

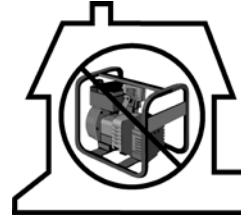


Ammaanka Kaarbon Monoksaydh (Carbon Monoxide)

Boqolaal qof ayaa si shil ah sannad kasta u dhinta sumowga kaarbon monoksaydh ee uu sababay qalab aan si sax ah loo isticmaalin ama qalab aan si sax ah u shaqeynaynin. Baro sida loo ilaaliyo naftaada iyo qoyskaaga.

Haddii korontadu go'do:

- Koronto-dhaliye ku isticmaal KALIYA dibadda guriga iyo meel ka fog daaqado furan iyo meelaha hawada ka soo gasho guriga.
- MARNA koronto-dhaliye ha ku isticmaalin gudaha guriga, geerash ama meel baabuur la dhigo.
- MARNA gudaha guriga wax ha ku karsan ama kululayn ha u isticmaalin giriil (qalabka dubista) oo ku shaqeeya dhuxul ama gaasta/naqaska la shito.



koronto-dhaliye



giriil

Waa maxay kaarbon monoksaydh?

Kaarbon monoksaydh waa neef/naqas sun ah oo aan la arki karin ama urin karin waxana uu qofka ku dili karaa gudaha daqiiqado. Kaarbon monoksaydh waxa uu dhashaa marka shidaal kasta sida gaas, saliid, kiroosiin, loox, ama dhuxul la gubo.

Kaarbon monoksaydh dhakhso ayuu u bataa sidaa daraadeed dadka wuu ka xoog bataa ka hor inta aanay helin gargaar.

Marka aad la neefsado, kaarbon monoksaydh:

- Waxa uu sababi karaa dhawaac maskaxda ah oo joogto ah.
- Waxa uu dadka qaba cudur wadne u keeni karaa xanuun laabta ah ama wadne qabashooyin (heart attacks).

Waa maxay astaamaha sumowga kaarbon monoksaydh?

- Madax-xanuun
- Tabar-dari
- Dawakh
- Wareer
- Lallabo/Yalaalugo

Sidee baan uga hortagi karaa sumowga kaarbon monoksaydh?

- Marna dhuxul ha ku gubin gudaha guryaha, teendhooyinka, aqallada miyiga, baabuur ah faan(van), baabuurta xamuulka, geerashyada/garaashyada, ama guryaha wareega.
- Dhuxul ha ku shidan goobta dabka ee gurigaaga.
- Marna qalab ku shaqeeya baatroot/baansiin ama gaas ha ku isticmaalin gudaha guriga.
- Marna foorno ku shaqeysa gaasta ama naqaska la shito (gas oven) ha u isticmaalin inaad ku kululaysid gurigaaga, xiitaa mudo gaaban.
- Marna baabuur yaanuu iska daarnaanin adiga oo aan ka dhaqaajinaynin gudaha geerashka, xiitaa haddii albaabka geerashku furan yahay.
- Marna ha seexan qol adiga oo isticmaalaya kululeeye ku shaqeeya naqas/gaas ama kiroosiin oo aan lahayn tuubo qiiqa dibadda u saareysa.
- U hubso in dhuumaha qiiqa ee guriga ay xaaladdoodu fiican tahay oo aanay xanibnayn.
- Qalabka digniinta kaarbon monoksaydh ayaa laga yaabaa in laga helo badbaado dheeraad ah, laakiin waa in aanuu beddel u noqon talaabooyinka kale ee ka-hortagga.

Haddii aad tuhuntid in qof uu sumeeyay kaarbon monoksaydh:

- Isla markiiba qofka u kaxee goob leh hawo cusub.
- Qofka gee qolka gargaarka degdegga oo u sheeg inaad tuhunsan tahay sumow kaarbon monoksaydh.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Bogga Internetka:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-045
Somali