

कार्बन मोनोअक्साइड (CO) एक विषालु ग्यास हो, जसले तपाईंलाई मारन पनि सक्छ। तपाईंले यसको गन्ध सुघ्न र यसलाई देख्न सक्नुहुन्न। प्रत्येक वर्ष अमेरिकामा सयौं मानिसहरू कार्बन मोनोअक्साइड (CO) विषाक्तताबाट मर्छन्, र हजारौं आपातकालीन कक्ष (इमर्जेन्सी रुम) मा पठाइन्छन्। कार्बन मोनोअक्साइड (CO) विषाक्तता प्रायः भर्मन्टमा हिउँदको महिनाहरूमा हुन्छ। सुरक्षित रहनको लागि निम्न सुझावहरूको पालना गर्नुहोस्।

कसरी कार्बन मोनोअक्साइड (CO) को खतरा रोक्न सकिन्छ

जब तरल, ठोस वा ग्याँस ईन्धन जलाईन्छ, तब कार्बन मोनोअक्साइड (CO) उत्पादन हुन्छ - जस्तै प्राकृतिक ग्याँस, प्रोपेन, तेल, कोईला, काठ र दाउराहरू आदि। तपाईंको घर, गराज वा अन्य ढोकाबन्द स्थानहरूमा छिट्टै कार्बन मोनोअक्साइडको खतरनाक मात्रा जम्मा हुनसक्छ। कार्बन मोनोअक्साइड (CO) विषाक्ततालाई रोक्नको लागि निम्न तरिकाहरू अपनाउन सकिन्छ:

- तपाईंको घरको सबै सुत्ने कोठा वा स्थानहरूमा ब्याट्री संचालित कार्बन मोनोअक्साइड (CO) सत्रास (अलार्म) जडान गर्नुहोस्। हरेक शरद र बसन्त ऋतुमा आफ्नो घडीमा समय परिवर्तन गर्दा कार्बन मोनोअक्साइड (CO) को ब्याट्री पनि परिवर्तन गर्नुहोस्। मासिक रूपमा अलार्म परीक्षण गराउनुहोस्।
- ग्यासबाट चल्ने हिटर (फर्नुस), बोईलर, दाउरा बाल्ने चुलो, चिमनी, तातो पानी हिटर, चुल्हो र कपडा सुखाउने उपकरण आदि प्रत्येक वर्ष भर्मन्ट-प्रमाणित टेक्नीसियनबाट निरीक्षण गराईनु पर्छ।
- ईन्धनबाट चल्ने उपकरणहरूबाट फोहर धुवाँ बाहिर जाने भेन्टपाईप र ग्यासको पाइपहरू राम्ररी जडान भएको छ कि छैन, चर्किएको वा खियाले खाएको छ कि भनि सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- राम्ररी धुँवा नजाने, बुझिएको चुलो वा चिमनी प्रयोग नगर्नुहोस्।
- ईन्धनले चल्ने उपकरणको धुँवा जाने भेन्ट पाईपलाई छोपेको हिउँ, बर्फ र बिरुवाहरू हटाउनु होस्।
- कोईला प्रयोग हुने ग्रिल, जेनेरेटर, क्याम्प स्टोभ, केरोसिन (मट्टीतेल) हीटर वा अन्य ईन्धनले चल्ने उपकरणको प्रयोग घर, बेसमेन्ट, गराज, साँघुरो भाग (क्रलस्पेस), झ्याल नजिकै र टेन्ट, लगायत कुनैपनि आंशिक रूपमा बन्द स्थानहरूमा कहिल्यै नगर्नुहोला।
- तपाईंको घर तताउनको लागि खाना पकाउने ग्याँसचुलो वा ओभनको कहिल्यै प्रयोग नगर्नुहोस्।
- घरको गराजमा, ढोका खुल्लै राखे तापनि तपाईंको कार वा ट्रक कहिल्यै स्टार्ट गरि नराख्नुहोस्। होसियार हुनुहोस् कि रिमोटले स्टार्ट हुने कार झुक्किएर स्टार्ट भएको पनि हुनसक्छ।

तुरुन्तै 9-1-1 डायल गर्नुहोस् र ताजा हावा खेल्न दिनुहोस्, यदि :

- कार्बन मोनोअक्साइड (CO) अलार्म बज्यो भने ।
- तपाईंले कार्बन मोनोअक्साइड (CO) विषाक्तताको शंका गर्नुभयो र तपाईं वा अरुमा यसको कुनै लक्षणहरू देखा पर्-यो भने।

कार्बन मोनोअक्साइड (CO) विषाक्तताका संकेत र लक्षणहरू

- धेरै कार्बन मोनोअक्साइड (CO) स्वास फेर्दा तपाईंलाई बेहोस पार्न वा मारन पनि सक्छ।
- निदाईरहेका वा रक्सी खाएका मानिसहरू कार्बन मोनोअक्साइड (CO) को लक्षणहरू थाहगर्नु अघिनै यसको विषाक्तताबाट मर्न सक्छन्।
- केही घण्टासम्म लगातार कार्बन मोनोअक्साइड (CO) को कम मात्रा स्वास लिनु केहि मिनेट उच्च मात्रामा कार्बन मोनोअक्साइड स्वास लिनु जस्तै हानिकारक हुनसक्छ।
- यदि तपाईं बाहिर जाँदा यसको लक्षणहरू जाने, तर घर फर्केर आउदा यसको लक्षण देखिने हुन्छ भने, तपाईंको घरमा अझै कार्बन मोनोअक्साइड (CO) हुनसक्छ।
- पाल्तु जनावरहरू पनि यी लक्षणहरूबाट पीडित हुन सक्छन् र चेतावनी दिन सक्छन्।

लक्षण र चिन्हहरू (Signs and Symptoms)

- “रुघा मार्गी फूल” जस्तै लक्षणहरू - जस्तै टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, पेट-गडबड हुने, र उल्टी हुने
- निद्रा लाग्ने
- आँखा/ दृष्टि धमिलो हुने
- कान ट्वाँ बज्ने
- स्वास-प्रश्वास लिन गाह्रो हुने
- भ्रमि (कन्फ्युज) हुने

कार्बन मोनोअक्साइड (CO) विषाक्तता विशेषगरि जाडो याममा हुने भएकोले र यसको र फलुको (रुघा-मार्गीको) लक्षणहरू पनि उस्तै-उस्तै हुने हुँदा तपाईं झुक्किन पनि सक्नुहुन्छ।

जेनेरेटर कसरी सुरक्षित चलाउने? (How to Run a Generator Safely)

यदि तपाईंको बिजुली गयो र तपाईंलाई जेनेरेटर प्रयोग गर्न आवश्यक छ भने, कार्बन मोनोअक्साइड (CO) विषाक्तता, बिजुलीको करेन्ट, र आगोलागीबाट बच्न निम्न कुराहरू ख्याल राख्न सक्नुहुन्छ।

- कुनै पनि उपकरणको लेबल र ओनर म्यानुयल (निर्माता निर्देशिका) पढ्नुहोस् र पालना गर्नुहोस्।
- जेनेरेटरको प्रयोगगर्दा घर बाहिर मात्र, कम्तिमा पनि झ्याल, ढोका र भेन्ट पाईप भन्दा २० फिट टाडा प्रयोग गर्नुहोस्।
- घरको बेसमेन्ट, साँघुरो भाग घुमाइएको ठाउँ (क्रलस्पेस), र घरसंगै जोडिएको गराजहरूमा जेनेरेटरको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- फोहर धुवाँ भवनबाट सिधै बाहिर निकाल्नुहोस्।
- घर बाहिर (आउटडोर) प्रयोगगर्ने २० फिट भन्दा लामो बिजुलीको एक्सटेन्सन तार अधिक भार वाहन (हेवी इयुटी) खालको हुनुपर्छ। यदि यो क्षतिग्रस्त छ भने परिवर्तन गर्नुहोस्।
- बिजुलीको एक्सटेन्सन तारको ‘वाट’ भार वाहनक्षमता तपाईंको उपकरणको क्षमता भन्दा बढी हुनुपर्छ, त्यसैले सो अनुसार छ/छैन सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- वस्तु र उपकरणहरू सिधै जेनेरेटर वा एक्सटेन्सन तारमा प्लग जोड्नुहोस्। जेनेरेटरलाई घरको भित्तामा भएको बिजुली आउटलेट प्लगमा नजोड्नुहोस्।
- थप ईन्धन (तेल) भर्नु अघि, जेनेरेटरलाई एकै छिन बन्द गर्नुहोस् र सेलाउन दिनुहोस्।
- ईन्धन भण्डारण गर्दा उपयुक्त भाँडामा भण्डारण गर्नुहोस् | त्यसमा स्पष्ट नाम लेबल टाँसेर बसोबास गर्ने स्थानहरू भन्दा अलग्गै ठाँउमा राख्नुहोस्।
- सुक्खा वातावरण र स्थानमा मात्र जेनेरेटर प्रयोग गर्नुहोस्। यदि वातावरण सुक्खा छैन भने, एउटा खुला क्यानोपी जस्तो कटेरो बनाएर त्यस भित्र सुक्खा र समतल सतहमा राखी जेनेरेटर प्रयोग गर्नुहोस्।
- जेनेरेटरलाई छुनु अघि सधैं आफ्नो हात सुक्खा राख्नुहोस्।

थप जानकारीको लागि (For More Information)

- तपाईंको स्थानीय अग्नि-नियन्त्रण विभागमा फोन गर्नुहोस्।
- भर्मान्त-प्रमाणित टेक्निसियनहरूको सूची – firesafety.vermont.gov/licensing
- भर्मान्त स्वास्थ्य विभागको वेबसाइट – healthvermont.gov/CO
- भर्मान्त अग्नि-सुरक्षा डिभिजनको वेबसाइट – firesafety.vermont.gov