



## صحيفة وقائع التسمم بغاز أول أكسيد الكربون

### ما هي المشكلة؟

غاز أول أكسيد الكربون، أو CO، غاز عديم الرائحة و اللون ويمكنه التسبب في الإصابة بمرض على الفور والوفاة. ويوجد غاز أول أكسيد الكربون في الأدخنة الناتجة عن الاحتراق، مثل الأدخنة المتصاعدة من عوادم السيارات والشاحنات، ومحركات البنزين الصغيرة، والمواقد، والفوانيس، والفحم النباتي والخشب عند حرقهما، ومواقد الغاز ونظم التدفئة. ويمكن للبشر أو الحيوانات التي تتواجد في هذه الأماكن أن تتعرض للتسمم من جراء أن يتجمع في الأماكن المغلقة أو شبه المغلقة. ويمكن للبشر أو الحيوانات التي تتواجد في هذه الأماكن أن تتعرض للتسمم من جراء استنشاقه. ومن الأعراض الأكثر شيوعاً للتسمم بغاز أول أكسيد الكربون: الصداع، والدوار، والضعف، والغثيان، والقيء، وآلام الصدر، وعدم التركيز. ويؤدي استنشاق كمية كبيرة من غاز أول أكسيد الكربون إلى فقدان الوعي والوفاة. وما لم تثر الشكوك بشأن التسمم بغاز أول أكسيد الكربون فإنه يتعذر تشخيصه نظراً لتشابه أعراض الإصابة به مع أعراض الإصابة بأمراض أخرى. وقد يتعرض الأفراد النائمون أو المصابون بالتسمم للموت من جراء التسمم بغاز أول أكسيد الكربون قبل أن يشعروا بأية أعراض.

### من هم المعرضون للخطر؟

جميع البشر والحيوانات معرضون لخطر التسمم بغاز أول أكسيد الكربون. وثمة فئات معينة - - الأجنة، والرضع، والأشخاص المصابين بمرض مزمن بالقلب، ومرضى الأنيميا (فقر الدم)، أو الذين يعانون من مشكلات في التنفس - - أكثر عرضة لما ينجم عنه من تأثيرات. وفي كل عام، يلقى أكثر من 500 مواطن أمريكي مصراعهم نتيجة التسمم بغاز أول أكسيد الكربون عن غير عمد، ويقدم أكثر من 2000 مواطن أمريكي على الانتحار من خلال تسميم أنفسهم عمداً.

### هل يمكن الوقاية منه؟

نعم، يمكنك الوقاية من التسمم بغاز أول أكسيد الكربون من خلال إتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة . بالتأكد من:

- صحة تركيب، وصيانة وتشغيل كافة الأجهزة التي تعمل بحرق الوقود؛
- الفحص السنوي للأفران، وسخانات المياه، ومجففات الغاز على يد فني صيانة مؤهل؛
- فحص مداخن المدفأة وفتحات تصريفها وتنظيفها كل عام؛
- عدم استخدام السخانات المكشوفة التي تعمل بحرق الوقود وغير المزودة بمنفذ تهوية إلا عندما يكون الشخص مستيقظاً لمراقبتها مع فتح الأبواب أو النوافذ في الغرفة لإدخال الهواء النقي؛
- الفحص الدوري لأنظمة العادم بالسيارة للتأكد من خلوها من العيوب؛ و
- الفحص الدوري لماسورة العادم بالسيارة للتأكد من عدم إنسداده بفعل الثلج في شهور الشتاء.

### تذكر:

1. حذار من استخدام موقد الغاز أو فرن الغاز للتدفئة بداخل المنزل؛
2. حذار من استخدام شواية الفحم النباتي، أو شواية هيباتشي المحمولة، أو الفانوس أو موقد التخييم المحمول داخل المنزل، أو الخيمة، أو المقطورة؛
3. حذار من تشغيل مولد كهربائي، أو غسالة الضغط، أو أي محرك يعمل بالبنزين داخل البدروم، أو الجراج، أو في أي مكان مغلق، حتى إذا كانت الأبواب أو النوافذ مفتوحة. إلا إذا قد تم تركيب تلك المعدات و تزويدها بمنفذ تهوية على يد متخصصين؛
4. حذار من تشغيل سيارة، أو مولد كهرباء، أو غسالة بالضغط، أو أي محرك يعمل بالبنزين بالخارج أمام نافذة مفتوحة أو باب مفتوح حيث يمكن للعادم المنبعث من جراء ذلك التسرب إلى منطقة مغلقة؛
5. حذار من ترك المحرك دائراً عند إيقاف السيارة في مكان مغلق أو شبه مغلق مثل الجراج المغلق.

المعرفة هي أساس الوقاية من التسمم بغاز أول أكسيد الكربون. وفي معظم حالات التسمم غير المتعمد، لم يشعر الضحايا بوجود غاز أول أكسيد الكربون أو تجمعته في الهواء الذي يستنشقه. ويمكن الكشف عن غاز أول أكسيد الكربون بطريقة غير مكلفة وسهلة في المنزل؛ حيث يتوفر العديد من أجهزة الإنذار ضد غاز أول أكسيد الكربون الرخيصة نسبياً. إحرص على وضع جهاز إنذار ضد أول أكسيد الكربون في كل طابق بمنزلك وفي غرف النوم لديك.