

# مراقبت‌های بعد از عمل دیسک کمر

**گروه سلامت**

عمل ستون فقرات به خصوص دیسک کمر از جمله عمل‌هایی است که افراد در سنین مختلف بعد از پاسخ نگرفتن به درمان‌های دیگر به سراغ آن می‌روند. اما مراقبت بعد از هر عمل جراحی بسیار مهم است و مراقبت‌های مناسب و اصولی می‌تواند روند بهبود بیماری را تسریع ببخشد. عمل دیسک کمر یکی از رایج‌ترین روش‌های درمان مشکلات حاد مربوط به دیسک کمر است که در افرادی که ورزش و فیزیوتراپی مؤثر نباشد، مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما آیا می‌دانید مدت زمان استراحت بعد از عمل جراحی دیسک کمر چقدر است؟ نحوه خوابیدن بعد از عمل دیسک کمر چگونه است و چرا استفاده از کمربند طبی بعد از عمل دیسک کمر ضروری است؟ لینا در همین زمینه مطالبی را درباره مراقبت‌های بعد از عمل دیسک کمر منتشر کرده است که در ادامه آن را مرور می‌کنیم.

مراقبت‌های بعد از عمل دیسک کمر درست بعد از اتمام جراحی آغاز می‌شود. بعد از جراحی کمر، فرد از ۸ تا ۱۲ ساعت نباید هیچ‌گونه خوراکی و نوشیدنی مصرف کند. این موضوع به دلیل استفاده از داروهای بیهوشی و عدم امکان بلع انجام می‌شود. افرادی که به بیماری خاص و زمینه‌ای مبتلا هستند، از یک تا چند روز بعد از عمل در بیمارستان بستری می‌شوند و در بخش ICU یا CCU بستری می‌شوند. برای این که فرد بعد از جراحی قادر به بلند شدن نبست، از سوند ادرار برای او استفاده می‌شود. در اولین فرصت باید برای مراقبت پس از جراحی کمر، فرد از کمربند مخصوص استفاده کند تا به کمر او فشار کمتری وارد شود. معمولاً به منظور کاهش درد بعد از عمل پزشک با توجه به نیاز بیمار برای او از انواع مسکن استفاده می‌کند. دو هفته پس از عمل دیسک کمر مهم‌ترین زمان مراقبت از بیمار پس از جراحی دیسک کمر است. توجه به محل زخم و تمیز نگه داشتن آن در کنار تغذیه مناسب می‌تواند به بهبود سریع‌تر بیمار کمک زیادی کند. در ادامه به مهم‌ترین مواردی که باید برای مراقبت‌های بعد از عمل دیسک کمر بدانید، اشاره شده است:

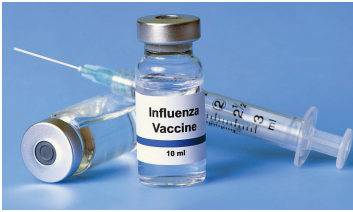
تمیز نگه داشتن محل زخم بعد از عمل محل زخم بعد از عمل دیسک کمر باید به صورت روزانه استریل و پانسمان شود. شما می‌توانید برای تمیز نگه داشتن زخم مقداری بتادین روی آن بریزید و سپس یک گاز مرطوب شده با سرم استریل را روی محل زخم قرار دهید. بعد از چند ثانیه یک گاز استریل خشک روی زخم بگذارید و آن را با چسب ببندید. برای بستن زخم می‌توانید از انواع پانسمان‌های ضد آب که در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند نیز استفاده کنید.

**■ توجه به نحوه خوابیدن و بلند شدن بعد از عمل**

نحوه خوابیدن بعد از عمل دیسک کمر نقش مهمی بر بهبود وضعیت بیمار دارد. در طول مدت بیماری بهتر است فرد به پشت نخوابد. خوابیدن به پشت موجب می‌شود تا وزن بدن روی زخم فشار وارد کند و لبه‌های زخم باز شود. معمولاً بهترین نحوه خوابیدن بعد از عمل دیسک کمر به صورت یک طرفه است. هرگز رو به شکم نخوابید. نحوه بلند شدن بعد از عمل دیسک کمر هم به این صورت است که باید ابتدا به آرامی به سمت پهلو بچرخید و با آویزان کردن پاها بنشینید و بعد با گرفتن دیوار یا کمک فردی دیگر بلند شوید. در صورتی که عادت دارید به صورت طاق باز بخوابید، حتماً زیر سر و زانوهای خود بالش قرار دهید تا فشار کمتری به کمر وارد شود.

**■ خیس نشدن محل زخم تا ۱۰ روز بعد از عمل**

در اکثر مواقع فاصله بین دو زخم بعد از ۴۸ تا ۷۲ ساعت پر می‌شود، اما به هر



## نکاتی کلیدی برای پیشگیری از آنفلوآنزا

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نکاتی کلیدی برای پیشگیری از آنفلوآنزا را اعلام کرد. دکتر محمدرضا سربازی، با تاکید بر اهمیت رعایت مسائل بهداشتی در پیشگیری از آنفلوآنزا اظهار کرد: آنفلوآنزا یک بیماری حاد تنفسی ناشی از ویروس آنفلوآنزا است که به آسانی انتقال می‌یابد. وی با اشاره به تفاوت آنفلوآنزا با سرماخوردگی، تب و سرفه را به عنوان علائم کلیدی این بیماری برشمرد و سردرد، گلودرد، درد عضلانی، تعریق، آبریزش بینی و گاهی استفراغ و اسهال را از دیگر نشانه‌ها بیان کرد. به گفته وی، در کودکان ممکن است نشانه‌های گوارشی، علامت غالب باشد. دکتر «سربازی» با اشاره به راه‌های انتقال این بیماری گفت: ویروس آنفلوآنزا از طریق قطرات حاوی ویروس در هنگام عطسه، سرفه و صحبت کردن بیمار مبتلا در هوا منتشر می‌شود و افرادی که در فاصله نزدیک این قطرات را تنفس می‌کنند به بیماری مبتلا می‌شوند. وی افزود: تماس غیرمستقیم از طریق دست آلوده به ویروس آنفلوآنزا از سطوح و وسایل آلوده و سپس دست زدن به مخاط بینی، چشم و دهان نیز موجب انتقال بیماری می‌شود. وی تاکید کرد: برای پیشگیری از انتقال و شیوع بیماری همه افراد باید علاوه بر رعایت آداب بهداشتی، هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را بپوشاندند و دست‌ها را مرتب با آب و صابون بشویند. دکتر «سربازی» به افراد توصیه کرد که در طول مدت بیماری، ضمن پرهیز از حضور در اماکن عمومی و تجمعات، حتماً از ماسک یکبار مصرف استفاده کنند.

وی خاطرنشان کرد: آنفلوآنزا یک بیماری خود محدوده شونده است و بهبودی به سرعت رخ می‌دهد اما بسیاری از بیماران برای یک هفته یا بیشتر، کاهش قوای جسمانی یا انرژی را تجربه می‌کنند. وی با بیان این که استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا و بیماری‌های ویروسی تأثیری ندارد افزود: در صورتی که فرد مبتلا دارای سیستم ایمنی آسیب‌پذیری باشد با تشخیص پزشک ممکن است از داروهای ضدویروسی برای وی تجویز شود.

وی همچنین بر استراحت در منزل و نوشیدن آب و مایعات کافی در هنگام بیماری

تاکید کرد.

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که همه گروه‌های سنی ممکن است به بیماری آنفلوآنزا مبتلا شوند، اما برخی گروه‌ها به عنوان گروه‌های پرخطر محسوب می‌شوند، این گروه‌ها را به این شرح اعلام کرد: سالمندان؛ ساکنان و کارکنان آسایشگاه‌ها؛ افراد دارای بیماری زمینه‌ای مانند بیماری‌های، قلبی عروقی، آسم، دیابت، بیماری‌های کلیوی و کبدی؛ مبتلایان به بیماری‌هایی که سیستم تنفسی را مختل می‌کنند نظیر بیماری‌های احتقانی (بیماری انسدادی ریه در سگیاری‌ها)، صدمات نخاعی، اختلالات صرعی و اختلالات عصبی عضلانی؛ خانم‌های باردار که سه ماه دوم و سوم حاملگی آنان مقارن با فصل شیوع آنفلوآنزا است و مادران تا دو هفته پس از زایمان؛ افراد دارای سیستم ایمنی افراد زیر ۱۸ سال که تحت درمان طولانی مدت با آسپرین هستند؛ افراد چاق که توده بدنی آن‌ها مساوی یا بالاتر از ۴۰ است و کودکان زیر ۵ سال به ویژه کودکان زیر ۲ سال.

دکتر «سربازی» برای پیشگیری از ابتلا و کنترل شیوع آنفلوآنزا توصیه‌هایی را به این شرح مطرح کرد:

- افراد از تماس دست‌ها با چشم‌ها، دهان و بینی خودداری کنند.
- دست‌ها به‌طور مکرر با آب و صابون شسته یا از مواد ضدعفونی کننده استفاده شود.
- در محل سکونت، محل کار و اماکن تجمعی به تهویه مناسب و مطلوب توجه شود.
- گروه‌های در معرض خطر و آسیب‌پذیر، واکسن آنفلوآنزا را سالانه تزریق کنند.
- فاصله‌گذاری اجتماعی رعایت و از تماس با افراد مبتلا خودداری شود.
- در صورت ابتلای یکی از افراد خانواده به آنفلوآنزا، هرمن رعایت بهداشت و شست و شوی دست‌ها، هنگام مواجهه با بیمار از ماسک استفاده شود.
- وسایل و سطوح مشترک به ویژه در زمانی که یکی از افراد خانواده بیمار است به طور مکرر تمیز و گندزدایی شود.
- از تماس بدون حفاظت، در پرندگان و دیگر حیوانات به ویژه لاشه پرندگان و حیوانات تلف شده خودداری شود.

حال برخورد آب با محل جراحی می‌تواند موجب باز شدن زخم شود. به عنوان مراقبت‌های بعد از عمل دیسک کمر باید بدانید که تا ۱۰ روز پس از عمل زخم نباید با آب برخورد داشته باشد. بهتر است پس از ۱۰ تا ۱۴ روز پزشک بیمار را معاینه کند و در صورتی که مشکلی نباشد اجازه حمام رفتن به بیمار را خواهد داد.

**■ استراحت مطلق توصیه نمی‌شود**

مراقبت‌های بعد از عمل دیسک کمر نقش مهمی بر بهبود بیمار پس از جراحی دارند. به طور کلی توصیه نمی‌شود که بیمار بعد از عمل دیسک کمر استراحت مطلق داشته باشد. درواقع او می‌تواند گاهی بنشیند، آرام راه برود اما تنها در حد مجاز. مدت زمان استراحت بعد از عمل جراحی دیسک کمر تا زمان بهبودی کامل معمولاً ۴ تا ۶ هفته طول می‌کشد. در این مدت بیمار باید مراقب باشد که از نشستن‌های طولانی و ایستادن به مدت زیاد و همچنین بالا و پایین رفتن از پله اجتناب کند. سعی کنید بیشتر از ۳۰ دقیقه به صورت مداوم در ماشین ننشینید. به هیچ عنوان به سمت جلو و پهلوها خم نشود و روی کمر نچرخید. در صورت بالا رفتن از پله بعد از عمل دیسک کمر باید این کار را بسیار آرام و محدود انجام دهید. سعی کنید در طول مراقبت از بیمار پس از جراحی دیسک کمر در دستشویی رفتن به او کمک کنید و در صورت امکان فرد تنها از توالت فرنگی استفاده کند. بعد از عمل دیسک کمر بهتر است فرد روی تشک طبی و سفت استراحت کند.

**■ استفاده از داروهای تجویز شده**

یکی از مراقبت‌های بعد از عمل دیسک کمر، مصرف داروهای آنتی بیوتیک و ضد درد است. در طول دوران بهبود، پزشک برای بیمار انواع آنتی بیوتیک‌های خوراکی و داروهای ضد التهاب و درد را تجویز می‌کند؛ مصرف این داروها نه تنها به کاهش درد بلکه در کنترل التهاب نیز نقش مهمی دارد. از طرف دیگر استفاده از مکمل‌های ویتامین به خصوص ویتامین C می‌تواند به تسریع بهبود زخم‌ها کمک زیادی کند.

**■ تغذیه بعد از عمل**

داشتن برنامه تغذیه بعد از عمل دیسک کمر نقش مهمی بر بهبود وضعیت بیمار دارد. کمر می‌تواند به بیمار کمک کند تا سریع‌تر بهبود پیدا کند. سعی کنید در طول دوران نقاهت بیشتر از فیبر استفاده کنید. معمولاً مصرف مسکن‌ها و داروی بیهوشی موجب ایجاد عارضه یبوست می‌شود بنابراین برای رفع این موضوع بهتر است حتماً آب و فیبر زیادی مصرف کنید. از خوردن غذاهای سالم و انواع ویتامین‌ها غافل نشوید. از

مکمل‌های کلسیم و ویتامین D که به جوش خوردن استخوان‌ها کمک می‌کند استفاده و برای جبران خونی که از بدن رفته در صورت نیاز قرص آهن مصرف کنید.

**■ استفاده از کمربند طبی**

استفاده از کمربند طبی بعد از عمل دیسک کمر بهترین روش برای ثابت نگه داشتن کمر است. استفاده از این کمربند کمک می‌کند تا فرد بتواند راحت‌تر بنشیند و راه برود. توجه داشته باشید که این کمربند نباید به صورت همیشگی استفاده شود و تنها در مواقعی که پزشک مشخص کرده مورد استفاده قرار می‌گیرد. به طور معمول بعد از عمل ساده کمر از کمربند‌های کشی فنردار و در جراحی‌هایی که پیچ گذاشته می‌شود از کمربند‌های مخصوص سفارشی استفاده می‌شود.

**■ انجام ورزش بعد از عمل**

ورزش و فیزیوتراپی یکی از بهترین روش‌ها برای توانبخشی افرادی است که عمل دیسک کمر انجام می‌دهند. انجام برخی ورزش‌ها بعد از عمل دیسک کمر می‌تواند به پیشگیری از درد و محکم نگه داشتن ستون فقرات کمک کند. بهتر است که ورزش بعد از عمل دیسک کمر حتماً تحت نظر متخصص انجام شود.

**■ چه زمانی باید فوراً به پزشک مراجعه کنیم؟**

در صورتی که بعد از عمل دیسک کمر، زخم به صورت غیر عادی متورم شد و یا ترشحات غیر معمول از آن به وجود آمد باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید. در صورتی که فرد تب بالا، سردرد شدید، خارش و قرمزی، مشکلات گوارشی و مشکلاتی نظیر بی‌اختیاری در ادرار و درد و ضعف در پاها را تجربه کرد، باید در اسرع وقت بیمار را نزد پزشک برید.

خلاصه کلام این که بعد از عمل دیسک کمر توجه به نحوه بلند شدن و خوابیدن بیمار اهمیت زیادی دارد. شما باید تا چند هفته مراقب همه حرکات بدن خود باشید و از فشار وارد کردن به کمر و ستون فقرات اجتناب کنید. مطمئن باشید که در مراقبت‌های بعد از عمل دیسک کمر را بهتر رعایت کنید، عوارض بعد از عمل دیسک کمر نیز به همان نسبت کمتر خواهد شد.

خواهش می‌کنم

ممنونم

ممنونم

آن‌ها می‌پیرند. دکتر «حمیدرضا شرکا» معاون بهداشت دانشکده علوم پزشکی اسفراین با بیان این که تمامی مراکز و پایگاه‌های سلامت سطح شهر و خانه‌های بهداشت روستایی از ۲۰ آبان پوشش ملی سلامت را با غربالگری جمعیت تحت پوشش آغاز کرده اند، گفت: اکثر کارخانه‌های صنعتی از مجتمع صنعتی اسفراین، لوله گستر تا کیمیای صبا، دستگاه‌های اجرایی از فرمانداری و شهرداری تا اداره مخابرات، مدارس و خوابگاه‌های دانشجویی از مکان‌هایی است که تاکنون

و ویتامین را به مقدار نیاز مصرف کنند. وی افزود: بیشترین مقدار کلسیم که از منابع غذایی دریافت می‌شود از شیر و محصولات آن است؛ به طور مثال هر یک لیوان شیر ۳۰۰ میلی گرم، هر یک پیاله بزرگ ماست ۲۵۰ میلی گرم، هر یک لیوان آب پرتقال ۲۵۰ میلی گرم و هر یک عدد پرتقال هم ۷۰ میلی گرم کلسیم دارد که هیچ جایگزین بهتری برای آن‌ها شناخته نشده است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در مورد نیاز افراد سالمند به کلسیم و ویتامین D۳ اظهار کرد: به دلیل این که میزان جذب گوارشی در سنین سالمندی کمتر می‌شود طبیعتاً نیاز به کلسیم نیز بیشتر خواهد شد به همین دلیل توصیه می‌شود افراد سالمند مقدار مصرف کلسیم را بیشتر کنند تا از تشدید

پوکی استخوان بیان کرد و افزود: این افراد حتماً قبل از شکستگی استخوان باید به پزشک مراجعه و داروهای مربوطه را تهیه و مصرف کنند. وی اضافه کرد: افرادی که مشکل سوء جذب دارند و افرادی که دچار نارسایی غدد تناسلی هستند در معرض ابتلا به بیماری پوکی استخوان قرار دارند و باید هرچه سریع تر مورد بررسی قرار گیرند. «انتشاری» با تاکید بر این که پوکی استخوان علامت بارزی ندارد و یک بیماری خاموش است، گفت: اگر کسی ویتامین D۳ پایتنی داشته باشد حتماً در دو ماه اول، علاوه بر ویتامین D۳ باید کلسیم نیز دریافت کند.

است از تاندون، استخوان و عضله عصب این ناحیه باشد؛ در این ناحیه این اجزا ممکن است آسیب ببینند و در نتیجه درد مچ دست ایجاد شود. البته درد مچ دست می‌تواند منشایی غیر از مچ دست، مانند گردن داشته باشد. وی افزود: زمین خوردن و ضربه به مچ دست، سبب آسیب به این ناحیه می‌شود. این ضربات حتی اگر ریز و ظریف باشند، مثل تایپیست‌ها افرادی که با رایانه زیاد کار می‌کنند، خیاطان، نویسندگان، بافندگان و افرادی که منبت کاری می‌کنند، می‌توانند سبب آسیب مچ دست شوند. «عاشقان» ادامه داد:

گفت: سندرم تونل کارپال در افراد مبتلا به دیابت، افراد چاق، خانم‌های باردار، افراد مبتلا به بیماری‌های روماتیسمی و افراد مبتلا به بیماری تیروئید بیش تر مشاهده می‌شود. این متخصص طب فیزیک و توانبخشی با بیان این که اقدام به کاهش وزن در افراد چاق و درمان بیماری دیابت، تیروئید و روماتیسم می‌تواند سبب بهتر شدن درد مچ دست آن‌ها می‌شود، افزود: افرادی که با روش‌هایی مانند مچ بند، فیزیوتراپی و تزریق دارو داخل کانال، درد مچ دست شان، درمان نمی‌شوند به عمل جراحی نیاز دارند؛ این افراد بعد از جراحی نباید مانند قبل از دست خود استفاده و نباید کارهای غلط گذشته را تکرار کنند.

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

## سلامت

پنج‌شنبه ۳۰ آذر ۱۴۰۲ ۷ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵ شماره ۴۰۳۲

**سلامت نامه**



## توصیه‌هایی برای پیشگیری از مسمومیت مرگبار با مونوکسید کربن

رئیس گروه سلامت کار معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بر ضرورت توجه به ایمنی تجهیزات گرمایشی در فصل سرما برای پیشگیری از بروز مسمومیت مرگبار با مونوکسیدکربن تاکید و توصیه‌هایی در این خصوص ارائه کرد. «علیرضا ابراهیمی حریری» گفت: متأسفانه هر ساله با آغاز فصل سرما شاهد حوادث ناگوار و مرگ تعدادی از هموطنان در پی مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن هستیم. وی تاکید کرد: با بررسی دوره‌ای و توجه به ایمنی تجهیزات گرمایشی می‌توان از مرگ ناگهانی در مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن پیشگیری کرد. وی از مونوکسیدکربن (CO) به عنوان قاتل خاموش یا قاتل نامریی نام برد و یادآور شد: مونوکسیدکربن گازی بی‌بو و بی‌رنگ است و تشخیص آن به وسیله حواس پنجگانه امکان پذیر نیست. وی با توجه به استفاده از منابعی نظیر گاز طبیعی در وسایل گرمایشی، علت اصلی تولید و انتشار مونوکسیدکربن را نقص در عملکرد تجهیزات گرمایشی برشمرد که با خام سوزی باعث ایجاد این گاز خطرناک می‌شوند. وی یادآور شد: همه وسایل گرمایشی از جمله سیستم‌های گرمایش مرکزی، اجاق گاز، موتورخانه‌ها، بخاری، آبرگن، کپچ و شومینه که با سوخت فسیلی (گاز، نفت، گازوئیل، بنزین و زغال سنگ) یا چوب و زغال کار می‌کنند و در صورت احتراق ناقص ممکن است گاز مونوکسیدکربن تولید کنند. «ابراهیمی حریری» هموگلوبین خون را مسئول حمل اکسیژن در سطح بدن دانست و افزود: مونوکسیدکربن میل ترکیبی فراوانی(۲۰۰ تا ۳۰۰ برابر اکسیژن) را هموگلوبین خون دارد، بنابراین هنگام مواجهه فرد با مونوکسیدکربن به سرعت ظرفیت حمل اکسیژن هموگلوبین کاهش می‌یابد و انتقال اکسیژن از ریه به بافت‌های بدن مختل می‌شود. به گفته وی، در این شرایط اندام‌های حیاتی مانند قلب و مغز دچار مشکلات جدی و در نهایت این مسمومیت منجر به مرگ فرد می‌شود. وی بی‌توجهی به سالم بودن تجهیزات، استفاده از تجهیزات نامناسب و غیرایمن یا نصب آن‌ها به شیوه نادرست را از دلایل نشت و انتشار گاز سمی مونوکسیدکربن بیان کرد. وی استفاده از دودکش‌ها و لوله‌های خرطومی نامناسب را نمونه‌ای از تجهیزات غیرایمن بیان و تاکید کرد: بهترین مدل دودکش بخاری، انواع لوله‌هایی به شکل اچ (H) است. «ابراهیمی حریری» بررسی و کنترل منظم دودکش‌ها از نظر بازبودن را ضروری دانست و گفت: یکی از دلایل انسداد دودکش‌ها، لانه‌گذاری پرندگان است که با مسدود کردن مسیر عبور باعث پس زدن گازهای ناشی از احتراق و گاز مونوکسیدکربن به درون منازل و مکان‌های اداری و مسمومیت ساکنان می‌شود. وی نشت گاز از محل اتصال لوله‌های بخاری چند تکه و قرار دادن لوله بخاری در آب برای مهلا گاز مونوکسید کربن را از دیگر دلایل نشت گاز مونوکسیدکربن بیان کرد. وی گفت: هموطنان هنگام استفاده از وسایل گرمایشی و بخاری برای پیشگیری از خطر مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن به این نکات توجه داشته باشند:

- تا حد ممکن در مسیر دودکش تا پشت بام از حداقل تعداد زانوپی‌ها استفاده کنند.
- عبور دودکش از سقف کاذب حمام و آشپزخانه ممنوع است و باعث نشت گاز مونوکسیدکربن می‌شود.

- هنگام استفاده از وسیله گرمایشی گاهی با دست دودکش را لمس کنید؛ اگر سرد باشد خطر انتشار مونوکسیدکربن وجود دارد و نشانه این است که انتقال حرارت همراه مونوکسیدکربن از دودکش به خوبی صورت نمی‌گیرد.
- سرویس منظم و دوره‌ای وسایل گازرسان حتماً باید توسط افراد متخصص انجام شود.

- در ساختمان‌های جدید، دریچه هوا در دیوارها تعبیه شده است که به خروج هوا کمک می‌کند و خطر مواجهه با گاز مونوکسیدکربن را کاهش می‌دهد اما در ساختمان‌های قدیمی بهتر است هر چند ساعت یک بار پنجره‌ها را باز کنید تا هوای تازه وارد اتاق‌ها شود.
- در مکان‌ها یا اماکنی که دارای شوفاژ و موتورخانه هستند عملکرد تجهیزات موتورخانه باید توسط فرد متخصص بررسی شود و مطمئن شوید هوای موتورخانه وارد منزل مسکونی نمی‌شود.
- هنگام استفاده از بخاری گازی دقت کنید رنگ شعله آبی باشد. رنگ زرد نشان دهنده احتراق ناقص و ایجاد مونوکسیدکربن است.
- در پارکینگ‌های سروپوشیده(فضای بسته) تجمع دود آگروز خودروها می‌تواند باعث مسمومیت با CO و مرگ سرشتیان شود، بنابراین در محیط‌های سربسته از روشن نگه داشتن خودرو خودداری کنید.
- در فضاهای کوچک و بسته در صورتی که تهویه مناسب ندارند استفاده از وسایل گرمایشی دارای شعله مانند بخاری، گاز پیک‌نیک یا سوزاندن چوب باعث تولید گاز مونوکسیدکربن و مسمومیت مرگبار می‌شود.
- در مکان‌هایی که از وسایل گرمایشی استفاده می‌شود در صورت تجربه علایمی مانند سردرد، سرگیجه تهوع و استفراغ و بی‌حالی، احتمال مواجهه با گاز مونوکسیدکربن را در نظر داشته باشید؛ پنجره‌ها را باز کنید تا هوای تازه وارد خانه شود و وسایل گرمایشی را بررسی کنید.

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم

ممنونم