

# ما المقصود بأول أكسيد الكربون؟

**أول أكسيد الكربون، أو "CO"، هو غاز عديم الرائحة واللون يمكن أن يقتلك.**

## أين يوجد أول أكسيد الكربون؟

يوجد أول أكسيد الكربون في الأبخرة الناتجة في أي وقت تحرق فيه الوقود في السيارات أو الشاحنات، أو المحركات الصغيرة، أو المواقد، أو الفوانيس، أو الشوايات، أو نطاقات الغاز أو الأفران. يمكن أن يتراكم أول أكسيد الكربون في الداخل ويسمى الأشخاص والحيوانات في حالة استنشاقه.

## ما أعراض التسمم بأول أكسيد الكربون؟

الأعراض الأكثر شيوعًا للتسمم بأول أكسيد الكربون هي الصداع، والدوخة، والضعف، واضطراب المعدة، والتقيؤ، وآلم الصدر، والارتباك. غالبًا ما توصف أعراض أول أكسيد الكربون بأنها "شبيهة بأعراض الأنفلونزا". إذا استنشقت الكثير من أول أكسيد الكربون، فقد يؤدي ذلك إلى إغماءك أو قتلك. يمكن أن يموت الأشخاص النائمون أو السكران من التسمم بأول أكسيد الكربون قبل ظهور الأعراض عليهم.

## من هم الأشخاص المعرضون لخطر التسمم بأول أكسيد الكربون؟

كل شخص معرض لخطر التسمم بأول أكسيد الكربون. الأطفال الرضع، أو كبار السن، أو الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب المزمنة، أو فقر الدم، أو مشكلات في التنفس أكثر عرضة للإصابة بالمرض جراء التعرض لأول أكسيد الكربون. في كل عام، يموت أكثر من 400 أمريكي بسبب التسمم غير المقصود بغاز أول أكسيد الكربون غير المرتبط بالحرائق، وأكثر من 100,000 يزورون غرفة الطوارئ، وأكثر من 14,000 يدخلون المستشفى.

## كيف يمكنني الوقاية من التسمم بأول أكسيد الكربون في منزلي؟

- ركب جهاز الكشف عن غاز أول أكسيد الكربون يعمل بالبطارية بشكل دائم أو يعمل بالبطارية احتياطيًا في منزلك وافحص البطارية أو استبدلها عند تغيير الوقت على ساعتك كل ربيع وخريف.
- احرص على صيانة نظام التدفئة وسخان المياه وأي أجهزة أخرى تعمل بالغاز، أو الزيت، أو الفحم على يد فني مؤهل كل عام.
- لا تستخدم سخانات محمولة كيميائية بدون لهب في الداخل.
- إذا شممت رائحة من ثلاجتك التي تعمل بالغاز، فاحرص على الاستعانة بخبير لصيانتها. يمكن أن تعني الرائحة المنبعثة من ثلاجتك التي تعمل بالغاز أن هناك تسربًا لأول أكسيد الكربون.
- عند شراء معدات تعمل بالغاز، لا تشتري سوى المعدات التي تحمل ختم وكالة اختبار وطنية، مثل Underwriters' Laboratories.



جهاز الكشف عن أول أكسيد الكربون



صيانة نظام التدفئة سنويًا



**U.S. Department of  
Health and Human Services**  
Centers for Disease  
Control and Prevention

- تأكد من تهوية أجهزة الغاز بشكل صحيح. يجب أن ترتفع أنابيب التهوية الأفقية للأجهزة، مثل سخان المياه، قليلاً أثناء توجيهها نحو الخارج، كما هو موضح أدناه. وهذا يمنع تسرب أول أكسيد الكربون إذا لم يتم تركيب الوصلات أو الأنابيب بإحكام.

- افحص المدخنة أو نظّفها كل عام. يمكن أن تُسد المدخّنات بالحطام. قد يتسبب ذلك في تراكم أول أكسيد الكربون داخل منزلك أو مقصورتك.
- لا تضع أبداً شريط لاصق أو صمغ أو أي شيء آخر على أنبوب التهوية. يمكن أن يؤدي هذا النوع من اللصقات إلى تراكم أول أكسيد الكربون في المنزل، أو المقصورة، أو عربة التخييم.

## كيف يمكنني البقاء آمناً عند انقطاع التيار الكهربائي؟

- لا تستخدم مطلقاً نطاق غاز أو فرن للتدفئة. قد يؤدي استخدام نطاق غاز أو فرن للتدفئة إلى تراكم أول أكسيد الكربون داخل المنزل، أو المقصورة، أو عربة التخييم.
- لا تحرق الفحم في الداخل. حرق الفحم النباتي - الأحمر، أو الرمادي، أو الأسود، أو الأبيض - ينبعث منه أول أكسيد الكربون.
- لا تستخدم موقد تخييم محمول يعمل بالغاز في الداخل. قد يؤدي استخدام موقد تخييم يعمل بالغاز في الداخل إلى تراكم أول أكسيد الكربون داخل المنزل، أو المقصورة، أو عربة التخييم.
- لا تستخدم مطلقاً مولداً داخل منزلك، أو الطابق السفلي، أو المرآب أو على بُعد أقل من 20 قدماً من أي نافذة، أو باب، أو فتحة تهوية.

## كيف يمكنني تجنب التسمم بأول أكسيد الكربون المنبعث من السيارة أو الشاحنة؟

- اطلب من الميكانيكي فحص نظام العادم في السيارة أو الشاحنة كل عام. قد يؤدي وجود تسرب بسيط في نظام العادم إلى تراكم أول أكسيد الكربون داخل السيارة.
- لا تشغل أبداً السيارة أو الشاحنة داخل مرآب متصل بمنزل حتى مع فتح باب المرآب. افتح الباب دائماً إلى مرآب منفصل للسماح بدخول الهواء النقي عند تشغيل سيارة أو شاحنة بالداخل.
- إذا كنت تقود سيارة أو سيارة دفع رباعي رياضية مزودة بباب خلفي، فعند فتح الباب الخلفي، افتح فتحات التهوية أو النوافذ للتأكد من تحرك الهواء عبرها. إذا كان غطاء الصندوق الخلفي مفتوحاً فقط، فسوف يُسحب أول أكسيد الكربون من العادم إلى داخل السيارة أو سيارة الدفع الرباعي الرياضية.

