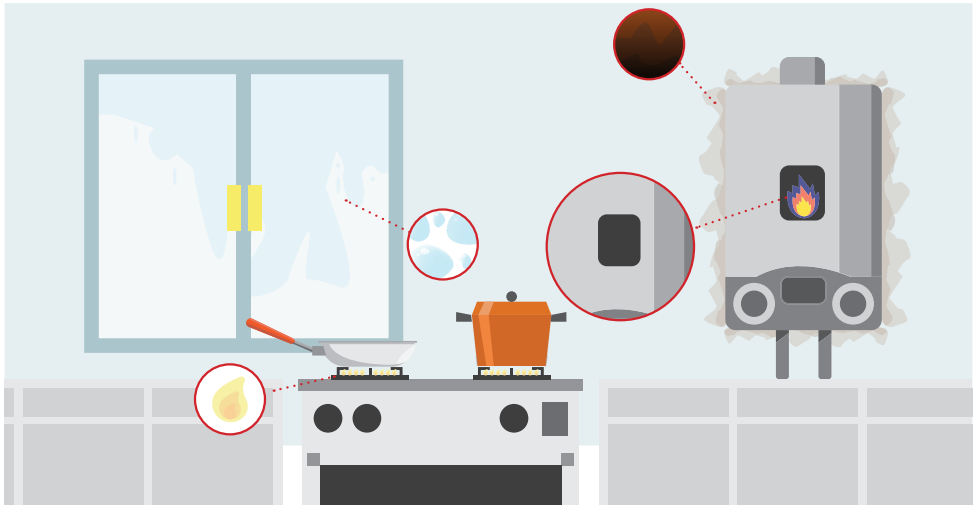


کاربن مونو آکسائیڈ کے خطرات: کیا آپ محفوظ طریقے سے کھانا پکا رہے ہیں؟

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؟

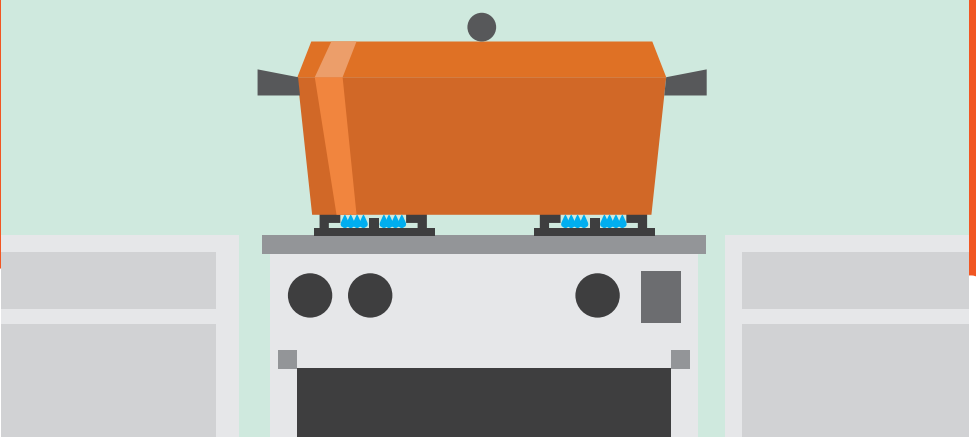
CO ایک بے رنگ، بے بو اور زہریلی گیس ہے جسے آپ دیکھ، سُن، سُونگھ یا چکھ نہیں سکتے۔ یہ آپ کے گھر میں موجود کسی بھی ایسی چیز سے پیدا ہو سکتی ہے جو کاربن والا ایندھن مثلاً گیس، تیل، لکڑی، کوئلہ، پٹرول یا ڈیزل جلاتی ہو۔ یہ آپ کا چولہا، بوائلر، لکڑی جلانے والا بیئر یا آگ جلانے کی کوئی بھی جگہ ہو سکتی ہے۔



کیا آپ محفوظ طریقے سے کھانا پکا رہے ہیں؟

کچھ روزمرہ کے پکانے کے طریقے CO پیدا کر سکتے ہیں، مثلاً درج ذیل چیزیں جن سے آپ کو ہمیشہ پرہیز کرنا چاہیے:

- چولہے کے برتن کو ایسی فوائل سے ڈھانپنا، جو برتن کے ہوا کے راستے بند کر دیتی ہے۔
- ایسے بڑے برتن استعمال کرنا، جو برتن کے پورے رنگڑ کو ڈھانپ لیں۔
- اوون میں چارکول گرم کرنا۔



مذہبی یا تفریحی مقاصد کے لیے ایندھن جلانا

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

تقریبات میں جلانے کے عمل مثلاً بخور کے استعمال میں عام طور پر لکڑی یا چارکول جلایا جاتا ہے - ان دونوں سے ہی CO پیدا ہوتی ہے۔

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

محفوظ رہنے کے لیے، ان چیزوں کو صرف باہر ہوا دار جگہوں پر ہی 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 زہر آلودگی کسی کو بھی متاثر کر سکتی ہے اور یہ اس وقت ہوتا 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 ہو سکتی ہیں، لیکن آپ کے تازہ ہوا میں جانے سے اگر یہ علامات کم ہو جائیں، تو یہ CO کے زہر سے متاثر ہونے کی نشانی ہو سکتی ہے۔ اہم علامات یہ ہیں:



شدید

درمیانہ

ہلکی

بے ہوشی

شدید سر درد

ہلکا سر درد

دورے پڑنا

الْجھن/بھول جانا

متلی

دل اور سانس کا بند ہو جانا

غنودگی

قے آنا

موت واقع ہونا

دل کی دھڑکن کا تیز ہونا

تھکاوٹ

CO کی نشانیاں کیسے چیک کریں:

- گیس کے شعلے سُست نظر آتے ہیں اور نیلے کے بجائے پیلے یا نارنجی رنگ کے ہوتے ہیں۔
- گیس کے آلات کے ارد گرد کالک یا پیلا بھورا داغ جم جاتا ہے۔
- اُن کمروں کی کھڑکیوں پر زیادہ نمی جمع ہونا جہاں گیس کے آلات موجود ہوں۔
- ہوائلر کی پائلٹ لائٹ کا بار بار بجھ جانا۔

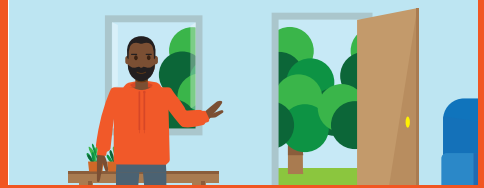
اگر آپ کو یہ علامات نظر آئیں، تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ ضرور CO موجود ہے، لیکن بہتر یہ ہو گا کہ آپ اپنے گیس کے آلات کو گیس سیف کے ساتھ رجسٹر شدہ انجینئر سے چیک کروائیں۔

CO کے زہر 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 ہوا ہو اور اسے باقاعدگی سے چیک بھی کیا جائے۔
- اپنے گیس کے آلات کی سالانہ سروس کروائیں اور یہ یقین دہانی کریں کہ انہیں گیس سیف کے ساتھ رجسٹر شدہ انجینئر نے درست طریقے سے نصب کیا ہو۔ اپنے قریب ترین موجود انجینئر کو تلاش کرنے کے لیے gassaferegister.co.uk پر جائیں۔
- دھوئیں کی نکاسی کے پائپ وغیرہ چیک کریں اور اپنی چمنی کو کم از کم سال میں ایک بار رجسٹر شدہ ماہر سے ضرور صاف کروائیں۔

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

تمام کھڑکیاں اور دروازے
کھول دیں



خود تازہ ہوا میں باہر چلے جائیں



فوراً گیس ایمرجنسی سروس
پر کال کریں 0800 111 999*



مزید مشورے اور معلومات کے لیے cadentgas.com/co پر جائیں

اگر آپ کو یہ دستاویز کسی دوسرے فارمیٹ یا زبان میں چاہیے ہو، تو ہمیں 0800 389 8000 پر کال کریں یا wecare@cadentgas.com پر ای میل کریں