



Ba al dakizu?

Ihes egin diezaiokezu!

Ezagutu karbono-monoxidoa



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea



Erakunde Autonomiaduna

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

JUSTIZIA, LAN ETA
GIZARTE SEGURANTZA SAILA

Ba al dakizu?

Ihes egin diezaiokezu!

Ezagutu karbono-monoxidoa



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundeaa



Erakunde Autonomiaduna

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

JUSTIZIA, LAN ETA
GIZARTE SEGURANTZA SAILA

Egileak: Amparo Betegón Hernando
Begoña Elola Oyarzabal.

Irudiak: Leire Muñoz Betegón

Zuzentzaile taldea: Carmen Laustalet de la Fuente,
María Victoria Morente Gaita,
M^a Fe Astobieta Marín
Isabel Sanz Lores

Koordinazioa Fernando Isasi Gete

Argitalpena: 1. 2003ko Otsaila

Ale kopurua: 1.000

© OSALAN. Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Dinamitaren bidea, z/g. 48903 CRUCES-BARAKALDO (Bizkaia)

Internet: www.osalan.net

Inprimaketa: COdeCO, S.L.
Trasera de Burgos, 8. 48014 Bilbao

I.S.B.N.: 84-95859-18-1

L.G.: BI-270-03



Salneurria: 5,00 €

Aurkezpena

Lanaren esparru konplexuan, laneko arriskuei aurrea hartu behar zaie hainbat ekintzen bidez, horiek guztiak langileen banako eta taldeko osasuna eta segurtasuna zaintzera bideratuak.

Eskuartean duzun agiria lanpostuetan karbono monoxidoaren eraginpean dauden langileentzako tresna baliagarria izateko asmoarekin landu da, batez ere petroliotik eratorritako produktuen errekuntza dela-eta garaje, gasolindegi, bidesaria kobratzeko kabina eta abarretan. Eraginpe horrek eta tabakoa erretzeak dakarten arriskuaren berri ematearen bitartez, laneko arriskuei aurrea hartzean emaitzarik osasuntsuenak lortzea nahi izan dugu.

Gure erkidegoan sektore horretan diharduten langileek dituzten arriskuei buruz eta arrisku horiei aurrea hartzeko neuriei buruz informazioa emateko xedearekin, testu ulerterraza sortzen ahalegindu gara.

Aurkezten dizuegun argitalpen hau, OSALANeko drogamenpekotasunei aurrea hartzeko taldeak egindako lanaren fruitu da. Eskerrak eman nahi dizkiegu berau prestatzen aritu diren pertsona guztiei.

Barakaldon, 2003ko urtarrilaren 29a

Iñaki Galdós Ibáñez de Opakua
OSALANeko Zuzendari Nagusia

Zer da karbono-monoxidoa edo CO?

Ez usainik ez kolorerik ezta zaporerik ere ez duen gas mota bat da, ez da narritagarria eta bukatu gabeko edozein errektuntatik sortzen da kearen zati izanik.

Zer da errektuntza bat?

Gasa, gasolina, ikatza, tabakoa, eta abar bezalako material erregaiak erretzen direnean, aireko oxigenoaren eta material erregaiaren artean errektzio kimiko bat ematen da eta horren ondorioz garra edo goritasuna sortzen da. Prozesu honi errektuntza deritzogu.

Noiz agertzen da karbono-monoxidoa?

Motorren, ikatzaren, egurraren bukatu gabeko errektuntzarekin batera agertzen da, eta bai tabakoa erretzen denean ere.

Zergatik da arriskutsua karbono-monoxidoa?

Oso gas toxikoa delako eta heriotza sor dezakeelako, eta kolore, usain edo zaporerik ez duenez, ez gara konturatzen airean dagoela.

Noiz har dezakegu karbono-monoxidoa?

Pertsona edo animalia oro materialen errektuntza sortzeko gai den edozein gailu duen gune baten barruan baldin badago, karbono-monoxidoa hartzeko arriskua duela esan dezakezu.

Horixe da garaje itxi eta hornitegetako langileekin eta bidesari-kobratzaileekin gertatzen dena. Pertsona erretzaileak ere arriskuan daude.



Zer egiten du karbono-monoxidoak gure gorputzean?

Arnas egiten dugunean, airea biriketara iristen da eta oxigenoa odolera pasatzen da. Odolean, oxigenoa globulu gorriek duten sustantzia batekin elkartzen da, sustantzia horri hemoglobina deritzo eta horrela oxihemoglobina sortzen da eta honek oxigenoa gure gorputz osoan zehar garraiatzen du.

Karbono-monoxidoak kutsatutako airea arnasten badugu, hark hemoglobinan oxigenoaren lekua beteko du eta, ondorioz, gure gorputzaren zati guztietara heltzen den oxigeno-kopurua gutxituko da eta itogarri gisa jokatuko du.

- Luzaro hartzen badugu, toxikapen larria sortzen du.
- Gutxiago hartzen badugu, baina jarraian, toxikapen kronikoa sortzen du.

Zein aldaketa egin ditzake karbono-monoxidoan gure gorputzean?

Hartze-mailaren arabera aldaketa desberdinak gerta daitezke:

Karbono-monoxidoa maila baxuetan hartzeak eragin hauek izan di-

tzake: arnasa nekez hartzea, bihotz-taupada azkarrak, zorabio arinak eta goragaleak eta denbora pasatu ahala osasunean ondorioak sor ditzake.

Karbono-monoxidoa maila ertainetan hartzeak eragin hauek izan ditzake: buruko minak, zorabioak, buruko nahasmena, goragaleak eta konorte galtzeak, baina denbora luzez maila horiek arnastuz gero heriotza ere sor dezake.

Karbono-monoxidoa kopuru handitan hartzeak eragin hauek izan ditzake: efektu larri iraunkorrrak, konbultsioak, arnas gutxiegitasuna, bihotzeko alterazioak eta heriotza bortitzak ere sor ditzake.



Inguruko karbono-monoxidoaren eraginak are handiagoak dira pertsona erretzailleengan, izan ere, eraginak batu egiten baitira, eta bihotzeko gaixotasun, anemia eta zirkulazio-arazoak dituzten pertsonengan. Emakumeek haurdun daudenean hartzen badute fetuarengan ere eraginak izan ditzake.

Aldez aurretiko edozein gaixotasun, neurologiko, kardiako, arnas aparatukoa... ere larriagotu daiteke COaren ondorioz.

Nola egin diezaiekegu saihestu karbono-monoxidoaren eraginei?

Pozoidura saihesteko gakoa aurrea hartzea da, hots, karbono-monoxidoa hartzea saihestea.

Nola egin diezaiokegu saihets karbono-monoxidoa hartzeari?

A.- Inguruan pilatzea saihestuz

- COaren gehiegizko jarioak saihestuz (errekuntza egiten den motor edo galdarak egoera onean edukitzea).
- Behar bezalako aireberritzeko instalazioen bidez eta lantokian egoera onean edukitzea (aldian aldiro mantenamenduko berrikuspenak egitea). Aire kanpora bota eta kutsaturik ez dagoen aldetik jasotzen duten aireberritzeko sistemak.
- Motorrak leku itxietan (ordaintzeko, irteteko ilarak, e.a.) luzaroan pizturik egotea saihestuz.
- COa antzemateko gailuak jarritz.



B.- Erretzeari utziz.

Erretzeari uztea: aholku eta konponbideak

“ERRETZEARI UZTEA GAUZA SERIOA DA ETA BIZITZA OSORAKO”
“Norberaren erabakia da, ezin da horretara behartu”

- Erretzeari uzteko arrazoiak:
- Lantokian toxikatzeko arriskua txikitzen du.
- Gaixotzeko arriskua txikitzen du (arnas eritasunak, kardio-baskularrak, minbizia, e.a.).
- Birika-educiera, usaimena, dastamena, ahaleginak egiteko ahalmena, autoestimua, eta besteen begirunea handitzen ditu.
- Erretzaileak ez direnak errespetatzea.
- Tabakoarekiko mendekotasunaren aurrean askatasuna berreskuratzea.
- Dirua aurreztea.
- Estetikoak: azalaren egoera hobetzen du, hats txarra eta arroparen usain txarra kentzen ditu.



Erretzeari uzteko metodoak

Badira hainbat metodo erretzeari uzteko, denak erabilgarriak izan daitezke, baina pertsona bakoitzari bat besteak baino hobeto egokituko zaio.

- Borondatearekin soilik.
- Tabakoaren nikotina beste gauza batzuez ordezkatzeari hala nola nikotina txiklea, partxeak, beste botika batzuk.
- Laguntza psikologiko terapeutikoa eta laguntza-taldeak.
- Beste metodo batzuk hala nola akupuntura, homeopatia, hipnosia, e.a.

Erretzeari uzteko zenbait aholku:

Lehenik eta behin motibazio ona izan behar dugu, eta erretzeari uzteko norberaren arazoiez ziur egotea.

Jarri egun bat eta utz ezazu behingoan, eraginkorragoa baita.
(Egun horretaraino kontsumoa gutxituz joan zaitezke ere)

Kendu zigarro eta hautsontziak. Garbitu arropa eta altzariak, eta ke usaina darion edozer gauza.

Jendeak erretzen duen toki eta egoerak saihestu, edo erretzen duten lagunak, erretzea debekatua dagoen lekuetara joan, liburutegi, zinema, museoak, e.a.

Bereizi hileroko tabakoan gastatzen zenuen dirua eta erostazu benetan gustuko duzun zerbait.

Lehen erretzen egon ohi zinen uneetan lanpeturik egon zaitez. Erretzeko gogoia baduzu, edan ur-edalontzi bat, jan txiklea, fruitu sikuak, e.a.

Edan alkoholik gabeko likido asko, organismoari garbitzen laguntzeko. Ez edan alkoholik.

Kirola egin: ibiltzea, igerian egitea.

Huts egiten baduzu ez duzu adorerik galdu behar, orain erretzeari uzteari buruz gehiago baitakizu, eta saio berri bakoitzerako ahalegin gutxiago beharko baituzu.

Erreferentzia-zentroak:

(Argibideak eta aholkularitza)

Garrantzitsua da familiako medikuari galdetzea, berak aholkua eman, eta erretzeari uzteko bidean lagun zaitzake eta. Gainera, zein programatan sar zaitezkeen esango dizu.

OSAKIDETZAKO ZENTROAK:

Lehen mailako arretako zentroak.

Adimen-osasuneko zentroak.

Mendekotasun zentroak.

Espainiako Minbiziaren kontrako Elkartearen Batzorde Probintzialak.

BIZKAIA.

Ercilla 18. Solairuartea ezk.

BILBAO

Telefonoa: 944 241 300 Faxa: 944 243 132

ARABA
Prado 8. 4. esk.
VITORIA-GASTEIZ
Telefonoa: 945 263 297

GIPUZKOA
Triunfo 4. 1. esk.
DONOSTIA-SAN SEBASTIAN
Telefonoa: 943 457 722

Osasun Sailaren Osasunerako Heziketa Unitateak:

BILBAO
Maria Diaz de Haro, 60-62
Telefonoa: 944 031 548

VITORIA-GASTEIZ
Done Jakue Hirib. 11
Telefonoa: 945 017 175

DONOSTIA-SAN SEBASTIAN
Nafarroa Hirib. 4
Telefonoa: 943 022 718

OSALANeko drogomenpekotasunen aurka lantzeko taldea:

Amparo Betegón Hernando
Begoña Elola Oyarzabal
Carmen Laustalet de la Fuente
María Victoria Morente Gaita
M^a Fe Astobieta Marín
Isabel Sanz Lores