

ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਜਾਂਚ ਕਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ (CO) ਇੱਕ ਜਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 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 ਵਕੀਸ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗਰਭਪਾਤ, ਮ੍ਰਿਤਿ ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਕਨਿ ਉਘਾੜ ਵਚਿ ਆਏ ਹੋ, ਇਸਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਾਈ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਚਿ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਵਚਿ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਖਿਆ ਮਲਿੰਗੀ 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 ਘੰਟਿਆਂ ਵਚਿ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਉਘਾੜ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

4+

ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਚਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਚਿ ਉਘਾੜ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਘਾੜ ਹੋਇਆ ਹੈ।

4+ PPM ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਚਿ ਉਘਾੜ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਤਿ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਉਘਾੜ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਉਘਾੜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਿਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਚਿ ਇੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ;

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵੱਚਿ ਕੋਈ ਸਗਿਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਧ ਰੀਡਗਿ ਆਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਸੰਭਾਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਸਗਿਰਟ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਉਘਾੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਜਹਿਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਿਤ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਹਿਾ ਖੁਦ ਸਗਿਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂ ਦੁਜ਼ੁਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਘਾੜ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਦੁਜ਼ੁਆਂ ਨੂੰ ਘਰ, ਕਾਰ ਵੱਚਿ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਗਿਰਟ 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, ਜਸਿਦੇ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਕਿਅਸ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਕਿਲਪਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਸਿ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਗਿਰਟ ਛੁਡਾਉਣ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਵੱਚਿ 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 ਸਗਿਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਉਘਾੜ ਵੱਚਿ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਡਗਿ 4 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨਦਾਰ ਹੀਟਗਿ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਉਘਾੜ ਵੱਚਿ ਆਏ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜੋਰ ਪਾ ਕੇ ਸਫਿਰਸਿ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ (Gas Safety Advice Line) 0800 300 363 ਤੋਂ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

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

ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



Tommy's

