اپنے تنفس کی جانچ کریں

کاربن مونوآکسائڈ اسکریننگ کیوں اہم ہے

کاربن مونوآکسائڈ (CO) ایک زہریلی گیس ہے جسے آپ دیکھ یا سونگھ نہیں سکتے ہیں لیکن یہ آپ اور آپ کے بچے کے لئے خطرناک ہے۔

اس کا امکان ہونے سے آپ کے بچے کو آکسیجن ملنے میں خلل ہو سکتا ہے، اس کی افزائش اور نشوونما کو کم کر سکتا ہے، اور نتیجتا اسقاط حمل، مردہ بچے کی ولادت اور نومولود کی اچانک موت ہو سکتی ہے۔

اثر کی پیمائش معمول کے مطابق قبل از پیدائش ملاقات کے دوران آپ کی مڈوائف کے ذریعہ فراہم کردہ فوری اور آسان تنفس کی جانچ کے ذریعہ ہو سکتی ہے۔ کاربن مونو آکسائڈ کی جانچ کے متعلق اپنی مڈوائف سے کہنے میں جھجھک محسوس نہیں کریں۔ جانچ آپ کو ایک نمبر فراہم کرے گا جو کاربن مونو آکسائڈ کی مقدار کو فی ملین حصوں (PPM) میں پیمائش کرتا ہے۔

0-3

کاربن مونوآکسائڈ کے اثر کی آپ کے حالیہ سطح کم ہے۔

گزشتہ 24-48 گھنٹوں میں کاربن مونو آکسائڈ کی ہلکے اثر کو ظاہر کرتا 0-3 PPM ہے۔

4+

آپ پر کاربن مونوآکسائڈ کا کچھ حالیہ اثر ہوا تھا۔

ظاہر کرتا ہے کہ آپ کو کاربن مونوآکسائڈ کا حالیہ اثر ہوا تھا اور یہ شدہ 4+PPM کی بات ہے۔

اثر

کاربن مونوآکسائڈ کا </199عام طور پر مندرجہ ذیل تین طریقوں سے ہوتا ہے؛

- سگریٹ نوشی
- کھانا پکانے یا گرمی فراہم کرنے کے ناقص یا غیر تسلی بخش ہوادار کے آلات (اس میں گیس، کوئلہ، لکڑی اور پیرافین آلات شامل ہیں)
- کار کے ناقص ہواداری کے نظام

اگر آپ کے گھر میں کوئی سگریٹ نوشی کرتا/کرتی ہے، تو زیادہ ڈرنگ
کے لئے یہ سب سے زیادہ ممکنہ وضاحت ہے۔

پآ وج ےہ تاب مہا ےس بس انرک مک وک ےنرک انماس اک ںیئوھد ےک ٹیرگس اک پآ
یشون ٹیرگس دوخ ہی ںیہ یتکس رک ےئل ےک تحص یک ےچب ےنپا روا ےنپا
ےس شون ٹیرگس ،ےنرک یمک ںیم ےنآ ےنماس ےک ںورسود وک دوخ ای ،ےنرک کرت
وہ ہعیرذ ےک ےنہک ےک ےئل ےک ےنیپ ںیہن ٹیرگس ےنماس ےک پآ ای راک ،رھگ
ےچب ےک پآ روا ےک پآ ڈئاسکآ ونوم نبراک ،ںیہ یتاج کر پآ بج راب کیا ۔ےہ اتکس
ےئل ےک ددم ںیم امنوشن روا شئازفا ےک ان روا ،ےہ اتاج وہ فاص ےس نوخ ناروا ےک
۔ےہ اتید ےنوہ ینوار یھچا یک نجیسکآ

سج ،ےہ یتکس رک لایخ ہیئلدابت رپ تاباختنا فیئاوڈم یک پآ ےئل ےک ددم یک پآ
تفم بایتسد ۔ےہ لماش انجیھب ساپ ےک تمدخ یشون ٹیرگس کرت یماقم وک پآ ںیم
0300 نئال پلیہ Smokefree ےک NHS ،ےئل ےک ےننج دیزم قلعتم ےک نواعت
123 1044، (*0300 123 1014* وک ںینیم) رپ لاک ںیرک ای Smokefree ویب ٹئاس
www.smokefree.nhs.uk رپ ںیئاج۔

حالص ہدشروظنم ہعیرذ رک NHS ناروا ےک ںولاس ےک عورش روا ناروا ےک لمح NHS
</323 ۔ںیئاج رپ*www.start4life.nhs.uk* ،ےئل ےک ےنرک اپ نئاس

4 گنڈیر یک پآ نکیل ،ںیہ یترک ںیہن انماس اک ںیئوھد ےک ٹیرگس رپ روط ماع پآ رگا
نبراک ہعیرذ ےک تالآ صقان ےک ےنانب اناھک ای ےنرک مہارف یمرگ پآ وت ،ےہ ہدایز ای
ںیہ یتکس وہ ںیم رثا ےک ڈئاسکآونوم۔

0800 111 999 نئال سئاوڈیا یٹفیس سیگ پآ ہک ںیہ ےترک شرافس رپ روط روزرپ تہب مہ ۔ںیرک لصاح ددم
یک رہام ےس

لاٹسنا ےس ےقیرط ظوفحم وک تالآ ےک ےناکپ اناھک روا یترارح ہک ےہ مہا انرک چناج یک سا ںیم رھگ ےک
پآ وج ںیہ یتکس ہاچ اندیرخ مرالا ڈئاسکآونوم نبراک کیا پآ ۔ےہ ایگ ایک
۔اگ ےئاگل ہتپ اک حطس مک یک ڈئاسکآونوم نبراک

یہ ماک حرطی تدش ےہ ہعیرذب

the lullaby trust – safer sleep for babies – support for families

Gas Safety Trust

The Royal College of Midwives

Tommy's

start 4 life – A good start for a healthier life

Sands – Stillbirth & neonatal death charity

CPHVA

best beginnings

Bliss – for babies born premature or sick

ash. – action on smoking and health