر هەستت کرد گازەکە لێیداویت و توشی ژەهراوی بوون بویت بەو گازە , هەستت کرد دڵت تێکەڵ دێت و گێژ بوویت ئەوا دەبێت دەست بەجێ داوای یارمەتی پزیشکی بکەیت.

نابێت مووەلیدەی کارەبا و خەڵوزدان (مەقاڵەی گۆشت برژاندن) هەروەها تەباخی سەفەری (تەباخی سەیران) یان هەرچ ئامێرێک بە نەوت و دار و خەڵوز کار دەکات لە ناو ماڵەکەت یان گەراج یان ژێرزەمین یان نزیک پەنجەرە دابنێیت .

نابێت هەرچ جۆرە ئۆتومبیلێک لەناو گەراجی ماڵەکەتدا ئیشی پێبکەیت تەنانەت ئەگەر دەرگاکەشی واڵا یان کرابێتەوە .

نابێت هیچ شتێک لەناو تەباخ یان ئاگردانەکەت بسووتێنیت ئەگەر جێگەی هەوا گۆڕینی نەبێت واتە دەبێت ئەو گازە بچێتە دەرەوە .

نابێت ماڵەکەت بە سۆپای گاز گەرم کەیتەوە.