

# Pasitikrinkite iškvėpiamą orą

## Kodėl svarbu pasitikrinti anglies monoksido kiekį

Anglies monoksidas (CO) yra nuodingos bespalvės ir bekvapės dujos, kurios yra labai pavojingos jums ir jūsų kūdikiui.

Dėl CO poveikio jūsų vaisius gali gauti nepakankamą kiekį deguonies, dėl to gali sulėtėti jo augimas ir raida, o besilaukianti moteris gali persileisti, pagimdyti negyvą kūdikį arba gimusį kūdikį gali ištikti staigi mirtis.

CO poveikį galima išmatuoti greitu ir nesudėtingu kvėpavimo testu, kurį padės atlikti jūsų slaugė eilinio ikigimdyvinio vizito metu. Paklauskite savo slaugės apie šį anglies monoksido tyrimą. Testo metu bus gautas skaičius, kuris parodys milijoninių anglies monoksido dalių (PPM) kiekį.

0-3

Pastaruoju metu patyrėte nedidelį anglies monoksido poveikį.

0–3 PPM rodo nedidelį anglies monoksido poveikį per paskutines 24–48 val.

4+

Pastaruoju metu patyrėte vidutinį anglies monoksido poveikį.

4+ PPM rodo, kad pastaruoju metu patyrėte vidutinį anglies monoksido poveikį, kuris verčia susirūpinti.

### Poveikis

Paprastai anglies monoksido poveikį sukelia kuris nors iš šių trijų veiksnių:

- tabako dūmai
- netinkamai veikiantys ar nevedinami maisto ruošimo ar šildymo prietaisai (pvz., dujomis, anglimis, malkomis ar parafinu kūrenamos viryklės)
- netinkamai veikianti automobilių dujų išmetimo sistema

## Jei namuose rūkote jūs ar kitį asmenys, tai gali būti akivaizdžiausias didelio anglies monoksido kiekio veiksnys.

Todėl norėdama pagerinti savo ir vaisiaus sveikatą, turėtumėte sumažinti tabako dūmų poveikį. Geriausia būtų mesti rūkyti ir vengti būti kitų rūkančių asmenų draugijoje – paprašykite kitų žmonių nerūkyti namie, automobilyje ar bendraujant su jumis. Metus rūkyti anglies monoksidas pasišalins iš jūsų ir vaisiaus kraujo sistemos, todėl vaisius gaus reikiamą kiekį deguonies, būtino sveikam jo augimui ir vystymuisi.

Apie galimybes mesti rūkyti pasitarkite su savo slauge – ji gali nukreipti jus vietos gydytojui, padėsančiam tai padaryti. Daugiau sužinoti apie jums siūlomas nemokamas sveikatos priežiūros paslaugas galite paskambinusi „NHS Smokefree“ pagalbos linija nr. 0300 123 1044 („minicom“ nr. – 0300 123 1014). Arba apsilankykite „Smokefree“ (pagalbos metant rūkyti) svetainėje [www.smokefree.nhs.uk](http://www.smokefree.nhs.uk).

Jei norite gauti NHS patvirtintų konsultacijų nėštumo metu bei pirmaisiais vaiko augimo metais, apsilankykite svetainėje [www.start4life.nhs.uk](http://www.start4life.nhs.uk).

Jei paprastai nepatiriate tabako dūmų poveikio, tačiau jūsų anglies monoksido rodiklis yra 4 ar daugiau, gali būti, kad anglies monoksido poveikį patiriate dėl netinkamai veikiančios šildymo ar maisto ruošimo įrangos.

Tokiu atveju primygtinai rekomenduojame kreiptis profesionalios pagalbos paskambinus „Gas Safety Advice Line“ (Saugaus dujų naudojimo linija) nr. **0800 111 999**.

Labai svarbu patikrinti, ar jūsų šildymo ar maisto ruošimo įranga yra tvarkinga. Taip pat būtų pravartu įsigyti anglies monoksido detektorių, kuris signalizuoja apie net ir nedidelį anglies monoksido kiekį jūsų namuose.

### ŠIA INICIATYVĄ REMIA



Tommy's

