ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਜਾਂਚ ਕਉਿਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ (CO) ਇੱਕ ਜਹਰਿੀਲੀ ਗੈਸ ਹੈ ਜਸਿਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਜਾਂ ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਉਘਾੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਕਿਾਸ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਸਿਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗਰਭਪਾਤ, ਮ੍ਰਤਿ ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਕਨਿੇ ਉਘਾੜ ਵਚਿ ਆਏ ਹੋ, ਇਸਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਮਾਪਆਿ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਦਿਾਈ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਇੱਕ ਨਯਿਮਤਿ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਚਿ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਵਚਿ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਖਆਿ ਮਲਿੇਗੀ ਜੋ ਭਾਗ ਪ੍ਰਤੀ ਦੱਸ ਲੱਖ (PPM) ਵਚਿ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪਦੀ ਹੈ।

0-3	ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਉਘਾੜ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲੀਆ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੈ।	0-3 PPM ਪਛਿਲੇ 24-48 ਘੰਟਆਿਂ ਵਚਿ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਉਘਾੜ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
4+	ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਚਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਘਾੜ ਹੋਇਆ ਹੈ।	4+ PPM ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਚਿ ਉਘਾੜ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਤਿਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਉਘਾੜ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਉਘਾੜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਤਿੇ ਤਨਿ ਤਰੀਕਆਿਂ ਵਚਿੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ;

- ਸਗਿਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ
- ਨੁਕਸਦਾਰ ਜ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਹੀਟਗਿ ਉਪਕਰਣ (ਇਸ ਵਚਿ ਗੈਸ, ਕੋਲਾ, ਲੱਕੜ ਅਤੇ ਪੈਰਾਫ਼ਨਿ ਉਪਕਰਣ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹਨ)
- ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨੁਕਸਦਾਰ ਨਕਿਾਸੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਧ ਰੀਡਿੰਗ ਆਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਸੰਭਾਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਉਘਾੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਜਿਹਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਿਤ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਖੁਦ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਘਾੜ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ, ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੇ, ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਹੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਗਰਟ ਛੁਡਾਉਣ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, 0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014) ਤੇ NHS Smokefree ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ Smokefree ਵੈਬਸਾਈਟ www.smokefree.nhs.uk ਤੇ ਜਾਓ।

ਪੂਰੇ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ NHS ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਾਈਨ-ਅਪ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਤੇ ਜਾਓ।> </32

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਉਘਾੜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਡਿੰਗ 4 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਦਾਰ ਹੀਟਿੰਗ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਉਘਾੜ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਕੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ (Gas Safety Advice Line) 0800 111 999 ਤੋਂ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਂਚਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਅਲਾਰਮ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਨਿਮਨ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਏਗਾ।

ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ