Test your breath

Why carbon monoxide screening matters

Carbon monoxide (CO) is a poisonous gas which you can't see or smell but which is dangerous to you and your baby.

Exposure can prevent oxygen reaching your baby, slow its growth and development, and can result in miscarriage, stillbirth and sudden infant death.

Exposure can be measured through a quick and simple breath test provided by your midwife. The test will give you a number which measures the amount of carbon monoxide in parts per million (PPM).

Your recent level of exposure to carbon monoxide is low.

This shows little exposure to carbon monoxide in the last 24-48 hours.

You have had some recent exposure to carbon monoxide.

This suggests you have had recent exposure to carbon monoxide and this may be of concern.

Exposure

Exposure to carbon monoxide is usually from one of three ways:

- Cigarette smoke
- Faulty or poorly ventilated cooking or heating appliances (this includes gas, coal, wood and paraffin appliances)
- Faulty car exhausts

If you or anyone in your home smokes, this is the most likely explanation for the high reading.

Reducing your exposure to cigarette smoke is the most important thing you can do for you and your baby's health.

This may be by quitting smoking yourself or reducing your exposure from others, by asking smokers not to smoke in the home, car or in front of you.

Once you stop, the carbon monoxide clears from your bloodstream and that of your baby, allowing a good flow of oxygen to support their growth and development.

Your midwife can discuss options to help you, including referring you for help to stop smoking. To find out more about the free support available, call the *NHS Smokefree helpline on 0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014).*
Or visit the Smokefree website at *www.smokefree.nhs.uk*

If you are not usually exposed to cigarette smoke, but you have a reading of 4 or more, you may have been exposed to carbon monoxide through faulty heating or cooking appliances.

We strongly recommend that you get expert help from the National Gas Emergency Service Line *0800 111 999* or go to *cadentgas.com/emergencies/smell-gas*

It is important to check that your heating and cooking appliances are safely installed. You may wish to buy a carbon monoxide alarm that will detect low levels of carbon monoxide in your home.

Produced by the Smoking in Pregnancy Challenge Group

To get free week-by-week pregnancy tips you can trust from NHS experts visit *www.nhs.uk/start4life*

smoking in pregnancy challenge group

Тествайте дъха си

Защо въглеродно-оксидния скрининг си струва

Въглеродният оксид (CO) е отровен газ, който не може нито да се види, нито да се помирише, но е опасен за Вас и Вашето бебе.

Излагането може да попречи на кислорода да достигне до Вашето бебе, да забави растежа и развитието му, освен това може да доведе до спонтанен аборт, преждевременно раждане и внезапна смърт на новороденото.

Излагането може да бъде измерено чрез бърз и лесен тест на дъха, предоставен Ви от Вашата акушерка по време на рутинна предродилна консултация. Не се колебайте да поискате въглеродно-оксиден скрининг от Вашата акушерка. Тестът ще ви даде число, което измерва количеството на въглероден оксид в части на милион (PPM).

Текущото Ви ниво на излагане на въглероден оксид е ниско.

0-3 PPM показва ниско излагане на въглероден оксид през последните 24-48 часа.

Скоро сте били изложени на въглероден оксид.

4+ PPM скоро сте били изложени на въглероден оксид и това е за безпокойство.

Излагане

Излагането на въглероден оксид става по един от трите начина;

- цигарен дим
- неправилно или лошо вентилирани уреди за готвене или отопление (това включва уреди на газ, въглища, дърва и парафин)
- дефектни ауспуси

Ако Вие или някой в дома Ви пуши, това е най-вероятното обяснение за високите стойности.

Намаляването на излагането на цигарен дим е най-малкото нещо, което можете да направите за Вашето здраве и това на Вашето бебе. Това може да се постигне като сами откажете цигарите или намалите излагането си на чужд цигарен дим, молейки пушачите да не пушат в дома Ви, в колата или пред Вас. След като спрете да пушите, въглеродният оксид се изчиства от Вашия кръвен поток и от този на бебето, което позволява на потока кислород да поддържа растежа и развитието на бебето.

Можете да обсъдите с Вашата акушерка възможностите за помощ, включително препоръка на терапия за спиране на тютюнопушенето. За да разберете повече за безплатната помощ, обадете се на горещата телефонна линия на NHS Smokefree на *0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014)*. Или посетете уеб страницата на Smokefree на *www.smokefree.nhs.uk*.

За да се регистрирате за изпитани съвети от NHS по време на бременността Ви и първите години на Вашето бебе, посетете *www.start4life.nhs.uk*.

Ако обикновено не сте изложени на цигарен дим, но имате показание от 4 или повече, може би те изложени на въглероден оксид поради неизправни отоплителни или готварски уреди.

Силно Ви препоръчваме да получите експертна помощ от горещата линия за безопасност при боравене с газ ***0800 111 999***.

Важно е да се провери дали отоплителните и готварските Ви уреди са монтирани безопасно. Може би искате да закупите въглеродно-оксидна аларма, която ще открива ниските нива въглероден оксид в дома ВИ.

С ПОДКЕРЕПАТА НА

the lullaby trust – safer sleep for babies – support for families

Gas Safety Trust

THE ROYAL COLLEGE OF MIDWIVES

Tommy's

start 4 life

Sands
Stillbirth & neonatal death charity

CPHVA

best beginnings

Bliss
for babies born premature or sick

ash

Baadh neeftaada

Sababta baadhitaanka Kaarboon Mono ogsaydhku muhiim u yahay

Kaarboon Mono ogsaydhka (CO) waa gaad sun ah oo aanad arki karin urina karin laakiin adiga iyo ilmahaaga halis ku ah.

Gaadhida waxay ka hor joogsan kartaa in ogsajiintu ay gaadho ilmahaaga, yarayso koriinkiisa, iyo koboca, oo waxay keeni kartaa ilma ka soo dhacid, dhicis iyo dhimasho ilmaha oo degdeg ah.

Gaadhida waxaa lagu qiyaasaa baadhitaanka neef degdeg ah oo fudud oo ay bixiso ummulisadaadu muddada ballanta caadiga ah ee dhalmadda ka hor. Xoriyada dareen aad ku waydiiso ummulisadaada wax ku saabsan baadhitaanka Kaarboon Mono ogsaydhka baadhitaanku waxa uu ku siin doonaa tiro taas oo qiyaasta qadarka Kaarboon Mono ogsaydhka ee qaybaha milyankiiba (PPM)

0-3	Heerkaagii dhowaa ee gaadhida Kaarboonka Mono ogsaydhku wuu hooseeyaa.	*0-3 PPM waxay muujisaa gaadhid yar oo Kaarboonka Mono ogsaydhka ah 24-48 ee u dambeeyay.*
4+	Waxaad lahayd qayb gaadhidii dhowayd ee Kaarboon mono Ogsaydhka.	*4+PPM waxay soo jeedisay lahayd gaadhitaankii dhowaa ee Kaarboon oo ay tana tahay walaac.*

Gaadhitaanka

Gaadhitaanka Kaarboon Mono ogsaydh caadi ahaan waa mid ka mid ah saddexda qaab;

- qiiqa sigaarka
- wax karinta khalkhalsan ama si liidata loo kariyay ama qalabka kulayliska (tan waxaa ka mid aha gaasta, dhuxusha, looxa iyo qalabka gaasta faynuusyada)
- Igsaaska baabuurka oo khalkhalsan

Haddii adiga ama qof kale oo gurigaaga joogaa uu sigaarka cabbo, tani waa sharaxa ugu suuragalsan ee akhriska sare.

Yaraynta inuu ku gaadho sigaaruo waa shayga ugu muhiimsan ee aad isu samayn karto adiga iyo caafimaadka ilmahaaga. Tani waxay noqon kartaa iskadayntaada cabbista sigaarka ama yaraynta inuu kaa soo gaadho kuwa kale, addoo waydiisanaya cabbayaasha sigaarka inayna ku cabbin gudaha guriga, gaadhiga ama hortaada. Marka aad joojiso, Kaarboon Mono ogsaydhku waxa uu ka baxaa qulqulka dhiigaaga iyo ka ilmahaaga, oo saamaxaa qulqul wanaagsan oo ogsajiinta ah si ay u taageerto koriinkooda iyo koboca.

Ummulisadaadu waxay ka hadli doontaa ikhtiyaarada si ay kuu caawiso, ay ka mid tahay gudbintaada adeegaaga maxaliga ah ee joojinta cabbista sigaarka. Si looga ogado wax badan oo ku saaban taageerada la heli karo, wac laynka caawimada Smokefree *0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014)*. Ama booqo websaydka Smokefree *www.smokefree.nhs.uk*.

Si aad ugu biirto talada NHS ay oggolaatay xiliga uurka oo dhan yo sanadaha hore, booqo *www.start4life.nhs.uk*.

Taani aanay caadi ahaan ku gaadhin qiiqa sigaarku, laakiin aad leedahay qiyaasta 4 ama wax ka badan, waxaa dhici karta inay kugu gaadhay Kaarboon Mono ogsaydhku kulayliska khalkhalsan ama qalabka wax karinta.

Waxaanu si xoogan kuugula talinaynaa inaad ka hesho caamimo Laynka Gas Safety Advice ***0800 111 999***.

Waa muhiim in la hubiyo in kulayliskaaga iyo qalabkaaga wax karinta si badbaado ah loo rakibay. Waxaad jeclaan lahayd inaad iibsato digniinta Kaarboon Mono ogsaydhka baadhi kara heerarka hoose ee Kaarboon Mono ogsaydhka gudaha gurigaaga.

SHAQADAN WAA TAAGEERAY

the lullaby trust – safer sleep for babies – support for families

Gas Safety Trust

THE ROYAL COLLEGE OF MIDWIVES

Tommy's

start 4 life

Sands
Stillbirth & neonatal death charity

CPHVA

best beginnings

Bliss
for babies born premature or sick

ash

Efectuați un test respirator

De ce este important screening-ul monoxidului de carbon

Monoxidul de carbon (CO) este un gaz toxic, invizibil și inodor, care este periculos pentru dumneavoastră și pentru copilul dumneavoastră.

Expunerea la monoxid de carbon poate împiedica oxigenul să ajungă la bebelușul dumneavoastră, îi poate încetini creșterea și dezvoltarea și poate avea drept consecințe avortul spontan, nașterea unui copil mort și moartea bruscă a nou-născutului.

Expunerea la monoxid de carbon poate fi măsurată cu ajutorul unui test respirator rapid și simplu, pus la dispoziție de moașa dumneavoastră în timpul unui consult de rutină anterior nașterii. Întrebați-vă moașa despre screening-ul monoxidului de carbon. În urma testului va rezulta o cifră ce măsoară cantitatea de monoxid de carbon în părți per milion (PPM).

Nivelul dumneavoastră recent de expunere la monoxid de carbon este redus.

0-3 PPM înseamnă o expunere redusă la monoxid de carbon în ultimele 24-48 de ore.

Ați fost întrucâtva expusă recent la monoxid de carbon.

4+ PPM sugerează că ați fost expusă recent la monoxid de carbon și acesta este un motiv de îngrijorare.

Expunere

De obicei, expunerea la monoxidul de carbon are una dintre cele trei cauze de mai jos;

- fumul de țigară
- aparate de gătit sau de încălzire defecte sau ventilate necorespunzător (inclusiv aparate pe gaz, cărbune, lemn și parafină)
- sisteme de eșapament defecte

Dacă fumați sau cineva din locuința dumneavoastră fumează, aceasta este cauza cea mai probabilă a rezultatului îngrijorător obținut la test.

Diminuarea expunerii la fumul de țigară este lucrul cel mai important pe care îl puteți face pentru sănătatea dumneavoastră și a bebelușului dumneavoastră. Puteți face acest lucru renunțând la fumat sau diminuându-vă expunerea la alți fumători, rugând fumătorii să nu fumeze în casă, în mașină sau în fața dumneavoastră. De îndată ce vă opriți, monoxidul de carbon dispare din fluxul sangvin, atât al dumneavoastră cât și al bebelușului dumneavoastră, permițând fluxului optim de oxigen să îi susțină creșterea și dezvoltarea.

Puteți discuta opțiunile de asistență cu moașa dumneavoastră, ce vă poate recomanda serviciul local dedicat persoanelor ce doresc să renunțe la fumat. Pentru a afla mai multe despre asistența gratuită disponibilă, sunați la numărul de asistență NHS Smokefree *0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014).* Sau vizitați site-ul web Smokefree la adresa *www.smokefree.nhs.uk.*

Pentru a vă înregistra și a primi consiliere aprobată NHS în timpul sarcinii și primilor ani de viață ai copilului, vizitați *www.start4life.nhs.uk.*

Dacă nu sunteți în mod obișnuit expusă la fum de țigară dar ați înregistrat un rezultat de 4 sau peste, este posibil să fi fost expusă la monoxid de carbon din cauza aparatelor de încălzire și gătit defecte.

Vă recomandăm să obțineți ajutor specializat de la Gas Safety Advice Line (Linia Telefonică de Consiliere pentru Siguranța Instalațiilor pe Gaz) apelând ***0800 111 999***.

Este important să verificați ca aparatele de încălzire și gătit să fie instalate corespunzător. Poate că veți dori să cumpărați un detector de monoxid de carbon ce va detecta nivelurile scăzute de monoxid de carbon din locuința dumneavoastră.

smoking in pregnancy challenge group

Pasitikrinkite iškvepiamą orą

Kodėl svarbu pasitikrinti anglies monoksido kiekį

Anglies monoksidas (CO) yra nuodingos bespalvės ir bekvapės dujos, kurios yra labai pavojingos jums ir jūsų kūdikiui.

Dėl CO poveikio jūsų vaisius gali gauti nepakankamą kiekį deguonies, dėl to gali sulėtėti jo augimas ir raida, o besilaukianti moteris gali persileisti, pagimdyti negyvą kūdikį arba gimusį kūdikį gali ištikti staigi mirtis.

CO poveikį galima išmatuoti greitu ir nesudėtingu kvėpavimo testu, kurį padės atlikti jūsų slaugė eilinio ikigimdyvinio vizito metu. Paklauskite savo slaugės apie šį anglies monoksido tyrimą. Testo metu bus gautas skaičius, kuris parodys milijoninių anglies monoksido dalių (PPM) kiekį.

Pastaruoju metu patyrėte nedidelį anglies monoksido poveikį.

0–3 PPM rodo nedidelį anglies monoksido poveikį per paskutines 24–48 val.

Pastaruoju metu patyrėte vidutinį anglies monoksido poveikį.

4+ PPM rodo, kad pastaruoju metu patyrėte vidutinį anglies monoksido poveikį, kuris verčia susirūpinti.

Poveikis

Paprastai anglies monoksido poveikį sukelia kuris nors iš šių trijų veiksnių:

- tabako dūmai
- netinkamai veikiantys ar nevėdinami maisto ruošimo ar šildymo prietaisai (pvz., dujomis, anglimis, malkomis ar parafinu kūrenamos viryklės)
- netinkamai veikianti automobilių dujų išmetimo sistema

Jei namuose rūkote jūs ar kiti asmenys, tai gali būti akivaizdžiausias didelio anglies monoksido kiekio veiksnys.

Todėl norėdama pagerinti savo ir vaisiaus sveikatą, turėtumėte sumažinti tabako dūmų poveikį. Geriausia būtų mesti rūkyti ir vengti būti kitų rūkančių asmenų draugijoje – paprašykite kitų žmonių nerūkyti namie, automobilyje ar bendraujant su jumis. Metus rūkyti anglies monoksidas pasišalins iš jūsų ir vaisiaus kraujo sistemos, todėl vaisius gaus reikiamą kiekį deguonies, būtino sveikam jo augimui ir vystymuisi.

Apie galimybes mesti rūkyti pasitarkite su savo slauge – ji gali nukreipti jus vietos gydytojui, padėsiančiam tai padaryti. Daugiau sužinoti apie jums siūlomas nemokamas sveikatos priežiūros paslaugas galite paskambinusi „NHS Smokefree“ pagalbos linija nr. *0300 123 1044 („minicom“ nr. – 0300 123 1014)*. Arba apsilankykite „Smokefree“ (pagalbos metant rūkyti) svetainėje *www.smokefree.nhs.uk.*

Jei norite gauti NHS patvirtintų konsultacijų nėštumo metu bei pirmaisiais vaiko auginimo metais, apsilankykite svetainėje *www.start4life.nhs.uk.*

Jei paprastai nepatiriate tabako dūmų poveikio, tačiau jūsų anglies monoksido rodiklis yra 4 ar daugiau, gali būti, kad anglies monoksido poveikį patiriate dėl netinkamai veikiančios šildymo ar maisto ruošimo įrangos.

Tokiu atveju primygtinai rekomenduojame kreiptis profesionalios pagalbos paskambinus „Gas Safety Advice Line“ (Saugaus dujų naudojimo linija) nr. **0800 111 999**.

Labai svarbu patikrinti, ar jūsų šildymo ar maisto ruošimo įranga yra tvarkinga. Taip pat būtų pravartu įsigyti anglies monoksido detektorių, kuris signalizuoja apie net ir nedidelį anglies monoksido kiekį jūsų namuose.

ŠIĄ INICIATYVĄ REMIA

the lullaby trust – safer sleep for babies – support for families
Gas Safety Trust
THE ROYAL COLLEGE OF MIDWIVES
Tommy's
start 4 life
Sands – Stillbirth & neonatal death charity
CPHVA
best beginnings
Bliss for babies born premature or sick
ash

اپنے تنفس کی جانچ کریں

کاربن مونوآکسائڈ اسکریننگ کیوں اہم ہے

کاربن مونوآکسائڈ (CO) ایک زہریلی گیس ہے جسے آپ دیکھ یا سونگھ نہیں سکتے ہیں لیکن یہ آپ اور آپ کے بچے کے لیے خطرناک ہے۔

اس کا سامنا ہونے سے آپ کے بچے کو آکسیجن ملنے میں خلل ہو سکتا ہے، اس کی افزائش اور نشوونما کو کم کر سکتا ہے، اور نتیجتاً اسقاط حمل، مردہ بچے کی والدت اور نومولود کی اچانک موت ہو سکتی ہے۔

اثر کی پیمائش عموماً کے مطابق قبل از پیدائش ملاقات کے دوران آپ کی مڈوائف کے ذریعہ فراہم کردہ فورا اور آسان تنفس کی جانچ کے ذریعہ ہو سکتی ہے۔ کاربن مونو آکسائڈ کی جانچ کے متعلق اپنی مڈوائف سے کہنے میں جھجھک محسوس نہیں کریں۔ جانچ آپ کو ایک نمبر فراہم کرے گا جو کاربن مونو آکسائڈ کی مقدار کو فی ملین حصوں (PPM) میں پیمائش کرتا ہے۔

گزشتہ 24-48 گھنٹوں میں کاربن مونو آکسائڈ کی ملکے اثر کو ظاہر کرتا 0-3 PPM ہے۔

کاربن مونوآکسائڈ کے اثر کی آپ کے حالیہ سطح کم ہے۔

ظاہر کرتا ہے کہ آپ کو کاربن مونوآکسائڈ کا حالیہ اثر ہوا تھا اور یہ خدشہ 4+PPM کی بات ہے۔

آپ پر کاربن مونوآکسائڈ کا کچھ حالیہ اثر ہوا تھا۔

اثر

کاربن مونوآکسائڈ کا اثر عام طور پر مندرجہ ذیل تین طریقوں سے ہوتا ہے؛

- سگریٹ نوشی
- کھانا پکانے یا گرمی فراہم کرنے کے ناقص یا غیر تسلی بخش رواداری کے آلات (اس میں گیس، کوئلہ، لکڑی اور پیرافین آلات شامل ہیں)
- کار کے ناقص رواداری کے نظام

اگر آپ کے گھر میں کوئی سگریٹ نوشی کرتا/کرتی ہے، تو زیادہ ڈرنگ کے لئے یہ سب سے زیادہ ممکنہ وضاحت ہے۔

پآ وج ےہ تاب مہا ےس بس انرک مک وک ےنرک انماس اک ںیئوھد ےک ٹیرگس اک پآ یشون ٹیرگس دوخ ہی ۔ںیہ یتکس رک ےئل ےک تحص یک ےچب ےنپا روا ےنپا ےس شون ٹیرگس ،ےنرک یمک ںیم ےنآ ےنماس ےک ںورسود وک دوخ ای ،ےنرک کرت وہ ہعیرذ ےک ےنہک ےئل ےک ےنیپ ںیہن ٹیرگس ےنماس ےک پآ ای راک ،رھگ ےچب ےک پآ روا ےک پآ ڈئاسکآ ونوم نبراک ،ںیہ یتاج کر پآ بج راب کیا ۔ےہ اتکس ےئل ےک ددم ںیم امنوشن روا شئازفا ےک نا روا ،ےہ اتاج وہ فاص ےس نوخ نارود ےک ۔ےہ اتید ےنوہ ینآور یھچا یک نجیسکآ

سج ،ےہ یتکس رک لایخ ہیلدابت رپ تاباختنا فیئاوڈم یک پآ ےئل ےک ددم یک پآ تفم بایتسد ۔ےہ لماش انجیھب ساپ ےک تمدخ یشون ٹیرگس کرت یماقم وک پآ ںیم *0300* نئال پلیہ Smokefree ےک NHS ،ےئل ےک ےننجا دیزم قلعتم ےک نؤاعت *123 1044*، (ںینی وک ہم *0300 123 1014*) رپ لاک ںیرک ۔ای Smokefree وبی ٹئاس *www.smokefree.nhs.uk* رپ ںیئاج۔

حالص ہدشروظنم ہعیرذ رک NHS نارود ےک ںولاس ےک عورش روا نارود ےک لمح NHS *</323* ۔ںیئاج رپ*www.start4life.nhs.uk* ،ےئل ےک ےنرک اپ نئاس

4 گنڈیر یک پآ نکیل ،ںیہ یترک ںیہن انماس اک ںیئوھد ےک ٹیرگس رپ روط ماع پآ رگا نبراک ہعیرذ ےک تالآ صقان ےک ےناب اناھک ای ےنرک مہارف یمرگ پآ وت ،ےہ ہدایز ای ۔ںیہ یتکس وہ ںیم رثا ےک ڈئاسکآونوم

0800 111 999 نئال سئاوڈیا یٹفیس سیگ پآ ہک نیہ ےترک شرافس رپ روط روزرپ تہب مہ ۔نیرک لصاح ددم یک رہام ےس

لاٹسنا ےس ےقیرط ظوفحم وک تالآ ےک ےناکپ اناھک روا یترارح ہک ےہ مہا انرک چناج یک سا نیم رھگ ےک پآ وج نیہ یتکس ہاچ اندیرخ مرالا ڈئاسکآونوم نبراک کیا پآ ۔ےہ ایگ ایک ۔اگ ےئاگل ہتپ اک حطس مک یک ڈئاسکآونوم نبراک

ہعیرذب ےہ ہدش تیامح اک ہی

The Lullaby Trust — safer sleep for babies – support for families

Gas Safety Trust

The Royal College of Midwives

Tommy's

start 4 life

Sands — Stillbirth & neonatal death charity

CPHVA

best beginnings

Bliss — for babies born premature or sick

ash

Nefesinizi test edin

Neden Karbon Monoksit taraması önemli?

Karbon Monoksit (CO), göremediğiniz veya koklayamadığınız, ancak sizin ve bebeğiniz için tehlikeli olan zehirli bir gazdır.

Maruz kalma, bebeğinize yeterli oksijenin ulaşmasını önleyebilir, büyümesini ve gelişimini yavaşlatabilir ve düşük, ölü doğum ve ani bebek ölümüyle sonuçlanabilir.

Maruz kalma seviyesi, rutin doğum öncesi kontrollerinde doğum uzmanı tarafından yürütülen hızlı ve basit bir nefes testi ile ölçülebilir. Doğum uzmanınızdan Karbon Monoksit taraması yapmasını istemekten çekinmeden. Test, milyonda bir parça (PPM) birimiyle Karbon Monoksit miktarını ölçen bir sayı verecektir.

Son Karbon Monoksite maruz kalma seviyeniz düşük.

0-3 PPM, son 24-48 saat içinde düşük Karbon Monoksit'e maruz kalmayı göstermektedir.

Son zamanlarda Karbon Monoksit'e maruz kaldınız.

4+ PPM, son zamanlarda Karbon Monoksite maruz kaldığınızı ve bunun endişe verici olduğunu gösterir.

Maruz kalma

Karbon Monoksit'e maruz kalma genellikle aşağıdaki üç durumdan biriyle gerçekleşir;

- sigara içmek
- arızalı veya kötü havalandırmalı pişirme veya ısıtma cihazları (gaz, kömür, odun ve parafin cihazları dahildir)
- arızalı araba egzozları

Siz veya evinizdeki herhangi birisi sigara içiyorsa, seviyenin yüksek okunmasındaki en muhtemel sebep budur.

Sigara dumanı maruziyetini azaltmak, sizin ve bebeğinizin sağlığı için yapabileceğiniz en önemli tedbirdir. Bu, sigarayı bırakarak veya diğer insanlardan kaynaklı maruziyetinizi azaltarak, başkalarının evde, arabada veya sizin yanınızda sigara içmemesini isteyerek yapılabilir. Sigarayı bıraktığınızda, Karbon Monoksit sizin ve bebeğinizin kan dolaşımından temizlenir, bebeğinizin büyümesini ve gelişimini desteklemek için yeterli miktarda oksijen akışını sağlar.

Yerel sigara bıraktırma hizmetinize sevkiniz dahil olmak üzere, size yardımcı olacak seçenekleri doğum uzmanınız ile görüşebilirsiniz. Ücretsiz destek hakkında daha fazla bilgi edinmek için NHS Smokefree yardım hattını *0300 123 1044* numaralı telefondan *(minicom 0300 123 1014)* arayabilirsiniz. Ya da Smokefree internet sitesini www.smokefree.nhs.uk ziyaret edin.

Hamilelik ve ilk yıllarda NHS onaylı tavsiye almak için *www.start4life.nhs.uk* adresini ziyaret edin.

Genellikle sigara dumanına maruz kalmadığınız halde Karbon Monoksit seviyenizin 4 veya üzerinde bir değerde olduğu görülüyorsa bu maruziyet arızalı ısıtma veya pişirme cihazlarından kaynaklanıyor olabilir.

0800 111 999 numaralı telefondan Gaz Güvenliği Danışma Hattından uzman yardımı almanızı kesinlikle tavsiye ediyoruz.

Isıtma ve pişirme cihazlarınızın güvenli bir şekilde kurulup kurulmadığını kontrol etmek önemlidir. Evinizdeki düşük Karbon Monoksit seviyelerini algılayacak bir Karbon Monoksit alarmı satın almak isteyebilirsiniz.

BU ÇALIŞMAYI DESTEKLEYEN

the lullaby trust – safer sleep for babies – support for families
Gas Safety Trust
THE ROYAL COLLEGE OF MIDWIVES
Tommy's
start 4 life
Sands – Stillbirth & neonatal death charity
CPHVA
best beginnings
Bliss for babies born premature or sick
ash

ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਜਾਂਚ ਕਉਿਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ (CO) ਇੱਕ ਜਹਰਿੀਲੀ ਗੈਸ ਹੈ ਜਸਿਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਜਾਂ ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਉਘਾੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਕਿਾਸ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਸਿਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗਰਭਪਾਤ, ਮ੍ਰਤਿ ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਕਨਿੇ ਉਘਾੜ ਵਚਿ ਆਏ ਹੋ, ਇਸਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਮਾਪਆਿ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਾਈ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਇੱਕ ਨਯਿਮਤਿ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਚਿ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਵਚਿ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਖਆਿ ਮਲਿੇਗੀ ਜੋ ਭਾਗ ਪ੍ਰਤੀ ਦੱਸ ਲੱਖ (PPM) ਵਚਿ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪਦੀ ਹੈ।

0-3 — ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਉਘਾੜ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲੀਆ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੈ।

0-3 PPM ਪਛਿਲੇ 24-48 ਘੰਟਆਿਂ ਵਚਿ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਉਘਾੜ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

4+ — ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਚਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਘਾੜ ਹੋਇਆ ਹੈ।

4+ PPM ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਚਿ ਉਘਾੜ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਤਿਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਉਘਾੜ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਉਘਾੜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਤਿ ਤਨਿ ਤਰੀਕਆਿਂ ਵਚਿੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ;

- ਸਗਿਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ
- ਨੁਕਸਦਾਰ ਜ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਹੀਟਗਿ ਉਪਕਰਣ (ਇਸ ਵਚਿ ਗੈਸ, ਕੋਲਾ, ਲੱਕੜ ਅਤੇ ਪੈਰਾਫ਼ਨਿ ਉਪਕਰਣ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹਨ)
- ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨੁਕਸਦਾਰ ਨਕਿਾਸੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਧ ਰੀਡਿੰਗ ਆਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਸੰਭਾਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਉਘਾੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਜਿਹਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਿਤ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਖੁਦ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਘਾੜ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ, ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੇ, ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਹੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਸਿਦੇ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਸਿ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਗਰਟ ਛੁਡਾਉਣ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, 0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014) ਤੇ NHS Smokefree ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ Smokefree ਵੈਬਸਾਈਟ www.smokefree.nhs.uk ਤੇ ਜਾਓ।

ਪੂਰੇ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ NHS ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਤਿ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਾਈਨ-ਅਪ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਤੇ ਜਾਓ I> </32

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਉਘਾੜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਡਿੰਗ 4 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਦਾਰ ਹੀਟਿੰਗ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਉਘਾੜ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜੋਰ ਪਾ ਕੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ (Gas Safety Advice Line) 0800 111 999 ਤੋਂ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਂਚਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਅਲਾਰਮ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਨਮਿਨ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਏਗਾ।

ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਪਰ੍ਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

the lullaby trust – safer sleep for babies – support for families

Gas Safety Trust

THE ROYAL COLLEGE OF MIDWIVES

Tommy's

start 4 life

Sands – Stillbirth & neonatal death charity

CPHVA

best beginnings

Bliss for babies born premature or sick

ash

Teste a sua respiração

Por que motivo a análise de monóxido de carbono importa

O monóxido de carbono (CO) é um gás venenoso que não é possível ver ou cheirar, mas é perigoso para si e para o seu bebé.

A exposição pode impedir que o oxigénio chegue ao seu bebé, atrasar o crescimento e o desenvolvimento e pode resultar em aborto, nado-morto e em morte súbita infantil.

A exposição pode ser medida através de um teste simples e rápido de respiração disponibilizado pela parteira durante a consulta pré-natal de rotina. Não hesite em falar com a sua parteira sobre a análise de monóxido de carbono. O teste fornece um número que mede a quantidade de monóxido de carbono em partes por milhão (PPM).

O seu nível recente de exposição ao monóxido de carbono é baixo.

0-3 PPM mostra baixa exposição a monóxido de carbono nas últimas 24-48 horas.

Houve alguma exposição recente ao monóxido de carbono.

4+ PPM sugere que houve exposição recente ao monóxido de carbono e este valor é preocupante.

Exposição

A exposição ao monóxido de carbono acontece normalmente devido a uma de três causas:

- fumo de cigarros
- fraca ventilação ou ventilação com defeito na cozinha ou aparelhos de aquecimento (isto inclui aparelhos a gás, carvão, lenha e parafina)
- carros com problemas no escape

Se fuma ou se alguém fuma em sua casa, esta será a explicação mais provável para o resultado elevado.

Reduzir a sua exposição ao fumo do cigarro é a coisa mais importante que pode fazer pela sua saúde e a do seu bebé. Poderá fazê-lo deixando de fumar ou reduzindo a sua exposição pedindo a outros fumadores que não fumem em casa, no carro ou perto de si. Quando parar, o monóxido de carbono é eliminado da sua corrente sanguínea e da do seu bebé, permitindo obter um bom fluxo de oxigénio que é fundamental para o crescimento e desenvolvimento do seu bebé.

A sua parteira poderá falar-lhe sobre as opções disponíveis para a ajudar, incluindo encaminhá-la para o serviço local anti-tabágico. Para obter mais informações sobre o apoio gratuito disponível, contacte a NHS Smokefree helpline (linha de ajuda anti-tabágica do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido) através do número *0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014).* Ou visite o website Smokefree em *www.smokefree.nhs.uk.*

Para se registar para obter aconselhamento aprovado pelo NHS ao longo da gravidez e nos primeiros anos, visite *www.start4life.nhs.uk.*

Se habitualmente não é exposta ao fumo do cigarro, mas se tiver um resultado igual ou superior a 4, pode ter sido exposta ao monóxido de carbono devido a aparelhos de aquecimento ou de cozinha avariados.

Recomendamos vivamente que procure ajuda junto de um técnico especializado através da Gas Safety Advice Line (linha de ajuda para segurança de gás) *0800 111 999.*

É importante verificar se os seus aparelhos de aquecimento e de cozinha estão instalados em segurança. Poderá adquirir um alarme de monóxido de carbono, que detecta baixos níveis de monóxido de carbono em sua casa.

ESTE TRABALHO TEM O APOIO DE

the lullaby trust – safer sleep for babies – support for families
Gas Safety Trust
THE ROYAL COLLEGE OF MIDWIVES
Tommy's
start 4 life
Sands – Stillbirth & neonatal death charity
CPHVA
best beginnings
Bliss for babies born premature or sick
ash

Przetestuj swój oddech

Dlaczego badanie poziomu tlenku węgla jest ważne?

Tlenek węgla (CO) (potocznie czad) to trujący gaz, który jest niewidoczny, nie ma smaku i zapachu, ale który jest niebezpieczny dla Ciebie i Twojego dziecka.

Wdychanie tlenku węgla powoduje niedotlenienie Twojego dziecka, spowalnia jego wzrost i rozwój, oraz może doprowadzić do poronienia, urodzenia martwego dziecka lub nagłej śmierci noworodka.

Poziom narażenia na działanie tlenku węgla może być zmierzony za pomocą szybkiego i prostego testu oddechowego dostarczonego przez Twoją położną podczas rutynowej wizyty w czasie ciąży. Nie krępuj się zapytać swoją położną o badanie na poziom tlenku węgla. Wynik testu to liczba, która określa ilość tlenku węgla w częściach na milion (PPM).

Twój ostatni poziom narażenia na działanie tlenku węgla jest niski.

0-3 PPM oznacza niski poziom narażenia na tlenek węgla w ostatnich 24-48 godzin.

4+ Byłaś niedawno narażona na wdychanie tlenku węgla

4+ sugeruje, że byłaś niedawno narażona na działanie tlenku węgla i jest to niepokojące.

Ekspozycja

Najczęstsze przyczyny narażenia na działanie tlenku węgla to:

- Dym papierosowy
- Uszkodzone lub słabo wentylowane urządzenia do gotowania lub ogrzewania (dotyczy to urządzeń gazowych, węglowych, na drewno lub parafinę)
- Uszkodzone rury wydechowe pojazdów

Jeśli Ty lub ktoś inny w Twoim domu pali papierosy, to jest to najbardziej prawdopodobna przyczyna wysokiego wyniku testu.

Ograniczenie ekspozycji na dym papierosowy jest najważniejszą rzeczą którą możesz zrobić dla siebie i zdrowia Twojego dziecka. Możesz to osiągnąć poprzez rzucenie palenia, zmniejszenie narażenia na dym innych osób, prosząc palaczy aby nie palili w domu, w samochodzie lub w twoim otoczeniu.

Kiedy uda Ci się wyeliminować tlenek węgla z Twojego otoczenia, zanika on z krwiobiegu, pozwalając na swobodny przepływ tlenu, co wspiera prawidłowy wzrost i rozwój dziecka.

Twoja położna może przedstawić Ci możliwości pomocy, włącznie ze skierowaniem do najbliższej placówki pomagającej w rzuceniu palenia.

Aby dowiedzieć się więcej na temat dostępnego bezpłatnego wsparcia, zadzwoń na infolinię NHS Smokefree pod numer 0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014) lub odwiedź stronę internetową *www.smokefree.nhs.uk*

Aby otrzymać zatwierdzone przez NHS porady w trakcie całego okresu ciąży i pierwszych lat życia dziecka zapisz się na stronie *www.start4life.nhs.uk*.

Jeśli nie jesteś zwykle narażona na dym papierosowy, ale wynik Twojego testu wynosi 4 lub więcej, może to oznaczać, że jesteś narażona na tlenek węgla z wadliwie działających urządzeń grzewczych lub kuchennych.

Zdecydowanie zalecamy skorzystanie z fachowej pomocy w dostępnej infolinii (Gas Safety Advice Line) pod numerem *0800 111 999*.

Jest to bardzo ważne, by upewnić się, że Twoje urządzenia grzewcze i kuchenne są bezpiecznie zainstalowane.

Dobrym rozwiązaniem jest zakup czujnika z alarmem, który wykryje nawet niski poziom tlenku węgla w Twoim domu.

smoking in pregnancy challenge group

ΤΕΣΤ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Γιατί είναι σημαντική η εξέταση για μονοξείδιο του άνθρακα

Το μονοξείδιο του άνθρακα (CO) είναι ένα δηλητηριώδες, τοξικό αέριο που είναι άχρωμο και άοσμο, αλλά που είναι επικίνδυνο για εσάς και το μωρό σας.

Η έκθεση σε αυτό το αέριο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να εμποδίσει το μωρό σας να λάβει οξυγόνο, με αποτέλεσμα την ανεπαρκή ανάπτυξη του εμβρύου. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αποβολή, θνησιγένεια, ή αιφνίδιο θάνατο του βρέφους.

Η έκθεση στο μονοξείδιο του άνθρακα μπορεί να μετρηθεί με μιά γρήγορη και απλή εξέταση αναπνοής που θα σας κάνει η μαία σας σε ραντεβού προγεννητικού ελέγχου. Μη διστάσετε να ζητήσετε από τη μαία σας να ελέγξει την έκθεσή σας στο μονοξείδιο του άνθρακα. Η εξέταση θα σας δώσει έναν αριθμό που μετράει την ποσότητα μονοξειδίου του άνθρακα σε μέρη ανά εκατομμύριο (PPM).

0-3 **Το επίπεδο της πρόσφατης έκθεσης σας σε μονοξείδιο του άνθρακα είναι χαμηλό**	*0-3 PPM δείχνει μικρή έκθεση σε μονοξείδιο του άνθρακα τις τελευταίες 24-48 ώρες*
4+ **Είχατε πρόσφατα εκτεθεί σε μονοξείδιο του άνθρακα**	*4+ PPM δείχνει ότι είχατε πρόσφατη έκθεση σε μονοξείδιο του άνθρακα κι αυτό είναι ανησυχητικό.*

Έκθεση στο μονοξείδιο του άνθρακα

Η έκθεση στο μονοξείδιο του άνθρακα προκύπτει συνήθως για έναν από τους παρακάτω λόγους:

- Καπνός τσιγάρου
- Ελαττωματικές ή ανεπαρκώς αεριζόμενες συσκευές για μαγείρεμα ή θέρμανση (αυτό περιλαμβάνει τις συσκευές που λειτουργούν με φυσικό αέριο, κάρβουνο, ξύλο ή παραφίνη)
- Ελαττωματική εξάτμιση αυτοκινήτου

CO - Greek_test your breath 2017_FINAL.indd 1 11/05/2017 11:12

Εάν καπνίζετε εσείς ή κάποιος στο σπίτι σας, αυτή είναι η πιο πιθανή εξήγηση για την υψηλή ένδειξη στην εξέταση μονοξειδίου του άνθρακα.

Το πιό σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για την υγεία τη δική σας και του μωρού σας είναι να μειώσετε την έκθεσή σας στον καπνό του τσιγάρου. Αυτό μπορεί να γίνει σταματώντας το κάπνισμα, ή μειώνοντας την έκθεσή σας στον καπνό των άλλων, ζητώντας από τους καπνιστές να μην καπνίζουν μέσα στο σπίτι σας ή μπροστά σας. Μόλις σταματήσετε, το μονοξείδιο του άνθρακα καθαρίζει από το αίμα το δικό σας και του μωρού σας, επιτρέποντας μια καλή παροχή οξυγόνου στο έμβρυο που είναι απαραίτητη για την σωστή ανάπτυξή του.

Μπορείτε να το συζητήσετε με τη μαία σας για να σας βοηθήσει, όπως να σας παραπέμψει σε μια δωρεάν τοπική υπηρεσία για τη διακοπή του καπνίσματος. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη δωρεάν υποστήριξη από το NHS, καλέστε τη γραμμή βοήθειας του **NHS Smokefree** στο **0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014)**. Ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα Smokefree στο **www.smokefree.nhs.uk**

Για να πάρετε έγκυρες συμβουλές από το NHS κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και στα πρώτα χρόνια του παιδιού σας, επισκεφτείτε το **www.start4life.nhs.uk**

Εαν δεν εκτίθεστε συνήθως σε καπνό τσιγάρου, αλλά έχετε μέτρηση 4 ή περισσότερο στην εξέταση μονοξειδίου του άνθρακα, μπορεί να έχετε εκτεθεί σε μονοξείδιο του άνθρακα από μια ελαττωματική συσκευή μαγειρέματος ή θέρμανσης.

Σας συνιστούμε να ζητήσετε έγκυρη βοήθεια από την Γραμμή Βοήθειας για την Ασφάλεια του Αερίου **(Gas Safety Advice Line)** στο **0800 111 999.**

Είναι σημαντικό να ελέγξετε ότι οι συσκευές θέρμανης και μαγειρέματος που χρησιμοποιείτε έχουν σωστή εγκατάσταση. Μπορεί να θέλετε να αγοράσετε έναν οικιακό ανιχνευτή μονοξειδίου του άνθρακα, που ανιχνεύει χαμηλά επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα στο σπίτι σας.

Greek

THIS WORK IS SUPPORTED BY