Cadent
Your Gas Network

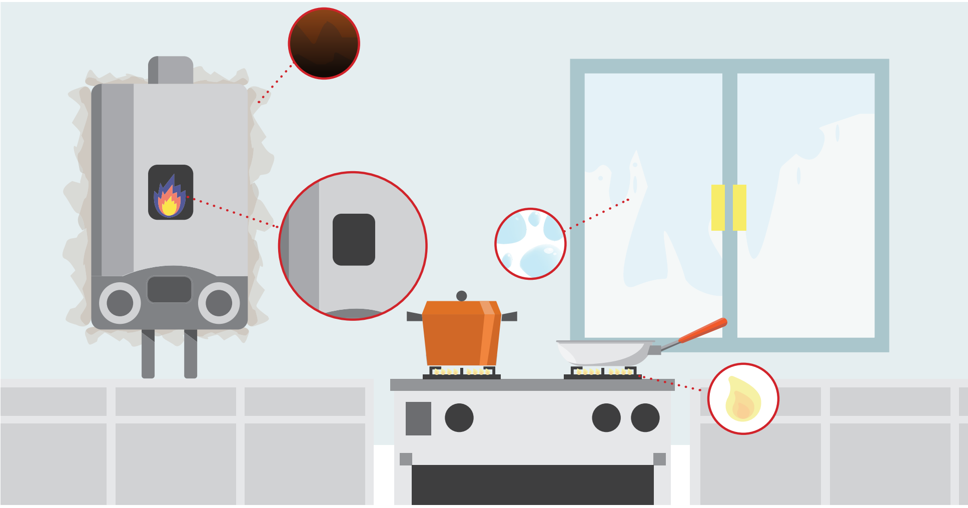
ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਜੋਖਮ:
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ?

ਅਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ **ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ (CO)** ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

CO ਕੀ ਹੈ?

CO ਇੱਕ ਰੰਗਹੀਣ, ਗੰਧਹੀਣ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ, ਸੁਣ, ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਚੱਖ ਸਕਦੇ।

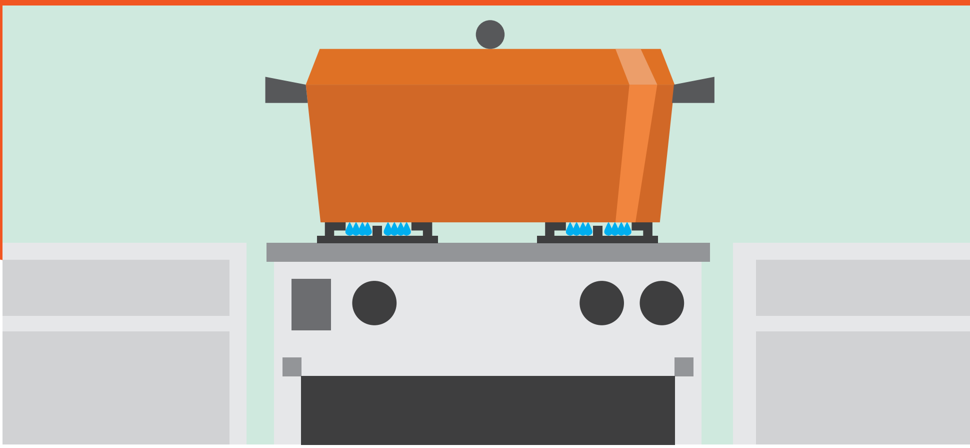
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਾਰਬਨ-ਅਧਾਰਤ ਬਾਲਣਾਂ ਨੂੰ ਜਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੈਸ, ਤੇਲ, ਲੱਕੜ, ਕੋਲਾ, ਪੈਟਰੋਲ ਜਾਂ ਡੀਜ਼ਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਕਰ, ਬਾਇਲਰ, ਲੱਕੜ ਵਾਲਾ ਬਰਨਰ ਜਾਂ ਅੱਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ?

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ CO ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਹਮੇਸ਼ਾ** ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਕੁਕਰ ਹੌਬ ਨੂੰ ਫੌਇਲ (ਧਾਤ ਦਾ ਪਤਲਾ ਪੱਤਰਾ) ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਜੋ ਹੌਬ ਦੇ ਹਵਾਈ ਸੁਰਾਖਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਹੌਬ ਰਿੰਗਜ਼ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ।
- ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ।



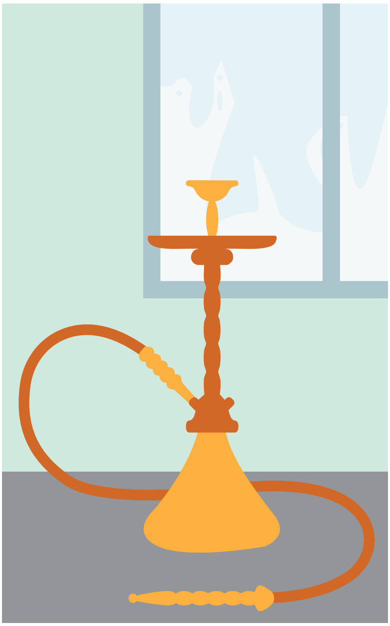
ਧਰਮ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਬਾਲਣ ਸਾੜਨਾ

ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਸਮਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਲਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਖ਼ੂਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਲੱਕੜ ਜਾਂ ਕੋਲਾ ਸਾੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਦੋਵੇਂ CO ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੁੱਕਿਆਂ (ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਪਾਇਪਾਂ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਲਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ CO ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

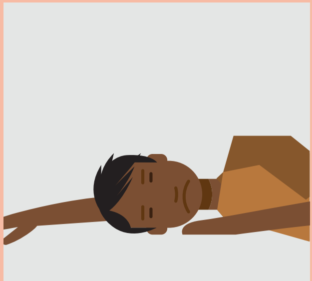
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਚਾਰ-ਦਿਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਾਧਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



CO ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

CO ਦਾ ਵਿਸ਼ੈਲਾਪਣ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਫਲੂ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਹੈਂਗਓਵਰ ਵਰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ CO ਦਾ ਵਿਸ਼ੈਲਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ:



ਮਾਮੂਲੀ	ਦਰਮਿਆਨੇ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਹਲਕਾ ਸਿਰ ਦਰਦ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ	ਬੇਹੋਸ਼ੀ
ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ	ਉਲਝਣ/ਭੁੱਲਣਾ	ਕੜਵੱਲਾਂ
ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ	ਉਨੀਂਦਾਪਣ	ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ
ਥਕਾਵਟ	ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ	ਮੌਤ

CO ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

- ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਲਾਟਾਂ ਮੱਧਮ ਜਿਹੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਗੈਸ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ-ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ।
- ਗੈਸ ਉਪਕਰਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਨਮੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਇਲਰ 'ਤੇ ਪਾਇਲਟ ਲਾਈਟ (ਛੋਟੀ ਲੌਅ) ਅਕਸਰ ਬੁੱਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ CO ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਗੈਸ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਗੈਸ ਸੇਫ਼ ਰਜਿਸਟਰਡ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।

CO ਦੇ ਵਿਸ਼ੈਲੇਪਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ CO ਅਲਾਰਮ ਖ਼ਰੀਦੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਗੈਸ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਸੇਵਾ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਗੈਸ ਸੇਫ਼ ਰਜਿਸਟਰਡ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ gassaferegister.co.uk 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਧੂਏਂ ਦੇ ਨਿਕਾਸ-ਮਾਰਗ (ਫਲੂਜ਼) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਚਿਮਨੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਵਾਓ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ CO ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ

ਬਾਹਰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓ

ਗੈਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ
0800 111 999*
'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ cadentgas.com/co 'ਤੇ ਜਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫਾਰਮੈਟ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ **0800 389 8000** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **wecare@cadentgas.com** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

*ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Cadent
Your Gas Network