UNIVERSITY OF MINNESOTA
EXTENSION
www.extension.umn.edu

06605, Revised 2006, Cambodian/English

ឧស្ម័នពុលហៅការបោនម៉ូណក់សាយ-គេហដ្ឋានដ៏សុខសាន្តរបស់អ្នក

Carbon Monoxide - Your Safe Home

Wanda Olson, Paul Morin, Revised by Kathleen Norlien

Copyright © 2006 Regents of the University of Minnesota. All rights reserved.

តើការបោនម៉ូណក់សាយជាអ្វីទៅ?

គេតែងហៅការបោនម៉ូណក់សាយនេះថាCO វាជាជាតិឧស្ម័នពុលដែលអ្នកមិនអាចមើលឃើញ-ធំក្លិន-ឬភ្លក់រសជាតិបាននោះទេ។ ការពុលដោយការបោនម៉ូណក់សាយនេះ អាចកើតមានឡើងបានពេលណាវាមានច្រើននៅក្នុងខ្យល់នៃផ្ទះអ្នក ឬក៏មានល្អាក់ល្អមដែរតែវានៅច្រើនថ្ងៃក្នុងផ្ទះអ្នក។ ការបោនម៉ូណក់សាយនេះ កើតមានឡើងដោយការឆេះនៃហ្គាស-ប្រេងសាំង-ប្រេងកាត-ឈើ-ធ្យូង-ឬធ្យូងថ្ម។

តើការពុលដោយការបោនម៉ូណក់សាយនេះ ធ្វើឲ្យខ្លួនយើងបែបណា?

ការពុលដោយការបោនម៉ូណក់សាយនេះ គឺអាចធ្វើឲ្យអ្នកទៅជាឈឺក្បាលវិលមុខ-អស់កំលាំង-ឬក៏មិនស្រួលធ្វើឲ្យក្តួលក្រពះអ្នក។ បើអ្នកឬគ្រួសារអ្នកមានលក្ខណៈមិនស្រួលបែបនេះពេលនៅក្នុងផ្ទះ ហើយបានគ្រាន់ពេលចេញក្រៅផ្ទះ រួចពេលត្រឡប់ចូលផ្ទះវិញមិនស្រួលធ្វើឲ្យក្តួលឡើងវិញនោះ គឺអ្នកប្រហែលជាត្រូវពុលដោយជាតិការបោនម៉ូណក់សាយនេះហើយ។

ការបោនម៉ូណក់សាយនេះអាចធ្វើឲ្យអ្នកស្លាប់បាន

តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីកុំឲ្យជាតិការបោនម៉ូណក់សាយចូលនៅក្នុងផ្ទះខ្ញុំ?

ជាតិការបោនម៉ូណក់សាយនេះ អាចចូលក្នុងផ្ទះអ្នកបាននៅពេលអ្នកប្រើជាតិហ្គាសឲ្យឆេះកំដៅផ្ទះ- កំដៅទឹក- ឬធ្វើម្ហូប។ ឧបករណ៍ប្រើកំដៅផ្ទះ គួរមានបំពង់បូមបញ្ចេញផ្សែងហ្គាសទៅក្រៅ។ ពេលខ្លះបំពង់ផ្សែងនេះដើរមិនល្អ វាធ្វើឲ្យជាតិហ្គាសដែលឆេះនោះទៅវិលវល់ក្នុងផ្ទះអ្នក។ ជួនកាលជាតិការបោនម៉ូណក់សាយដែលចេញពីបំពង់ផ្សែងឡានក៏អាចចូលក្នុងផ្ទះអ្នកបានផងដែរ ដោយការ៉ាសដាក់ឡានសង់ជាប់ទៅនឹងផ្ទះនៅ។

What is carbon monoxide?

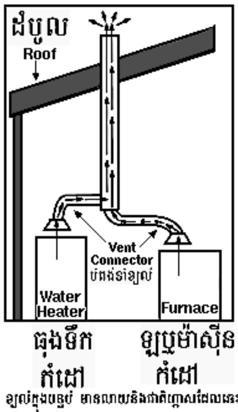
Carbon monoxide, often called CO, is a poisonous gas. You cannot see, smell, or taste it. Carbon monoxide poisoning can happen when you have a large amount of this gas in the air in your home at one time, or smaller amounts of the gas in the air for several days. Carbon monoxide is produced when fuels like gas, oil, kerosene, wood, charcoal, or coal burn.

What does carbon monoxide poisoning do to our bodies?

Carbon monoxide poisoning can make you headachy, dizzy, tired, or sick to your stomach. If you and your family feel this way in your home, and then get better when you leave your home, and then get the same sick feelings back when you return home, you may have carbon monoxide poisoning.

Carbon Monoxide Can Kill You.

How do I keep carbon monoxide from getting into my home?



ខ្យល់ក្នុងបន្ទប់ មានលាយនិងជាតិហ្គាសដែលឆេះ ហើយចំហាយវាគឺត្រូវបូមតាមបំពង់ផ្សែងទៅលើ។ ខ្យល់គួរត្រូវបូមហើរចេញតាមបំពង់ផ្សែងមិនមែនវិលវល់មកក្រោមទេ។ នៅពេលម៉ាស៊ីនកំដៅឬធុងទឹកកំដៅដើរនោះ បំពង់នាំខ្យល់ចេញគួរមិះទៅក្តៅ។

Carbon monoxide can get in your home when fuels are burned to heat your home, to heat water, or when cooking. Your heating equipment should vent (send) this gas outside of your house. Sometimes chimneys don't work well and the burning gases get into your house. Carbon monoxide in car exhaust may leak into your home from an attached garage.

Air in the room mixes with the burning gases and goes up the chimney. All air should flow up the chimney, not down. When your furnace or water heater is heating, the vent connector should be **very** hot to

តើអ្នកណាខ្លះដែលអាចរងគ្រោះពុលដោយការបោនម៉ូណក់សាយនេះ?

អ្នកណាក៏ដោយក៏អាចត្រូវពុលបានដែរ ដោយការដកដង្ហើមស្រូបយកជាតិការបោនម៉ូណក់សាយនេះច្រើនពេក គឺមិនថាអ្នកណាមួយឡើយ! តែជាពិសេស គឺគ្រោះថ្នាក់ណាស់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងកូនក្នុងផ្ទៃ-កូនង៉ា-កូនក្មេង-មនុស្សចាស់ និងចំពោះអ្នកដែលមានជម្ងឺខ្វះឈាមក្រហម ឬអ្នកដែលមានបញ្ហាផ្នែកបេះដូង-សួតនិងសុខភាពជាដើម។

តើធ្វើយ៉ាងម៉េចទៅទើបអាចដឹងថាផ្ទះខ្ញុំមានជាតិការបោនម៉ូណក់សាយច្រើនពេកនោះ?

អ្នកជំនាញខាងផ្នែកសុខភាពនិងខាងឧបករណ៍ដុតកំដៅផ្ទះ បានឲ្យជាយោបល់ថា ត្រូវរកអ្នកមានបច្ចេកទេសឲ្យឆែកមើលឧបករណ៍កំដៅផ្ទះអ្នក។ អ្នកអាចដំឡើងប្រដាប់មើលការបោនម៉ូណក់សាយ ដែលមានសីរ៉ែនផងនៅក្នុងផ្ទះអ្នកបាន។ ចូរដំឡើងវានៅជិតបន្ទប់គេង ដើម្បីឲ្យវាសីរ៉ែនឲ្យដំណឹងដល់គ្រួសារអ្នក បើកាលណាមានជាតិការបោនម៉ូណក់សាយនេះនៅក្នុងខ្យល់ច្រើនពេក។ ប្រដាប់ស្ទង់នេះមានតម្លៃទៅតាមគុនរបស់វា គឺពី៣០ ទៅ៥០ ដុល្លា។ អ្នកអាចរកទិញបាននៅតាមហាងលក់សម្ភារៈធ្វើផ្ទះនិងជួសជុលផ្ទះ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងណាបើសីរ៉ែននៃប្រដាប់ស្ទង់មើលការបោនម៉ូណក់សាយរបស់ខ្ញុំស្រែកឡើងនោះ?

ចូរនាំក្រុមគ្រួសារចេញក្រៅ ហើយទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ភ្លាម វាជាការសំខាន់ណាស់បើមាននរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារអ្នកមិនស្រួល។ អ្នកទទួលទូរស័ព្ទនឹងសាកសួរអ្នកឲ្យដឹងថា តើគួរបញ្ជូនជំនួយជាភាពអាសន្នមកឬទេ (គឺខាងពេទ្យឬខាងក្រសួងពន្លត់ភ្លើង)បើជាការចាំបាច់។ តែបើមិនមែនជាភាពអាសន្នទេនោះ ៖

១) ចូរបើកបង្អួចទាំងអស់

២) ចូរបិតម៉ាស៊ីនដេះឲ្យកំដៅផ្ទះបើអាចធ្វើបាន

៣) ទាក់ទងក្រុមហ៊ុនឧស្ម័នឬប្រេងកំដៅ ឬអ្នកដែលមានបច្ចេកទេសខាងជួសជុលបំពង់ចំហាយកំដៅនោះឲ្យស្រួលវិញ។

បើខ្ញុំមានបញ្ហាការបោនម៉ូណក់សាយនេះក្នុងផ្ទះ តើខ្ញុំអាចសំរួលបានបែបណាទៅ?

បើជាផ្ទះជួល ចូលទាក់ទងម្ចាស់ផ្ទះអ្នក ឬអ្នកត្រួតការដែលយកថ្លៃឈ្នួលផ្ទះពីអ្នក។ តែបើជាផ្ទះអ្នកផ្ទាល់ ចូរទាក់ទងទៅក្រុមហ៊ុនប្រេងកំដៅដែលអ្នកប្រើប្រាស់ ឬអ្នកដែលមានបច្ចេកទេសខាងជួសជុលម៉ាស៊ីនកំដៅ។ ពួកគេនឹងធ្វើតេសពិសោធន៍រកមើលទីដែលនាំលេចជាតិការបោនម៉ូណក់សាយនិងជួសជុលវិញ ឬក៏ប្រាប់អ្នកពីនរណាដែលអាចជួសជុលបញ្ហានេះបាន។

the touch.

Who is at risk for carbon monoxide poisoning?

Everyone can be poisoned by breathing in too much carbon monoxide. **Everyone!** But this gas is especially dangerous for pregnant women and their unborn babies, infants, children, elderly people, and people who have anemia or some heart and lung health problems.

How can I find out if my home has too much carbon monoxide in it?

ប្រដាប់ស្ទង់មើលការបោនម៉ូណក់សាយ

Health professionals and heating equipment experts recommend that you have a trained person check your heating equipment. You can install a carbon monoxide detector with an alarm in your home. Install this detector near bedrooms so that the detector's alarm will wake your family if too much carbon monoxide is in the air. Detectors can vary in cost from about $30 to $50. You can buy them at hardware and discount stores.

What do I do if the alarm on my detector rings?

Get the family outside and call 911. This is very important if anyone in your family feels sick. The operator will ask you questions to see if an emergency response (fire department or ambulance) is necessary. If not an emergency:

1. open windows
2. if possible, shut off fuel-burning equipment
3. contact your fuel supplier or someone trained to repair heating equipment or chimneys.

If I have a carbon monoxide problem in my home, how can I fix it?

If you rent your home, call the landlord or the building manager who collects your rent.

If you own your home, call your fuel supplier or someone who is trained to repair heating equipment. They will test your equipment, find the

តើធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចការពារខ្លួនខ្ញុំនិងក្រុមគ្រួសារឲ្យបាន ផុតពីការពុលដោយជាតិការបោនម៉ូណក់សាយនេះ?

មើលឲ្យច្បាស់ថា ឧបករណ៍កំដៅ-បំពង់បញ្ចេញចំហាយនិងបំពង់ខ្យល់ នៅមានគុណភាពល្អដើរស្រួល។

ទិញ ប្រដាប់សំរាប់ស្ទង់មើលការបោនម៉ូណក់សាយ ហើយដំឡើងវានៅជិតបន្ទប់គេងរបស់គ្រួសារអ្នក។

ដុត ធ្យូងឬប្រើចង្ក្រានហ្គាសនៅក្រៅផ្ទះបានហើយ កុំប្រើក្នុងផ្ទះឬក្នុងការ៉ាសឡានដែលតជាប់ពីផ្ទះ។

កុំ បញ្ឆេះឡាន-ម៉ាស៊ីនឈូសព្រិល ឬម៉ាស៊ីនកាត់ស្មៅចោលក្នុងការ៉ាសដែលតជាប់និងផ្ទះអ្នកឲ្យសោះ ដើម្បីកុំឲ្យជាតិការបោនម៉ូណក់សាយនេះវាលេចចូលក្នុងផ្ទះអ្នកបាន។

កុំប្រើ ធុងដុតហ្គាសឬឡដុតចំអិនម្ហូបសំរាប់កំដៅផ្ទះ។ ព្រោះការឆេះនៃឡនេះនឹងនាំឲ្យកើតមានជាតិការបោនម៉ូណក់សាយយ៉ាងច្រើនក្នុងផ្ទះអ្នក។

តើខ្ញុំអាចសាកសួរព័ត៌មានបន្ថែមពីកន្លែងណា?

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម(ជាភាសាអង់គ្លេស)អំពីការពុលការបោនម៉ូណក់សាយ សូមទំនាក់ទំនងមកក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋមីនីសូតា។ នៅតំបន់មីនីអាប៉ូលីសនិងសេនប៉ូល សូមទំនាក់ទំនងមកលេខ(651) 201-4601។ នៅតំបន់ក្រៅមីនីអាប៉ូលីសនិងសេនប៉ូល សូមទំនាក់ទំនងមកលេខឥតគិតថ្លៃ (800) 798-9050។ ឬក៏ទំនាក់ទំនងទៅគណៈសុខាភិបាលនៃក្រុងឬស្រុករបស់អ្នក ឬការិយាល័យសាខាស្រុករបស់អ្នក។

សំរាប់ព័ត៌មាន(ជាភាសាអង់គ្លេស) សូមចូលទៅ Carbon Monoxide (CO) Poisoning in Your Home (Minnesota Department of Health)

source of the carbon monoxide, and fix it or tell you who can fix it.

How can I protect myself and my family from carbon monoxide poisoning?

Make sure that heating equipment, chimneys, and vent pipes are in good condition.

Buy a carbon monoxide detector and install it near your family's bedrooms.

Burn charcoal or use outdoor gas grills only outside your house. Do not use inside your house, or in your garage if it is attached to your house.

Never leave your car motor, snowblower, or lawn mower running in an attached garage so that carbon monoxide does not leak into your house.

Do not use a gas range or oven to heat your home. The oven burners will make too much carbon monoxide inside your house.

Where can I get more information?

For more information (in English) on carbon monoxide poisoning, call the Minnesota department of Health. In the Twin Cities, call (651) 201-4601, outside of the Twin Cities call (800) 798-9050, or call your city or county board of health or your county extension office.

For information (in English), go to: Carbon Monoxide (CO) Poisoning in Your Home (http://www.health.state.mn.us/divs/eh/indoorair/co/index.html) (Minnesota Department of Health)

Wanda Olson
Housing Technology Specialist
Department of Design, Housing and Apparel

Paul Morin
Advanced Certified Thermography

Revised by **Kathleen Norlien**
Minnesota Department of Health

For ordering information call (800) 876-8636 or go to www.extension.umn.edu/shopping/
For Americans with Disabilities Act accommodations, please call (800) 876-8636.
The University of Minnesota Extension Service is an equal opportunity educator and employer.