

Baadh neeftaada

Sababta baadhitaanka Kaarboon Mono ogsaydhku muhiim u yahay Kaarboon Mono ogsaydhka (CO) waa gaad sun ah oo aanad arki karin urina karin laakiin adiga iyo ilmahaaga halis ku ah.

Gaadhida waxay ka hor joogsan kartaa in ogsajiintu ay gaadho ilmahaaga, yarayso koriinkiisa, iyo koboca, oo waxay keeni kartaa ilma ka soo dhacid, dhicis iyo dhimasho ilmaha oo degdeg ah.

Gaadhida waxaa lagu qiyaasaa baadhitaanka neef degdeg ah oo fudud oo ay bixiso ummulisadaadu muddada ballanta caadiga ah ee dhalmadda ka hor. Xoriyada dareen aad ku waydiiso ummulisadaada wax ku saabsan baadhitaanka Kaarboon Mono ogsaydhka baadhitaanku waxa uu ku siin doonaa tiro taas oo qiyaasta qadarka Kaarboon Mono ogsaydhka ee qaybaha milyankiiba (PPM)

0-3

Heerkaagii dhowaa ee gaadhida Kaarboonka Mono ogsaydhku wuu hooseeyaa. *0-3 PPM waxay muujisaa gaadhid yar oo Kaarboonka Mono ogsaydhka ah 24-48 ee u dambeeyay.*

4+

Waxaad lahayd qayb gaadhidii dhowayd ee Kaarboon mono Ogsaydhka. *4+PPM waxay soo jeedisay lahayd gaadhitaankii dhowaa ee Kaarboon oo ay tana tahay walaac.*

Gaadhitaanka

Gaadhitaanka Kaarboon Mono ogsaydh caadi ahaan waa mid ka mid ah saddexda qaab;

- qiiqa sigaarka
- wax karinta khalkhalsan ama si liidata loo kariyay ama qalabka kulayliska (tan waxaa ka mid aha gaasta, dhuxusha, looxa iyo qalabka gaasta faynuusyada)
- Igsaaska baabuurka oo khalkhalsan

Haddii adiga ama qof kale oo gurigaaga joogaa uu sigaarka cabbo, tani waa sharaxa ugu suuragaalsan ee akhriska sare.

Yaraynta inuu ku gaadho sigaaruu waa shayga ugu muhiimsan ee aad isu samayn karto adiga iyo caafimaadka ilmahaaga. Tani waxay noqon kartaa iskadayntaada cabbista sigaarka ama yaraynta inuu kaa soo gaadho kuwa kale, addoo waydiisanaya cabbayaasha sigaarka inayna ku cabbin gudaha guriga, gaadhiga ama hortaada. Marka aad joojiso, Kaarboon Mono ogsaydhku waxa uu ka baxaa qulqulka dhiigaaga iyo ka ilmahaaga, oo saamaxaa qulqul wanaagsan oo ogsajiinta ah si ay u taageerto koriinkooda iyo koboca.

Ummulisadaadu waxay ka hadli doontaa ikhtiyaarada si ay kuu caawiso, ay ka mid tahay gudbintaada adeegaaga maxaliga ah ee joojinta cabbista sigaarka. Si looga ogado wax badan oo ku saaban taageerada la heli karo, wac laynka caawimada Smokefree 0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014). Ama booqo websaydka Smokefree www.smokefree.nhs.uk.

Si aad ugu biirto talada NHS ay oggolaatay xiliga uurka oo dhan yo sanadaha hore, booqo www.start4life.nhs.uk.

Taani aanay caadi ahaan ku gaadhin qliqa sigaarku, laakiin aad leedahay qiyaasta 4 ama wax ka badan, waxaa dhici karta inay kugu gaadhay Kaarboon Mono ogsaydhku kulayliiska khalkhalsan ama qalabka wax karinta.

Waxaanu si xoogan kuugula talinaynaa inaad ka hesho caamimo Laynka Gas Safety Advice **0800 111 999**.

Waa muhiim in la hubiyo in kulayliiskaaga iyo qalabkaaga wax karinta si badbaado ah loo rakibay. Waxaad jeclaan lahayd inaad iibsato digniinta Kaarboon Mono ogsaydhka baadhi kara heerarka hoose ee Kaarboon Mono ogsaydhka gudaha gurigaaga.

SHAQADAN WAA TAAGEERAY



Tommy's

