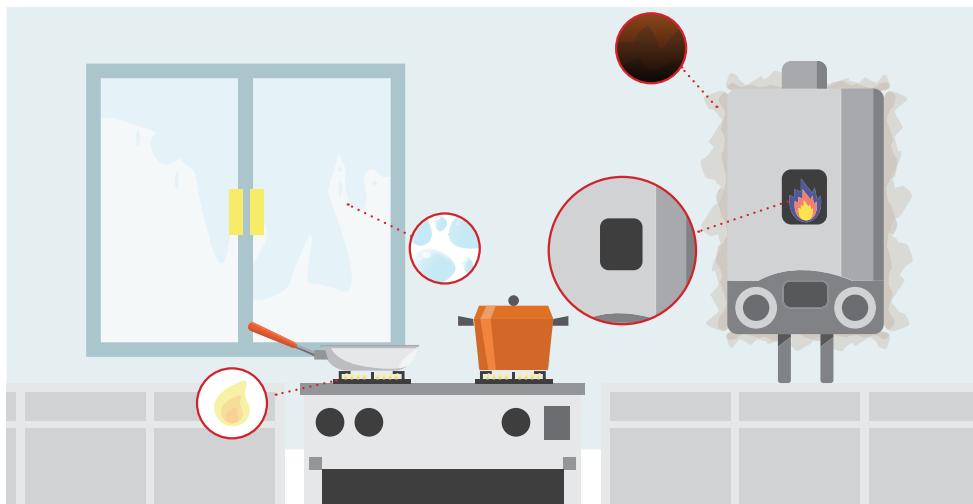


# کاربن مونو آکسائیڈ کے خطرات: کیا آپ محفوظ طریقے سے کھانا پکا رہے ہیں؟

آپ کے علاقے میں **کاربن مونو آکسائیڈ (CO)** گیس کے حادثات میں حالیہ طور پر اضافہ دیکھا گیا ہے، اس لیے یہ مشورہ آپ اور آپ کے پیاروں کو محفوظ رکھنے کے لیے دیا جا رہا ہے۔

## CO کیا ہے؟

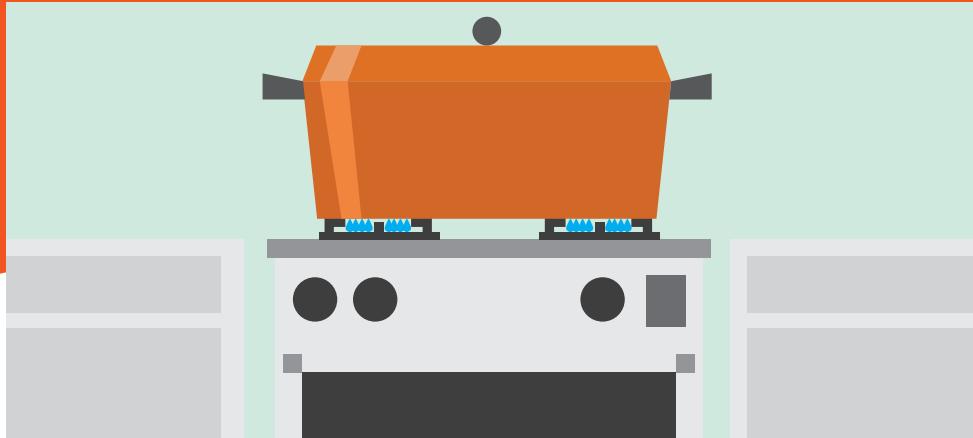
CO ایک یہ رنگ، یہ بو اور زبریلی گیس ہے جسے آپ دیکھ، سُن، سُونگہ یا چکھ نہیں سکتے۔ یہ آپ کے گھر میں موجود کسی بھی ایسی چیز سے پیدا ہو سکتی ہے جو کاربن والا ایندھن مثلاً گیس، تیل، لکڑی، کوئلہ، پٹرول یا ڈیزل جلاتی ہو۔ یہ آپ کا چولہا، بوائلر، لکڑی جلانے والا بیٹر یا آگ جلانے کی کوئی بھی جگہ ہو سکتی ہے۔



## کیا آپ محفوظ طریقے سے کھانا پکا رہے ہیں؟

کچھ روزمرہ کے پکانے کے طریقے CO پیدا کر سکتے ہیں، مثلًاً درج ذیل چیزیں جن سے آپ کو بمیشہ پریز کرنا چاہیے:

- چولے کے برند کو ایسی فوائل سے ڈھانپنا، جو برند کے بوا کے راستے بند کر دیتی ہے۔
- ایسے بڑے برتن استعمال کرنا، جو برند کے پورے رنگ کو ڈھانپ لیں۔
- اون میں چارکول گرم کرنا۔



## مذببی یا تفریحی مقاصد کے لیے ایندھن جلانا

روزمرہ استعمال کی بہت سی چیزیں خطرناک ثابت بو سکتی ہیں، اگر انہیں غلط طریقے سے یا کم بوا دار جگہوں پر استعمال کیا جائے۔

تقریبات میں جلانے کے عمل مثلًاً بخور کے استعمال میں عام طور پر لکڑی یا چارکول جلا جاتا ہے۔ ان دونوں سے بی CO پیدا ہوتی ہے۔

شیشہ پائپ میں بھی چارکول استعمال ہوتا ہے، جس کا دھوان سانس کے ذریعے تمباکو کے ساتھ اندر چلا جاتا ہے۔ انہیں گھر کے اندر یا بند جگہوں پر استعمال کرنے سے CO سے زبر آلودہ ہونے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔

محفوظ رینے کے لیے، ان چیزوں کو صرف باہر اور بوا دار جگہوں پر بنی استعمال کریں اور نقصان دہ مواد کے جمع ہونے سے بچنے کے لیے انہیں باقاعدگی سے صاف کریں۔



# CO کیسے متاثر کرتی ہے؟

CO کی زبرآلودگی کسی کو بھی متاثر کر سکتی ہے اور یہ اس وقت بوتا ہے جب آپ اسے تھوڑی سی مقدار میں بھی سانس کے ذریعے اندر لے جاتے ہیں۔ لہذا یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ کن علامات پر توجہ دینی چاہیے۔

یہ علامات نزلہ، زکام، تھکن یا مدبوشی جیسی بوسکتی ہیں، لیکن آپ کے تازہ بوا میں جانے سے اگر یہ علامات کم ہو جائیں، تو یہ CO کے زبر سے متاثر ہونے کی نشانی بوسکتی ہے۔ ایم علامات یہ ہیں:



بے بوشن

شدید سر درد

بلکا سر درد

دورہ پڑنا

الجهن/بھول جانا

متلی

دل اور سانس کا بند ہو جانا

غنوڈگی

قے آنا

موت واقع ہونا

دل کی دھڑکن کا تیز ہونا

تھکاؤٹ

## CO کی نشانیاں کیسے چیک کریں:

- گیس کے شعلے سُست نظر آئے ہیں اور نیلے کے بجائے پیلے یا نارنجی رنگ کے بوتے ہیں۔
- گیس کے آلات کے اردگرد کالک یا پیلا بھورا داغ جم جاتا ہے۔
- اُن کمروں کی کھڑکیوں پر زیادہ نمی جمع ہونا جہاں گیس کے آلات موجود ہوں۔
- بوائلر کی پائٹ لائٹ کا بار بار بجھ جانا۔

اگر آپ کو یہ علامات نظر آئیں، تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ ضرور CO موجود ہے، لیکن بہتر یہ ہے کہ آپ اپنے گیس کے آلات کو گیس سیف کے ساتھ رجسٹر شدہ انجینئر سے چیک کروائیں۔

# CO کے زبر کے خطرے کو کم کرنے کے لیے درج ذیل اقدامات کریں:

- ایک ایسا CO الارم خریدیں جو آپ کو خبردار کرے اور یہ یقینی بنائیں کہ وہ درست جگہ پر لگا۔ بووا بھی اسے باقاعدگی سے چیک بھی کیا جائے۔
- اپنے گیس کے آلات کی سالانہ سروس کروائیں اور یہ یقین دبانی کریں کہ انہیں گیس سیف کے ساتھ رجسٹر شدہ انجینئر نے درست طریقے سے نصب کیا ہوا۔ اپنے قریب ترین موجود انجینئر کو تلاش کرنے کے لیے [gassaferegister.co.uk](http://gassaferegister.co.uk) پر جائیں۔
- دوہوئیں کی نکاسی کے پائب وغیرہ چیک کریں اور اپنی چمنی کو کم از کم سال میں ایک بار رجسٹر شدہ مابر سے ضرور صاف کروائیں۔

## اگر مجھے CO کا شبہ ہو، تو میں کیا کروں؟

تمام کھڑکیاں اور دروازے  
کھول دین



خود تازہ بووا میں بابر چلے جائیں



فوراً گیس ایمرجنسی سروس  
0800 111 999\* پر کال کریں



مزید مشورے اور معلومات کے لیے [cadentgas.com/co](http://cadentgas.com/co) پر جائیں

اگر آپ کو یہ دستاویز کسی دوسرے فارمیٹ یا زبان میں چاہیے ہو، تو بمیں 8000 8000 389 پر کال کریں یا [wecare@cadentgas.com](mailto:wecare@cadentgas.com) پر ای میل کریں

**Cadent**

Your Gas Network

\*تمام کالز ریکارڈ کی جاتی ہیں اور ان کی نگرانی کی جا سکتی ہے۔