

安全牢记在心 守护生活平安

随着春节假期落幕,春日暖意渐浓,不过早晚温差大的特点仍让安全防范不能松懈。外出需绷紧交通安全弦,遵守规则文明出行;日常居家也要多留意用火用电细节,及时排查线路隐患,防范火灾与触电风险。

值得注意的是,初春时节乍暖还寒,在使用燃气热水器、炭火盆等设备时有安全隐患,特别是存在**一氧化碳中毒风险**。由于一氧化碳无色无味、难以察觉,密闭空间内的隐患尤为突出。我们在日常生活中要全力树牢安全意识,消除潜在隐患,以科学防范守护初春里的阖家安康。

安全小贴士



设置报警器



拨打120



空气流通



禁止开灯

哪些情况容易引起一氧化碳中毒?

- 1.室内通风不良**
在密闭居室中使用煤炉取暖、做饭时,如果门窗紧闭且无通风措施,或者未正确安装风斗等,会导致煤气大量溢出且难以排出,从而引发中毒。如果烟道正对风口,煤气也容易逆流入室。
- 2.燃气泄漏**
城市居民使用的管道燃气若发生泄漏(如开关未拧紧、软管破损),煤气会大量溢出,造成中毒风险。
- 3.燃气热水器使用不当**
使用燃气热水器时,若通风不良且洗浴时间过长,容易导致一氧化碳积聚,引发中毒。
- 4.车内长时间使用空调**
在车内发动汽车或开启空调后长时间睡眠,也可能因一氧化碳积聚而引起中毒。

中毒表现

- 1.轻度中毒**
会出现头痛、头晕、心慌、恶心、呕吐、心悸和四肢无力等症状,有短暂的意识模糊等。
- 2.中度中毒**
中度中毒者的皮肤、黏膜常呈“樱桃红色”,还会有胸闷、气短、呼吸困难、幻觉、视物不清、判断力降低、运动失调、嗜睡、意识模糊或浅昏迷。
- 3.重度中毒**
迅速出现昏迷,主要表现为各种反射明显减弱或消失,大小便失禁,四肢厥冷,呼吸抑制、肺水肿、心律失常或心力衰竭、休克、酸中毒及肾功能不全等。
- 4.迟发性脑病**
部分急性一氧化碳中毒患者经治疗意识障碍恢复后,会经历2—60天的“假愈期”,后续再度出现一系列精神症状,这类患者需格外重视,否则可能遗留严重后果。

防范中毒“九要点”

预防一氧化碳中毒的核心原则:保证燃烧充分+确保通风良好+提前预警。

- 1.烧炭要排烟**
室内燃烧板炭,通过煤炉等取暖,一定要安装烟筒和室外排烟系统,将充分燃烧后的废气排出室外。
- 2.空气要流通**
在室内通过煤炉取暖时,一定要保证室内与室外空气流通,门窗不能完全关闭。
- 3.周边要阻燃**
煤炉周边要有阻止燃烧的物品(如砖头、石棉等),煤炉周边绝对不能有易燃易爆物品。
- 4.睡前要检查**
入睡前要关闭炉具,将板炭转移到室外,将明火熄灭。睡前要检查室内煤气阀门等,保持关闭状态。
- 5.头昏要警惕**
出现头昏等不适情况,要高度警惕。

安全伴我行



惕,第一时间到室外透气、开窗通风;如长时间无缓解,需迅速送医治疗。

- 6.商家要提示**
销售板炭、煤炭的商家要制作“用炭安全宣传单”,在销售时向购买者宣讲安全用炭常识,并将宣传单附在商品包装明显位置销售。
- 7.救治要及时**
发现有一氧化碳中毒迹象,要第一时间开窗通风、转移到室外透气处,进行心肺复苏,迅速拨打120急救电话,防止因救治不及时而导致死亡。
- 8.重点要技防**
对鳏寡孤独、老弱病残、老年痴呆、留守儿童等特殊人员,室内要安装一氧化碳报警、火灾报警设备,并采取邻里关照等方式及时发现问题,及时救治。
- 9.习俗要优化**
劝导群众远离烧炭守岁、烧炭取暖、明火取暖等容易引起危险的习俗,采取安全、环保的方式取暖。

预防中毒具体措施

- 一、源头管理**
 - 1.规范安装与定期检修**
燃气热水器:绝对禁止安装在浴室或通风不畅处。必须由专业人员进行安装,使用强排式或平衡式热水器,并确保排气管通向室外且无破损。
燃气灶具:使用后及时关闭阀门。定期检查连接软管是否老化、龟裂,接口是否松动。
取暖设备:使用合格的燃气、电暖器,远离可燃物;使用煤炉、炭火盆时,必须安装向外排烟的烟囱,并定期清理,保持通畅,防止倒烟。
 - 2.淘汰危险设备**
立即停止使用国家已明令禁止的直排式燃气热水器和不带自动熄火保护装置的燃气灶。
 - 3.安全使用汽车**
切勿在车库、地下停车场等密闭空间内长时间发动汽车或开启空调;车辆停放时,避免长时间使用车内空调,即便车窗开缝也仍有风险。
- 二、通风换气**
 - 1.在使用任何可能产生一氧化碳的设备(如燃气灶、热水器、煤炉)时,务必保持门窗部分开启,形成空气对流。
 - 2.安装排气扇或抽油烟机,并在使用时一直运行,以加速室内空气交换。
 - 3.避免在密闭的房间里用炭火吃火锅、烧烤或使用小型燃油/燃气发电机(如给停电的鱼缸供电)。

- 三、安装预警**
 - 1.安装:在卧室、客厅、厨房等关键区域,以及靠近燃烧设备但非直接熏染的位置(如卧室门外、走廊)安装一氧化碳报警器。
 - 2.选择:购买符合国家标准的合格一氧化碳报警产品。
 - 3.维护:定期测试报警功能,及时更换电池(建议每半年检查一次)。
- 四、良好习惯**
 - 1.睡前检查:每晚睡觉前,务必检查燃气灶阀、热水器是否关闭,并将室内的煤炉、炭火盆彻底熄灭或移至室外。
 - 2.长时间离家提高警惕:长时间离家的情况下务必关闭燃气总阀。
 - 3.保持警觉:当家中或附近多人同时出现相似的不适症状(头晕、乏力、恶心)时,第一反应应考虑是否为一氧化碳中毒,并立即通风、撤离。

- 五、对特定环境的特别提醒**
 - 1.出租屋/老房子:租客和房主应共同检查燃气设备的安全性,必要时安装报警器。
 - 2.农村/平房:特别注意煤炉烟囱的密封性和通畅性,防止烟气倒灌。
 - 3.使用炭火/柴火的民宿、农家乐:客人需主动询问通风情况,睡前务必移除室内炭火。
- 六、简易预防口诀:**
用气用煤要通风,烟道通畅常疏通。热水澡堂别安家,睡前记得关阀。车里睡觉很危险,报警器是保命钟。预防一氧化碳不是单一措施,而是一个“人防+技防”的结合。安装一氧化碳报警器是目前最可靠、最有效的“技防”手段,它能提供无法替代的早期预警,再结合良好的安全习惯和通风措施,才能真正做到有效预防,守护生命安全。

中毒后如何急救?

- 1.迅速脱离中毒环境**
发现一氧化碳中毒时,应立即将患者转移到空气新鲜、通风良好的地方,以降低其继续吸入一氧化碳的风险。同时,确保患者的呼吸道畅通,解开衣领、腰带等束缚物,避免呕吐物等堵塞气道。
- 2.拨打急救电话**
在转移患者的同时,迅速拨打120急救电话,向急救人员详细说明患者的情况和所在位置,以便急救人员能够迅速赶到现场进行救治。
- 3.持续吸氧治疗**
给予患者高浓度氧气吸入,以加速体内一氧化碳的排出。有条件时,应尽快安排高压氧治疗,这有助于加速碳氧血红蛋白的解离,促进一氧化碳的清除,并改善脑缺氧状态。
- 4.评估生命体征并实施心肺复苏**
检查患者的呼吸、心跳等生命体征。若呼吸停止或心跳停止应立即进行心肺复苏,包括胸外按压和人工呼吸,直到恢复自主呼吸或医护人员到达。
- 5.药物治疗**
在医生指导下,可使用消除脑水肿的药物和神经保护药物,以减轻脑损伤并促进患者恢复。

中毒后能自愈吗?

一氧化碳中毒能否自愈,主要取决于中毒的严重程度和接触时间的长短,不能一概而论。

于中毒的严重程度和接触时间的长短,不能一概而论。

- 1.轻度中毒:及时脱离环境可能自行缓解**
如果只是短间接触低浓度一氧化碳,出现轻微头痛、头晕、恶心等症状,只要能立即脱离中毒环境,到空气新鲜的地方呼吸,身体通常可以通过自身代谢逐渐排出一氧化碳,症状可能在几小时到一两天内自行缓解。但这并不代表“完全没事”,仍需密切观察,因为即使症状消失,也可能有潜在影响。
- 2.中重度中毒:不可能自愈,必须紧急就医**
如果中毒程度较深,出现口唇樱桃红、呼吸困难、意识模糊、嗜睡甚至昏迷等症状,绝对不能指望自愈。此时一氧化碳已与血红蛋白大量结合,导致身体严重缺氧,尤其是大脑和心脏等重要器官会受到严重损害。若不及时治疗(如高压氧舱),可能留下永久性脑损伤、瘫痪,甚至危及生命。
- 3.特别提醒:“假愈期”需警惕**
部分急性一氧化碳中毒患者在意识恢复后,可能会经历一段“假愈期”(通常2—60天),看似恢复正常,但之后可能突然出现迟发性脑病,表现为记忆力下降、精神异常、运动障碍等。这种情况更需要及时就医,而非等待自愈。

中毒七大认识误区

- 1.无臭无味不会中毒:一氧化碳无色无味,难以察觉,很多人因此放松警惕而中毒。
- 2.烧煤才会中毒:除烧煤外,使用燃气热水器、汽车发动机等产生的废气中也含有一氧化碳,都可能导致中毒。
- 3.有烟囱不会中毒:烟囱堵塞、倒灌或通风不良时,一氧化碳仍会积聚在室内,造成中毒。
- 4.中毒后冻一冻就好:这种做法是错误的,可能会加重病情,应立即将患者转移到通风处并送医。
- 5.症状轻不用治疗:即使中毒症状较轻,也可能对大脑、心脏等器官造成损害,需及时治疗。
- 6.治好后就没事了:部分患者中毒后会出现迟发性脑病,表现为记忆力减退、反应迟钝等,需继续观察和治疗。
- 7.土方能解毒:一些所谓的土方如喝醋、浓茶等并不能解毒,反而可能延误治疗时机。(本版编辑综合整理)

如何紧急处理一氧化碳中毒?

如何施救



在等待急救人员的间隙,对中毒者做进一步观察和紧急处理,如发现心跳呼吸停止,应立刻进行**心肺复苏**。