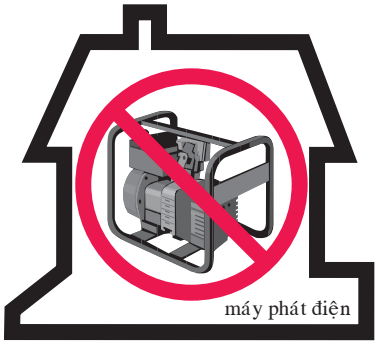
Phòng ngừa bị nhiễm độc khí carbon monoxide

Nếu bị cúp điện:

- **CHỈ dùng máy phát điện ở ngoài trời và cách xa cửa sổ và lỗ thông đang mở.**
- **ĐỪNG BAO GIỜ dùng máy phát điện để bên trong nhà, trong nhà giữ xe (garage) hoặc chỗ đậu xe có hiên.**
- **ĐỪNG BAO GIỜ nấu hoặc nun bên trong nhà bằng lò than hoặc lò nướng.**



Tái sản xuất với sự chấp thuận của Public Health Seattle-Quận King (www.metrokc.gov/health)

Khí carbon monoxide là gì?

Carbon monoxide là một khí độc và không có mùi và không thể thấy hoặc ngửi được và khí này có thể giết người trong vài phút. Carbon monoxide được tạo ra khi bất cứ chất đốt nào như khí đốt (ga), dầu nhớt, dầu lửa, củi, hoặc than được đốt lên.

Mỗi năm, hàng trăm người bị chết đột ngột vì khí carbon monoxide gây ra từ các máy móc không được sử dụng đúng cách hoặc từ máy bị hư hỏng. Khí carbon monoxide có thể tích tụ nhanh đến mức các nạn nhân bị ngất đi trước khi họ có thể kêu cứu.

Một khi được hít vào, khí carbon monoxide:

- Có thể gây tổn thương não vĩnh viễn;
- Có thể gây đau thắt ngực hoặc nhồi máu cơ tim ở những người bị bệnh tim.

Các triệu chứng của việc nhiễm độc khí carbon monoxide là gì?

- Nhức đầu
- Mệt mỏi
- Lẫn lộn
- Choáng váng
- Yếu đuối
- Buồn nôn

Làm thế nào tôi có thể ngăn ngừa việc nhiễm độc khí carbon monoxide?

- Đừng bao giờ đốt than trong nhà, lều, xe camper, xe van, xe tải, nhà để xe, hoặc nhà lưu động. Đừng đốt than trong lò sưởi ở nhà quý vị.
- Đừng bao giờ dùng các thiết bị chạy bằng xăng ở trong nhà.
- Đừng bao giờ sử dụng lò nướng bằng khí đốt để sưởi ấm nhà của quý vị, cho dù chỉ trong chốc lát.
- Đừng bao giờ để máy xe chạy không trong nhà để xe, ngay cả khi cửa của nhà để xe được mở.
- Đừng bao giờ ngủ trong một phòng khi sử dụng máy sưởi bằng xăng hoặc dầu mà không có chỗ thoát khí.
- Kiểm cho chắc các ống khói và ống hút còn tốt và không bị nghẽn.
- Các dụng cụ để báo có khí carbon monoxide có thể cung cấp thêm việc bảo vệ, nhưng không nên thay thế cho các biện pháp phòng ngừa khác.

Nên làm gì nếu quý vị nghi là một người đã bị nhiễm độc khí carbon monoxide?

- Đưa người này đến chỗ có không khí trong lành ngay lập tức.
- Đưa người này đến phòng cấp cứu và nói cho người ta biết là quý vị nghi có nhiễm độc khí carbon monoxide.

Washington State Department of Health
www.doh.wa.gov
DOH Pub 820-050 11/2007

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON