সিও বিষক্রিয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য, আপনার নিম্নবর্ণিত পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত:

- একটি সিও অ্যালার্ম ক্রয় করুন যেটি আপনাকে সতর্ক করবে এবং সুনিশ্চিত করুন যে সেটাকে যেন সঠিকভাবে স্থাপন এবং নিয়মিতভাবে পরীক্ষা করা হয়
- আপনার গ্যাস যন্ত্রপাতিগুলির জন্য একটি বার্ষিক সার্ভিস বুক করুন এবং সুনিশ্চিত করুন যে সেগুলিকে যেন গ্যাস সেফ নিবন্ধিত ইঞ্জিনিয়ার কর্তৃক সঠিকভাবে ইনস্টল করা হয়। আপনার কাছাকাছি একজন ইঞ্জিনিয়ারকে খুঁজতে gassaferegister.co.uk দেখুন।
- একজন নিবন্ধিত পেশাদার দ্বারা বছরে অন্তত একবার আপনার ধূমনালীগুলিকে পরীক্ষা করান এবং চিমনি পরিষ্কার করান।

যদি আমার সিও সন্দেহ হয় তাহলে আমার কী করা উচিত?

সব জানালা ও দরজা খুলে দিন

বাইরে তাজা বাতাসে চলে জান

অবিলম্বে
0800 111 999* নম্বরে গ্যাস জরুরি পরিষেবাকে কল করুন

আরও পরামর্শ এবং তথ্যের জন্য cadentgas.com/co দেখুন

যদি আপনার এই নথিটি অন্য কোনো ফর্ম্যাটে কিংবা ভাষায় দরকার হয় তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদেরকে **0800 389 8000** নম্বরে কল করুন কিংবা **wecare@cadentgas.com** – ঠিকানায় ইমেল পাঠান

Cadent
Your Gas Network

*সমস্ত কলগুলিকে রেকর্ড করা হয় এবং এগুলিকে পর্যবেক্ষণ করা যেতে পারে।

কার্বন মনোক্সাইড সম্পর্কিত ঝুঁকিসমূহ:

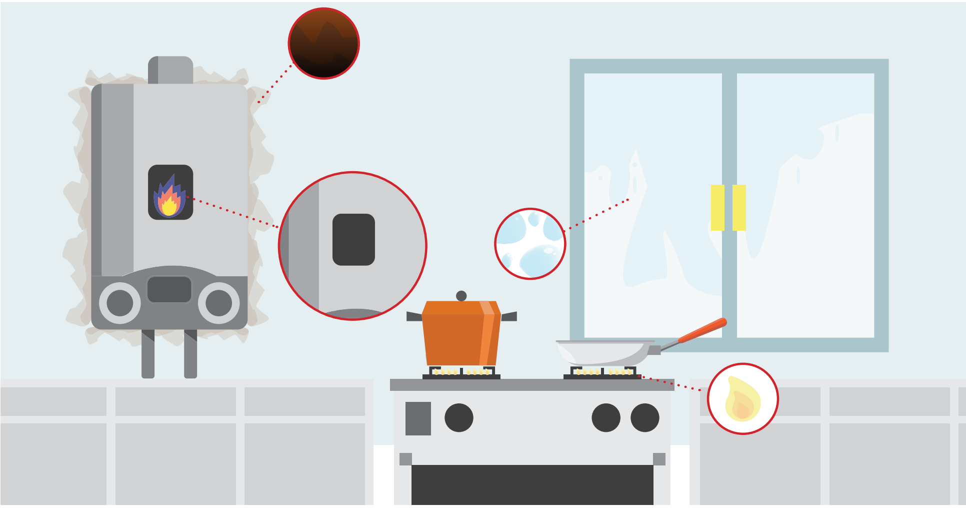
আপনি কি নিরাপদে রান্না করছেন?

আমরা সম্প্রতি আপনার এলাকায় **কার্বন মনোক্সাইড (সিও)** সম্পর্কিত গ্যাসের ঘটনার হারে বৃদ্ধি দেখেছি, তাই আপনাকে এবং আপনার প্রিয়জনদেরকে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করার উদ্দেশ্যে এই পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

সিও কী?

সিও হচ্ছে একটি বর্ণহীন, গন্ধহীন, বিষাক্ত গ্যাস যেটিকে আপনি দেখুতে, শুনতে, গন্ধ বা স্বাদ নিতে পারবেন না।

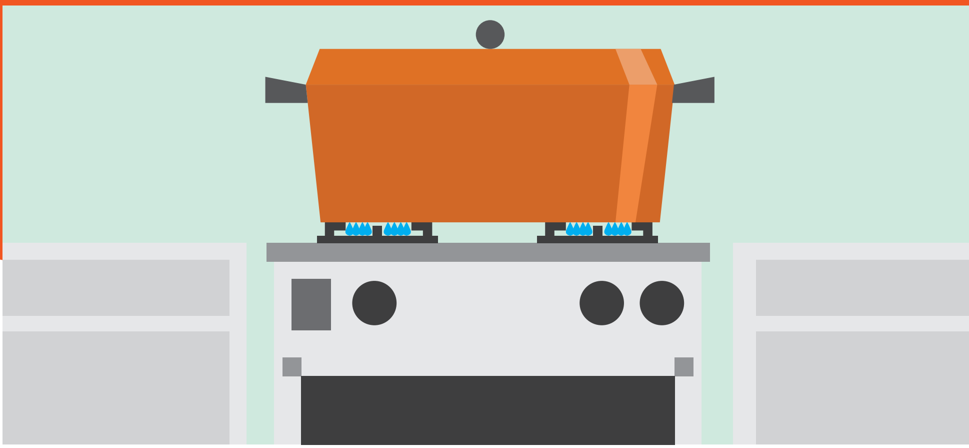
এটি আপনার বাসায় গ্যাস, তেল, কাঠ, কয়লা, পেট্রোল বা ডিজেল সহ কার্বন-ভিত্তিক জ্বালানি পোড়ানো যেকোনো কিছু দিয়ে তৈরি হতে পারে। এটি আপনার কুকার, বয়লার, কাঠের বার্নার বা আগুন হতে পারে।



আপনি কি নিরাপদে রান্না করছেন?

নিচে উল্লিখিত উদাহরণগুলির মতন কিছু দৈনন্দিন রান্নার অভ্যাসগুলির কারণে সিও তৈরি হতে পারে, এবং আপনার **সর্বদা** এগুলিকে এড়িয়ে চলা উচিত:

- কুকার হবটিকে ফয়েল দিয়ে ঢাকা যার কারণে হবের বায়ু ছিদ্রগুলি অবরুদ্ধ হয়ে যায়।
- একটি বড় রান্নার পাত্র ব্যবহার করা, যার কারণে হবের সবকটা রিং ঢেকে যায়।
- ওভেন-এ কাঠকয়েলা গরম করা।



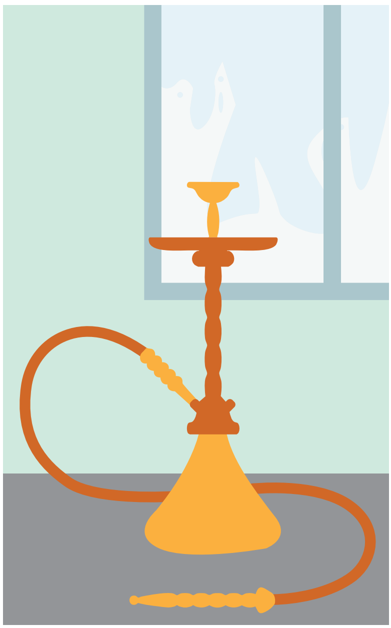
ধারমিক ও অবসরের জন্য জ্বালানি পোড়ানো

ভুলভাবে কিংবা খুব একটা ভালো বায়ু চলাচল না থাকা স্থানে ব্যবহার করা হলে অনেক নিত্যপ্রয়োজনীয় জিনিসপত্র বিপজ্জনক হয়ে যেতে পারে।

বাখুর ব্যবহারের মতন আনুষ্ঠানিক জ্বালানিতে প্রায়শই কাঠ বা কাঠকয়লা পোড়ানো হয় – উভয়ের কারণে সিও (CO) উৎপন্ন হয়।

শিশার পাইপগুলিতেও কাঠকয়লা ব্যবহার করা হয়, যা আপনি তামাকের সাথে নিঃশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করেন। ঘরের ভিতরে কিংবা আবদ্ধ স্থানে এগুলিকে ব্যবহার করলে সিও বিষক্রিয়ার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পায়।

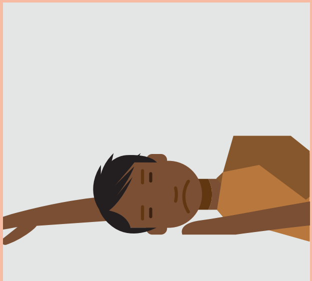
নিরাপদ থাকার জন্য, এই জিনিসপত্রগুলিকে শুধুমাত্র বহিরঙ্গনে, ভালো বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা থাকা জায়গায় ব্যবহার করবেন এবং ক্ষতিকারক বিল্ড-আপ-এর সম্ভাবনা রোধ করার জন্য পণ্যটিকে নিয়মিতভাবে পরিষ্কার করবেন।



সিও-এর প্রভাব কী?

সিও বিষক্রিয়া যেকোনো ব্যক্তিকে প্রভাবিত করতে পারে এবং নিঃশ্বাসের সাথে এটাকে অল্প পরিমাণে গ্রহণ করলেও এটা লোকেদের প্রভাবিত করতে পারে। তাই, কোন-কোন লক্ষণগুলির দিকে নজর রাখতে হবে তা জানা গুরুত্বপূর্ণ।

এগুলি ফ্লু, ক্লান্তি কিংবা হ্যাংওভারের মত হতে পারে, কিন্তু যদি তাজা বাতাস গ্রহণ করার সত্ত্বেও আপনার লক্ষণগুলি না কমে তাহলে এটা হয়তো সিও বিষক্রিয়া হতে পারে। এর প্রধান লক্ষণগুলি হচ্ছে:



হালকা	মাঝারি	মারাত্মক
হালকা মাথাব্যথা	মারাত্মক মাথাব্যথা	অজ্ঞানতা
বমনেচ্ছা	বিভ্রান্তি/ভুলে যাওয়া	খিঁচুনি
বমি	তন্দ্রা	কার্ডিওরেসপিরেটরি (হৃদপিণ্ড ও শ্বসনতন্ত্র সম্পর্কিত) ব্যর্থতা
শ্রান্তি	দ্রুত হৃদস্পন্দন	মৃত্যু

সিও-এর লক্ষণগুলিকে কীভাবে পরীক্ষা করবেন:

- গ্যাসের শিখা দেখতে অস্পষ্ট মনে হয় এবং নীল রঙের পরিবর্তে হলুদ বা কমলা রঙের হয়।
- গ্যাস যন্ত্রপাতির চারপাশে কালি বা হলুদ-বাদামী রঙের দাগ।
- গ্যাস যন্ত্রপাতি আছে এমন ঘরগুলির জানালায় ঘনীভবন বৃদ্ধি।
- আপনার বয়লারের পাইলট লাইট ঘন ঘন নিভে যায়।

যদি আপনি এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি লক্ষ্য করেন তবে তার অর্থ এই নয় যে সেখানে সিও উপস্থিত রয়েছে, কিন্তু আপনার গ্যাস যন্ত্রপাতিগুলিকে গ্যাস সেফ নিবন্ধিত ইঞ্জিনিয়ার দ্বারা পরীক্ষা করানো ভাল হবে।