

پیشگیری با مونوکسید کربن:

- مسمومیت با گاز مونوکسید کربن که یک گاز بی رنگ و بی بو و سمی می باشد، بسیار مهم است.
- بر اثر احتراق ناقص لوازم گرمایشی و وسایل پخت و پز تولید می شود (مانند چراغ والور، بخاری گازسوز یا نفت سوز یا هیز می، گاز پیک نیکی) و به علت سیستم تهویه و دودکش نامناسب، عامل مسمومیت در محیط های بسته می شود (مانند چادر های اسکان موقت).
- زمانی که وسیله گازسوز یا نفت سوز، تهویه مناسب نداشته باشد یا دارای دودکش نباشد، اکسیژن محیط را مصرف می کند و گاز منواکسید کربن را در محیط ایجاد می کند.
- مسمومیت با گاز منواکسید کربن، خطرناک است و می تواند منجر به مرگ شود. به مرگ ناشی از مسمومیت با گاز CO، مرگ خاموش می گویند. افراد به علت مسمومیت با این گاز، دچار حالت خواب آلودگی و بیهوشی می شوند و در آن وضعیت ممکن است قادر به نجات خود و خارج شدن از محیط نباشند.
- علائم اولیه مسمومیت، با علائم سرماخوردگی شباهت دارد و باعث میشود که فرد اقدام خاصی انجام ندهد تا آنجا که این علائم پیشرفت کرده و منجر به بیهوشی و مرگ شود. این ویژگی به نامگذاری مونوکسید کربن به عنوان "قاتل نامرئی" منجر شده است.

• علائم مسمومیت با مونوکسید کربن شامل:

- سردرد، تهوع، تنگی نفس، ضعف و بیحالی، سرگیجه، از دست دادن هوشیاری و نهایتاً مرگ
- در برخورد با موارد مسمومیت با گاز مونوکسید کربن چه باید کرد؟
 - ❖ در صورت مواجهه با مصدومان، سریعاً آن ها را از محیط خارج کنید.
 - ❖ پس از خارج ساختن مصدوم از محیط آلوده فوراً با اورژانس تماس بگیرید.
 - ❖ علائم حیاتی مصدومان را کنترل کنید و از باز بودن راه های هوایی مصدوم اطمینان حاصل نمایید.

❖ منبع تولید گاز منواکسید کربن را قطع کنید.

پیشگیری از مسمومیت با گاز منواکسید کربن:

❖ استفاده از وسایل گرمایشی و لوازم پخت و پز استاندارد

❖ ایجاد تهویه مناسب در فضای داخلی محل سکونت (باز بودن پنجره- نصب دودکش مناسب)

❖ رنگ شعله بخاری و وسایل پخت و پز باید آبی باشد، و چنانچه رنگ شعله قرمز، زرد و یا نارنجی باشد، حتما نقص در سوخت رسانی و کمبود اکسیژن در محیط است که سریعاً باید تعمیر و سوخت رسانی شود. اگر رنگ شعله بخاری آبی نباشد به این معنی است که هوای کافی به بخاری نرسیده و تولید گاز منواکسید کربن کند.

❖ در صورتی که مجبور به روشن کردن وسایل گرمایش و خوراک پزی در چادر شوید، گوشه پنجره یا درب چادر را برای ایجاد جریان هوا و تهویه باز بگذارید.

❖ تعمیر وسایل گرمایشی و لوازم پخت و پز توسط افراد غیر مجرب و بی تجربه باعث ایجاد خطر می شود.

پیشگیری از مسمومیت غذایی:

- طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسدشدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید.
- همیشه قبل از آماده کردن یا خوردن غذا دستهایتان را با آب و صابون بشویید و یا در صورت عدم دسترسی به آب از ژلهای ضد عفونی کننده استفاده نمایید.

- از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی ، فرورفتگی یا نشتی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آنها شکسته نشده باشد.
- اگر فرآورده یی ظاهر یا بوی ناخوشایندی داشت به هیچ عنوان آن را نچشید.
- بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف کشک غیرپاستوریزه ، غذاهای کنسروی که قبل از مصرف حرارت کافی به آنها نرسیده یا سوسیس و کالباس خام و آلوده بروز می کند.
- قبل از مصرف کنسروها به مدت ۲۰ دقیقه آن را بجوشانید.
- برآمده شدن دو طرف قوطی کنسرو ، وجود پوسیدگی در اطراف ، تغییر رنگ و طعم و بو و ایجاد کف جزو علایم فساد کنسروها و وجود لکه های سفید یا سبزرنگ به علت وجود کپک از علایم فساد سوسیس و کالباس است.
- توجه به تاریخ تولید و انقضاء ، مجوز بهداشتی ، پروانه ساخت و علامت استاندارد روی بسته بندی های مواد غذایی به ویژه بستنی ، آمیوه ، محصولات لبنی و گوشت ، برای پیشگیری از بروز مسمومیت ها ضروری است.
- با شروع علایمی نظیر تهوع ، دل پیچه ، اسهال و سردرد ، حتماً به پزشک مراجعه و از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
- مصرف مایعات فراوان نظیر دوغ و ماست پاستوریزه هنگام مسمومیت، بهتر از هر ماده غذایی دیگر است.
- از مصرف مواد غذایی غیربهداشتی و مشکوک به فساد ، در طول سفر به شدت خودداری و سعی کنید از رستوران ها و اغذیه فروشی هایی که اصول بهداشتی را رعایت نمی کنند ، غذا تهیه نکنید.
- از مصرف مواد غذایی پخته شده که بیش از ۲ ساعت بیرون از یخچال مانده است، پرهیز کنید.

- به برچسب فارسی مواد غذایی خارجی توجه داشته باشید.
- شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه و نمک تصفیه شده، مصرف کنید و از خرید و مصرف نان های بسته بندی شده، بدون مجوز وزارت بهداشت و درج تاریخ تولید و انقضاء مصرف خودداری کنید.
- کشک مایع را قبل از مصرف به مدت ۵ دقیقه بجوشانید تا از ابتلا به مسمومیت غذایی و بوتولیسم در امان باشید.
- هنگام مسافرت با اتوبوس یا قطار، برای نوشیدن آب فقط از لیوان های یکبار مصرف و اختصاصی استفاده کنید.