

# Тествайте дъха си

## Защо въглеродно-оксидния скрининг си струва

Въглеродният оксид (СО) е отровен газ, който не може нито да се види, нито да се помирише, но е опасен за Вас и Вашето бебе.

Излагането може да попречи на кислорода да достигне до Вашето бебе, да забави растежа и развитието му, освен това може да доведе до спонтанен аборт, преждевременно раждане и внезапна смърт на новороденото.

Излагането може да бъде измерено чрез бърз и лесен тест на дъха, предоставен Ви от Вашата акушерка по време на рутинна предродилна консултация. Не се колебайте да поискате въглеродно-оксиден скрининг от Вашата акушерка. Тестът ще ви даде число, което измерва количеството на въглероден оксид в части на милион (PPM).

0-3

Текущото Ви ниво на излагане на въглероден оксид е ниско.

0-3 PPM показва ниско излагане на въглероден оксид през последните 24-48 часа.

4+

Скоро сте били изложени на въглероден оксид.

4+ PPM скоро сте били изложени на въглероден оксид и това е за безпокойство.

## Излагане

Излагането на въглероден оксид става по един от трите начина;

- цигарен дим
- неправилно или лошо вентилирани уреди за готвене или отопление (това включва уреди на газ, въглища, дърва и парафин)
- дефектни ауспуси

## Ако Вие или някой в дома Ви пуши, това е най-вероятното обяснение за високите стойности.

Намаляването на излагането на цигарен дим е най-малкото нещо, което можете да направите за Вашето здраве и това на Вашето бебе. Това може да се постигне като сами откажете цигарите или намалите излагането си на чужд цигарен дим, молейки пушачите да не пушат в дома Ви, в колата или пред Вас. След като спрете да пушите, въглеродният оксид се изчиства от Вашия кръвен поток и от този на бебето, което позволява на потока кислород да поддържа растежа и развитието на бебето.

Можете да обсъдите с Вашата акушерка възможностите за помощ, включително препоръка на терапия за спиране на тютюнопушенето. За да разберете повече за безплатната помощ, обадете се на горещата телефонна линия на NHS Smokefree на 0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014). Или посетете уеб страницата на Smokefree на [www.smokefree.nhs.uk](http://www.smokefree.nhs.uk).

За да се регистрирате за изпитани съвети от NHS по време на бременността Ви и първите години на Вашето бебе, посетете [www.start4life.nhs.uk](http://www.start4life.nhs.uk).

Ако обикновено не сте изложени на цигарен дим, но имате показание от 4 или повече, може би те изложени на въглероден оксид поради неизправни отоплителни или готварски уреди.

Силно Ви препоръчваме да получите експертна помощ от горещата линия за безопасност при боравене с газ **0800 111 999**.

Важно е да се провери дали отоплителните и готварските Ви уреди са монтирани безопасно. Може би искате да закупите въглеродно-оксидна аларма, която ще открива ниските нива въглероден оксид в дома Ви.

### С ПОДДЕРЕПАТА НА



Tommy's



Sands  
Stillbirth & neonatal death charity



best  
beginnings

Bliss  
for babies born  
premature or sick

ash.  
action on smoking and health