



Department of Health and Human Services

Centers for Disease Control and Prevention

MGA PANGANIB SA KAPALIGIRAN AT MGA EPEKTO SA KALUSUGAN

Pagkalason mula sa Carbon Monoxide

MGA PATNUBAY UPANG MAIWASAN ITO

Maaari Mong Iwasan ang Malantad sa Carbon Monoxide

- **Siguraduhing** ipaserbisyo sa isang kwalipikadong technician bawat taon ang iyong heating system, water heater at anumang ibang gas, oil, o coal burning appliances.
- **Siguraduhing** maglagay ng isang de-bateriyang CO detector sa iyong tahanan at itsek o palitan ang bateriya tuwing binabago mo ang oras sa iyong mga orasan bawat spring (tagsibol) at fall (taglagas). Kung ang detector ay tumunog, umalis kaagad sa iyong tahanan at tumawag sa 911.
- **Siguraduhing** kumuha kaagad ng medikal na atensyon kapag sinususpetsa mo ang pagkalason sa CO at ikaw ay nahihilo, magaan ang iyong ulo, o para kang nasusuka.
- **Huwag** gumamit ng isang generator, charcoal grill, camp stove, o iba pang gasoline o charcoal-burning device sa loob ng iyong tahanan, basement, o garahe o malapit sa isang bintana.
- **Huwag** magpatakbo ng kotse o trak sa loob ng isang garaheng nakakabit sa iyong tahanan, kahit na iniwanan mong bukas ang pintuan.
- **Huwag** magsunog ng kahit anong bagay sa pugon o fireplace na walang vent.
- **Huwag** painitin ang iyong tahanan gamit ang isang gas oven.