কার্বন মনোক্সাইড বিষণ কাকে বলে?

কার্বন মনোক্সাইড (CO) আপনি যে ভাবে বাতাসে দেখেন ঠিক সেই রকম...আপনি দেখতে পান না। এর কোন গন্ধ আপনি পাবেন না তাই এটা খুঁজে বার করা খুব কঠিন। তা সত্ত্বেও আমরা সবাই এর সাথে বাস করি তাই এর বিষয়ে আমাদের জানা দরকার।

কার্বন মনোক্সাইড একটা উপজাত দ্রব্য যেটা কার্বন ভিত্তিক ভূগর্ভস্থ ইন্ধন যেমন প্রাকৃতিক গ্যাস, পেট্রোল, বিউটেন, LPG, তেল, ডিজেল, কয়লা, পিট এবং কাঠ এবং তামাক পোড়ালে সৃষ্টি হয়। এটা সম্পূর্ণ না জ্বলা ধোঁয়াতে থাকে এবং সাধারণত নিম্নশ্রেণীর সরঞ্জাম যার মধ্যে আছে গ্যাসের উনুন/রেঞ্জ, বয়লার, গরম করার সরঞ্জাম, তন্দুর, আগুন এবং গাড়ীর নির্গমণ থেকে আসে।

দুটো স্পষ্ট ধরণের বিষণ আছে:
<u>তীব্র</u> ~ আকস্মিক অল্প সময় সংস্পর্শে আসা তবে সাধারণত খুব বেশি মাত্রায় থাকে।
যদি খুব বেশি মাত্রায় থাকে তাহলে এটা মারাত্মক হতে পারে, এবং সাধারণত এর মাধ্যমে আত্মহত্যা করা হয় যেমন গাড়ির নির্গমণের সাহায্যে।
<u>দীর্ঘস্থায়ী</u> ~ ভয়ঙ্কর মাত্রা থেকে কম মাত্রার সাথে দীর্ঘ সময় সংস্পর্শে (এর কদাচিৎ পরীক্ষা করা হয় অথবা চিকিৎসা করা হয়, তা সত্ত্বেও এটাই সবচেয়ে তাৎপর্যপূর্ণ এবং প্রজোজ্য)।

<u>আমার কী লক্ষ্য করা উচিত?</u>

আপনি যদি ভাড়াটে হন তাহলে বাড়িওলার ওপর নির্ভর করবেন না যারা বলে আপনি এখানে নিরাপদ (সরঞ্জামগুলির বার্ষিক গ্যাস নিরাপত্তা রিপোর্ট দেখতে চান)।
1. সরঞ্জামের চারপাশে কী কোন দাগ আছে/ঝুল অথবা নোংরা/ধূলো পড়ার গন্ধ আছে?
2. সরঞ্জামটা কী ঠিক দেখতে এবং ঠিকভাবে কাজ করে? সরঞ্জামটার গায়ে কী কোন টেপ বা নড়বড়ে পাইপ আছে যা থেকে বোঝা যায় যন্ত্রটা নিরাপদ নয়? সরঞ্জামের চারপাশে রংচটা জায়গা কী আপনাকে ধুতে বা রং করতে হয়েছে? (একটা "সরঞ্জাম প্লেইং আপ" মানে হচ্ছে একটা খুঁত আছে হয়ত জীবন নাশকারী)
3. বাতাস চলাচল - নিরাপদ থাকার জন্য সমস্ত গ্যাস সরঞ্জামের এটা থাকা দরকার। বাতাসের ইটগুলি কী আটকানো বা ঢাকা?
4. নির্গমণ ঘর থেকে বেরিয়ে যাবার পরে কী অন্য একটা ঘরে প্রবেশ করে। চিমনীর কোন খুঁত আছে কী না দেখে নিন। চিমনীর নলটা ছাদের থেকে যথেষ্ট ওপরে আছে তো?
5. আপনার কী একটা সঠিক জায়গায় বসানো নতুন ব্যাটারিসহ ব্রিটিশ স্ট্যাণ্ডার্ড কার্বন মনোক্সাইড যন্ত্র আছে?
6. যদি বাড়ির মালিক হন তাহলে প্রত্যেকটা সরঞ্জামের বার্ষিক গ্যাস নিরাপত্তা পরীক্ষা একজন করগি ইঞ্জিনিয়ারকে দিয়ে করানো আপনার দায়িত্ব। অবশ্যই অনেকে আছেন যাদের মনোভাব হচ্ছে: "আর কত খরচা করব"? অথবা "যেটা ভাঙ্গেনি সেটা সারাবো কেন"?
7. অনুরূপ উপসর্গসহ আপনার পরিবারের স্বাস্থ্য কী খারাপ? আপনি বর্তমানে কাজ থেকে কতক্ষণ ছুটি নেন অথবা ডাক্তার দেখাবার জন্য কতক্ষণ অপেক্ষা করেন? ওষুধ, যাতায়াতের ভাড়া অথবা বিশেষ যন্ত্রের জন্য আপনি কত অর্থ ব্যয় করেন? আপনার বাড়িতে পালিত জীব কী অসুস্থ? শীতের মাসগুলিতে কী আপনার এর থেকেও খারাপ অবস্থা হয়? কার্বন মনোক্সাইড বিভিন্ন অসুখের উপসর্গ নকল করে এবং ঘন ঘন

ভুল রোগ নির্ণয় সাপেক্ষ, ফলে অহেতুক খরচা হয়।

৪. পুরোনো এবং নতুন সম্পত্তির সমান ঝুঁকি আছে। পরিষদ অথবা চাকরির দরুণ পাওয়া বাসস্থানের একই অবস্থা।

আসার পর সর্বদা প্রথমে নতুন করে নিরাপত্তা পরীক্ষা করান।

আমি কিভাবে বলব আমার বিষক্রিয়া হচ্ছে কী না?

সাধারণ দুর্বলতা
ক্লান্তি
ব্যথা এবং বেদনা
মাথাধরা
গা গুলানো/বমি করা
অরুচি
মাথাঘোরা/মাথা ঝিমঝিম
কম সচেতনতা এবং ধারণা
অগোছালো/অসংগত
পরিবার অথবা কর্মস্থানে একজনের বেশি ব্যক্তির স্থায়ী উপসর্গ আছে
গর্ভাবস্থা/প্রসব সংক্রান্ত গোলোযোগের ক্ষেত্রে অজানা সমস্যা
ঘটনাস্থল থেকে দূরে সাধারণত আরাম বোধ করে
মনোযোগের অভাব/ভুলে যাওয়া
বিষণ্ণতা/ব্যক্তিত্বে পরিবর্তন
শীতের মাসগুলিতে আরো খারাপ উপসর্গ
স্থায়ী ঠাণ্ডা অথবা ফ্লুর লক্ষণ
আপনার যদি পুরোনো রোগের জন্য যেমন হাঁপানি, হঠাৎ অনেক ওষুধের প্রয়োজন হয়

পুঃনশ্চ এই তালিকাটা নিশ্চিত নয়। এই সমস্ত উপসর্গগুলি নাও থাকতে পারে কারণ CO বিভিন্ন লোককে বিভিন্নভাবে আক্রান্ত করে। আপনার অন্য লক্ষণ হতে পারে অথবা এইগুলির মধ্যে কয়েকটা হতে পারে। এইগুলি কেবল নির্দেশক এবং আপনার সন্দেহ থাকলে - পরীক্ষা করান

আমার ইঞ্জিনিয়ার এবং ডাক্তারের কী করা উচিত?

যন্ত্রটা বিপজ্জনক হলে ইঞ্জিনিয়ারকে তার কারণ বোঝানো উচিত এবং স্পষ্টভাবে লিখে রাখা উচিত। সংকেতপূর্ণ শব্দগুলি হচ্ছে বাতিল, গড়িয়ে পড়া, কার্বন মনোক্সাইড এবং আটকে থাকা। একটা যন্ত্র যদি ঠিকমত কাজ না করে তার মানে সেটা ঠিকমত জ্বলছে না এবং বেঠিক দহন মানে CO-র কবলে পড়ার ঝুঁকি।

কিছু ইঞ্জিনায়ারেরা বহু জ্বালানী গ্যাস বিশ্লেষক সঙ্গে রাখে যেটা আপনাকে বলতে পারে কি গ্যাস বেরোচ্ছে। পারলে এই রিডিংটা রেখে দেবেন।

সারা বাড়িতে বাতাস চলাচল করান।

যদি এই যন্ত্র CO নির্গমণ করছে তাহলে আপনার ইঞ্জিনিয়ার যাই বলুক না কেন, আপনি সোজা হাসপাতালে গিয়ে বলুন যে আপনি বিশ্বাস করেন যে আপনার ওপর কার্বন মনোক্সাইডের বিষক্রিয়া হয়েছে। একটা রক্ত পরীক্ষা করে তারা আপনার কার্বনডাইহেমোগ্লোবিন মাত্রা নির্ণয় করবে। আপনাকে একজন আপাৎকালীন রোগীর মত চিকিৎসা করা উচিত। আপনার রক্তে CO-র অর্ধেক জীবন হচ্ছে @ চার ঘণ্টা।

মাত্রা যদি বেশি হয় অথবা আপনি যদি একটা ঝুঁকি দলের মধ্যে পড়েন হাসপাতাল আপনাকে হাইপারবেরিক অক্সিজেন দিতে পারে। আপনার রক্তে CO লেভেলের মাত্রা কমানোর জন্য এটা দেওয়া হবে। কাউকে সঙ্গে নিয়ে গেলে ভাল হয়। সন্দেহ হলে যে ডাক্তার আপনার চিকিৎসা করছে তার কাছ থেকে লিখিত মন্তব্য নিন এবং প্রশ্ন করুন।

শান্ত এবং সভ্য থাকবেন।

আপনার GP, স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা এবং প্রযোজ্য সংস্থা/ব্যক্তিদের জানাবেন।

এটা কি ক্ষতি করতে পারে?

এটা কোষের পর্যায়ে আপনার মস্তিষ্ক এবং অন্য গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলিতে অক্সিজেন পৌঁছতে দেয় না। এর সাথে অসম্পূর্ণ দহনের অন্য উপজাত বস্তুও থাকে যেমন কার্সিনোজেনিক, টেট্রোজেনিক এবং মিউটাজেনিক পদার্থ, গ্যাসসমূহ এবং ভারী ধাতু। CO আপনার শরীরের প্রত্যেকটা কোষের সাথে জড়িত হয় কারণ আপনার রক্ত কোষের সাথে জড়িত হয় কারণ আপনার রক্ত কোষের সাথে সম্বন্ধ অক্সিজেনের তুলনায় 240 গুণ শক্তিশালী। ক্ষতি বিভিন্ন ধরণের এবং চিরস্থায়ী হতে পারে এবং সর্বদা তৎক্ষণাৎ দেখা যায় না কারণ এর মধ্যে কিছু হচ্ছে বৃদ্ধিশীল।
অনেকের মতে 2-3 বছরে প্রায় আরোগ্যলাভ করা যেতে পারে এবং তারপর জীবনের ওপর সামান্য প্রভাবসহ। আজ পর্যন্ত এর একটা কারণ হচ্ছে কেবল CO-র ওপর দৃষ্টি দেওয়া হয়েছে। বহু প্রমাণ পাওয়া গেছে যেগুলি বন্ধ্যাত্ব, গর্ভপাত ক্লেপপ্যালেট, জন্মের সময় কম ওজন, SIDS, বিষণ্নতা, পার্কিনসন রোগ, MS, SAD, ক্রোনস, হার্ট এবং মস্তিষ্ক জখম, ক্যানসার এবং আচরণের গোলোযোগ এবং আরো অনেকগুলি রোগের জন্য CO এবং ভূগর্ভস্থ ইন্ধনের অসম্পূর্ণ দহনের অন্য উপজাত বস্তুগুলি দায়ী। কারণ দীর্ঘ হতে পারে কারণ যেসব অসুখ হয়ে গেছে সেগুলির সাথে কার্বন মনোক্সাইডের যোগ খোঁজা হয় নি তাই সেগুলিকে অন্য শ্রেণী হিসাবে রেখে দেওয়া হয়েছে অথবা মূল ব্যধি হিসাবে শ্রেণীভুক্ত করা হয়েছে।

HSE আইন অনুযায়ী সমস্ত CO ঘটনার রিপোর্ট এবং রেকর্ড করতে বাধ্য। আপনি হাল ছাড়বেন না যদি কেউ বলে এটা তাদের দায়িত্ব নয় অথবা ফোনের লাইন ব্যস্ত আছে।

কর্গি স্থানীয় ইঞ্জিনিয়ারদের সুপারিশ করতে পারে, প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে এবং খারাপ পরিষেবা পরিদর্শন করতে পারে।

ট্র্যানসকো CO চিহ্নিতকরণ অথবা নিয়ন্ত্রণকারী যন্ত্র সঙ্গে রাখে না, কিন্তু গ্যাসলিকের কথা জানালে তারা দেখতে আসবে। এটা একটা 24 ঘণ্টার পরিষেবা।

ফোন বইয়ে উল্লেখিত পরিষেবাগুলি আছে।

সমস্ত আদানপ্রদান এবং রেকর্ড রেখে দেবেন।

আমার ডাক্তার মানে কী করতে হবে?

সম্ভবত না। ডাক্তার এবং বিষবিজ্ঞানীদের দীর্ঘস্থায়ী CO অথবা উপস্থিত 200+ অন্য পদার্থের সংস্পর্শের ব্যাপারে সামান্য অথবা কোন প্রশিক্ষণ নেই। আপনি বিষক্রিয়া প্রমাণ করতে পারলেও সঠিক মানের সাহায্যে পাবেন না এবং সচরাচর উদ্দত এবং অজ্ঞানতা আচরণ পাবেন। ছাপতে যাবার আগে NHS ডাইরেক্ট ডেটা বেসে দীর্ঘস্থায়ী CO বিষণের একটা এন্ট্রি পর্যন্ত ছিল না। বেশিরভাগ ডাক্তারদের শেখানো হয় ‘CO হয় আপনার মৃত্যু ঘটায় অথবা ঘটায় না’। রোগীর ফার্মান অনুয়ায়ী চিকিৎসা এবং বিকল্প তথ্যের ওপর আপনার উপদেশ পাওয়া উচিত। *Cosy (কোম্পানী নিরাপত্তা এবং আপনি) ওপর তথ্য সদস্যতার মাধ্যমে পাওয়া যাবে। উচ্চ ঝুঁকি দলের মধ্যে থাকে বাচ্চারা, গর্ভবতী মহিলারা, অভিবাসীরা (অধিকার/ভাষার অবগতির

অভাবের দরুণ) বয়স্করা অথবা যাদের ইতিমধ্যে এর প্রভাব আছে। অন্য হেতুগুলির মধ্যে আছে মাত্রা এবং সংস্পর্শের মেয়াদ। প্রাথমিক চিকিৎসার মৌলিক নিয়ম A.B.C. বাতাস চলাচলের পথ, শ্বাসপ্রশ্বাস, সংবহন অবলম্বন করা উচিত। যদিও আপনার বাতাসচলাচলের পথ না আটকে থাকতে পারে, তবে অক্সিজেনের জায়গায় ভরে গেছে ফলে নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হয় এবং শরীর অসুস্থ হয়। অবনতির প্রণালী শুরু হয় যখন CO শরীরের সমস্ত কোষকে নিশ্চল করে দেয়। এটা রক্ত মস্তিষ্ক সীমা এবং গর্ভের ফুলকে অতিক্রম করে। আপনার হাসপাতাল, GP-এর ডাক্তারখানা অথবা খোলা কেন্দ্রে যদি একটা নিঃশ্বাস বিশ্লেষক তাহলে আপনি ভাগ্যবান, তবে CO যদি পাওয়া গিয়ে থাকে তাহলে ওটা কার্বজাইহেমোগ্লোবিন রক্ত পরীক্ষাকে বাদ দেওয়া উচিত নয় অথবা সমস্যার সমাধানটা প্লাটানো উচিত নয়। CO-র মাত্রা ধূমপানের চেয়ে বেশি মারাত্বক এবং বিপজজনক হতে পারে এবং যেহেতু এটা আপনার বাড়ির মধ্যে আছে এটা অজান্তে নির্বিচারে প্রাণ নাশ করে।

আমি কিভাবে নিজেকে এবং আমার প্রিয়জনদের সাহায্য করব?

হাতের কাছে এই তথ্যটা রাখবেন।

একটা অনুমোদিত CO নির্ণয়কারী যন্ত্র কিনুন এবং একজন অনুমোদিত কর্গি ইঞ্জিনায়ার (সর্বদা তাদের ID দেখে নেবেন)-কে দিয়ে একটা বার্ষিক গ্যাস নিরাপত্তা পরীক্ষা করিয়ে নেবেন।

একটা CO নির্ণয়কারী যন্ত্র আপনার বাচ্চার নার্সারি, স্কুল, যুবক্লাব, কর্মস্থান অথবা থাকার জায়গাকে দান করুন।

হেল্প দি এজেড বয়স্কদের জন্য গ্যাস নিরাপত্তা পরীক্ষা করে সাহায্য করতে পারে এবং ছাত্রদের জন্য এনার্জি ওয়াচ-এর অনুরূপ ব্যবস্থা আছে।

হাওয়া চলার পথ কখনও আটকে রাখবেন না।

বছরে অন্তত একবার প্রাসঙ্গিক যন্ত্রপাতিগুলিকে পরীক্ষা করিয়ে নেবেন এবং আপনার খোলা উনুন থাকলে সেটাও বছরে একবার পরীক্ষা করিয়ে নেবেন।

যে যন্ত্র/উনুনে ভূগর্ভস্থ ইন্ধন পুড়ছে তার সামনে কখনও ঘুমিয়ে পড়বেন না।

আপনি যদি কিছুর জন্য অসুবিধা বোধ করেন তাহলে নোট/ফটো নেবেন, প্রশ্ন করবেন এবং উপদেশ নেবেন।

অভিযোগ করুন। আপনি যদি মেরামত/পরিষেবার বিষয়ে অসন্তুষ্ট হন তাহলে লেগে থাকবেন এবং সংশ্লিষ্ট সংস্থার কাছে অভিযোগ করবেন।

আমরা কারা এবং আমরা কী হাসিল করার চেষ্টা করছি?

আমরা একটা নথিভুক্ত দাতব্য সংস্থা যাদের লক্ষ্য হচ্ছে এই সমস্যাটাকে তুলে ধরা যাতে আপনি অবগত হন এবং সঠিক এবং কার্যকরী চিকিৎসার সুযোগ করে দেওয়া।

আমরা স্বাধীন এবং নিরপেক্ষ উপদেশ দেবার চেষ্টা করি এবং আমাদের কাছে থাকা সবচেয়ে ভাল তথ্য প্রদান করি যার ভিত্তিতে নিজের সাহায্যের জন্য আপনি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। শোকসন্তপ্তসহ যারা বেঁচে আছে তাদের সচরাচর অবিরত সাহায্য, চিকিৎসা এবং স্বীকৃতির প্রয়োজন আছে। শুনে আমরা একজন ব্যক্তির প্রয়োজন নির্ধারণ করতে পারি এবং যথার্থ সাহায্য করার চেষ্টা করি।

মনে রাখবেন ব্যক্তি হিসাবে আমাদের বিষ দেওয়া হয়েছে/শোকসন্তপ্ত করা হয়েছে এবং আমাদের পরিবার আছে তাই আমরা স্বেচ্ছাসেবকদের সাহায্য নিয়ে আমরা যেটা করতে পারি সেটা করি এবং যখন পারি তখন করি।

আমরা পেশাদার সেবাদাতা, স্বাস্থ্যসমিতি, সংস্থা, ব্যবসা এবং প্রকৃত আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে স্থানীয়, জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক স্তরে কাজ করার চেষ্টা করি এবং তাদের নৈতিক এবং ন্যায়পরায়ণতা অনুগ্রহ অবলম্বন করি আমাদরে সাহায্যের জন্য এবং আপনাদের সুরক্ষার জন্য। আমরা ভাল অভ্যাসকে উৎসাহ দিতে চাই এবং যারা তাদের দায়িত্ব পালন করছে না তাদের আঙ্গল তুলে দেখাই।

AIRSAY কখনও জ্ঞানত যে উৎস ভূগর্ভস্থ ইন্ধন অথবা সেই সংক্রান্ত সরঞ্জাম বিক্রি করে অর্থ উপার্জন করে তাদের স্পনরশিপ গ্রহণ করবে না। আমরা সম্পূর্ণ স্বাধীন থেকে আমাদের সততা বজায় রাখব.

আমরা অনুদান এবং সাহায্যকে স্বাগত জানাই এবং দাখিল করা সমস্ত প্রাসঙ্গিক প্রবন্ধ বিবেচনা করি।

কিছু ফোন কল আড়াল করে রাখার অধিকার আমাদের আছে।

আমরা কোন যোগ্য চিকিৎসাগত, প্রযুক্তিগত অথবা আইনি উপদেশ প্রতিস্থাপন করতে চাই না, সুতরাং আপনার যদি এটা দরকার হয় তাহলে সেটা আপনাকে দায়িত্বে অর্জন করতে হবে।

***অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে COSY এবং সদস্যতার মাধ্যমে পাওয়া সমস্ত তথ্য বর্তমানে ইংরেজী ছাড়া অন্য কোন ভাষায় পাওয়া যাচ্ছে না।**

Later Added line Translation	
Please be advised to approach, your own saftey and regulatory bodies in your country.	**অনুগ্রহ করে আপনার নিজের দেশের নিজের নিরাপত্তা এবং নিয়ন্ত্রণকারী কর্তৃপক্ষের সাথে দেখা করার জন্য পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।**