

Nefesinizi test edin

Neden Karbon Monoksit taraması önemli?

Karbon Monoksit (CO), göremediğiniz veya koklayamadığınız, ancak sizin ve bebeğiniz için tehlikeli olan zehirli bir gazdır.

Maruz kalma, bebeğinize yeterli oksijenin ulaşmasını önleyebilir, büyümesini ve gelişimini yavaşlatabilir ve düşük, ölü doğum ve ani bebek ölümüyle sonuçlanabilir.

Maruz kalma seviyesi, rutin doğum öncesi kontrollerinde doğum uzmanı tarafından yürütülen hızlı ve basit bir nefes testi ile ölçülebilir. Doğum uzmanınızdan Karbon Monoksit taraması yapmasını istemekten çekinmeden. Test, milyonda bir parça (PPM) birimiyle Karbon Monoksit miktarını ölçen bir sayı verecektir.

0-3

Son Karbon Monoksit'e maruz kalma seviyeniz düşük.

0-3 PPM, son 24-48 saat içinde düşük Karbon Monoksit'e maruz kalmayı göstermektedir.

4+

Son zamanlarda Karbon Monoksit'e maruz kaldınız.

4+ PPM, son zamanlarda Karbon Monoksit'e maruz kaldığınızı ve bunun endişe verici olduğunu gösterir.

Maruz kalma

Karbon Monoksit'e maruz kalma genellikle aşağıdaki üç durumdan biriyle gerçekleşir;

- sigara içmek
- arızalı veya kötü havalandırılmalı pişirme veya ısıtma cihazları (gaz, kömür, odun ve parafin cihazları dahildir)
- arızalı araba egzozları

Siz veya evinizdeki herhangi birisi sigara içiyorsa, seviyenin yüksek okunmasındaki en muhtemel sebep budur.

Sigara dumanı maruziyetini azaltmak, sizin ve bebeğinizin sağlığı için yapabileceğiniz en önemli tedbirdir. Bu, sigarayı bırakarak veya diğer insanlardan kaynaklı maruziyetinizi azaltarak, başkalarının evde, arabada veya sizin yanınızda sigara içmemesini isteyerek yapılabilir. Sigarayı bıraktığınızda, Karbon Monoksit sizin ve bebeğinizin kan dolaşımından temizlenir, bebeğinizin büyümesini ve gelişimini desteklemek için yeterli miktarda oksijen akışını sağlar. Yerel sigara bıraktırma hizmetinize sekiniz dahil olmak üzere, size yardımcı olacak seçenekleri doğum uzmanınız ile görüşebilirsiniz. Ücretsiz destek hakkında daha fazla bilgi edinmek için NHS Smokefree yardım hattını 0300 123 1044 numaralı telefonda (*minicom 0300 123 1014*) arayabilirsiniz. Ya da Smokefree internet sitesini www.smokefree.nhs.uk ziyaret edin. Hamilelik ve ilk yıllarda NHS onaylı tavsiye almak için www.start4life.nhs.uk adresini ziyaret edin.

Genellikle sigara dumanına maruz kalmadığınız halde Karbon Monoksit seviyenizin 4 veya üzerinde bir değerde olduğu görülüyorsa bu maruziyet arızalı ısıtma veya pişirme cihazlarından kaynaklanıyor olabilir.

0800 111 999 numaralı telefonda Gaz Güvenliği Danışma Hattından uzman yardımı almanızı kesinlikle tavsiye ediyoruz.

Isıtma ve pişirme cihazlarınızın güvenli bir şekilde kurulup kurulmadığını kontrol etmek önemlidir. Evinizdeki düşük Karbon Monoksit seviyelerini algılayacak bir Karbon Monoksit alarmı satın almak isteyebilirsiniz.

BU ÇALIŞMAYI DESTEKLEYEN



Tommy's

