



يمكن لأي شخص أن يصاب بأمراض سرطان الرئة والربو والتهاب الشعب الهوائية ومرض الانسداد الرئوي المزمن وانتفاخ الرئة والالتهاب الرئوي والإنفلونزا والعديد من مشاكل الرئة الأخرى. فيما يلي بعض أفضل الطرق للحفاظ على صحة رئتيك.

## ابتعد عن التبغ.

- ضع خطة للإقلاع عن التدخين إذا كنت تدخن. قم بزيارة [cancer.org/quittobacco](http://cancer.org/quittobacco) لمزيد من المعلومات.
- إذا كان عمرك يتراوح بين 50 و80 عامًا وكنت تدخن الآن أو في الماضي، فاسأل الطبيب عما إذا كان فحص سرطان الرئة مناسبًا لك.
- احم نفسك في الخارج.
  - أشياء مثل السيارات والشاحنات ومواقع البناء ومحطات الطاقة وحرائق الغابات تُلوّث الهواء ويمكن أن تلحق الضرر برئتيك.
  - استخدم مؤشر جودة الهواء على [airnow.gov](http://airnow.gov) للتحقق من جودة الهواء الخارجي في منطقتك. تجنب الخروج أو القيام بأنشطة جسدية شديدة في الهواء الطلق عندما تكون جودة الهواء سيئة.
  - لا تحرق القمامة أو الأوراق أو البلاستيك أو المطاط.

## تجنب التدخين السلبي

- لا تدع أي شخص يدخن في منزلك أو سيارتك.
- اطلب من مكان عملك أن يكون المكان خاليًا من التبغ.

## اختبر منزلك للكشف عن غاز الرادون

- الرادون هو غاز موجود في التربة والصخور والماء. ولا تستطيع رؤيته أو شممه لكنه السبب الأول لسرطان الرئة لدى الأشخاص الذين لم يدخنوا قط.
- تقدم بعض الولايات عدد اختبار مجانية أو منخفضة التكلفة للرادون. يمكنك أيضًا العثور عليها عبر الإنترنت أو في معظم متاجر تحسين المنازل.
- تعرف على المزيد حول اختبار وخفض مستويات الرادون عن طريق الاتصال بالخط الوطني الساخن للرادون على (18007677236).

## احم نفسك في العمل.

- حافظ على نظافة مناطق العمل وتخلص من العفن والأفات.
- اطلب من عملك أن يكون مكانًا خاليًا من العطور.
- أشياء مثل عادم الديزل والأسبست والزرنيخ واليورانيوم والسيليكا والقطران والسخام يمكن أن تسبب سرطان الرئة ومشاكل الرئة الأخرى. إذا كان ينطوي على عملك التعامل مع هذه الأشياء، فتأكد من ارتداء أروية العمل المناسبة لحماية نفسك.
- اسأل فريق صحة الموظفين عما يفعلونه لحماية الموظفين في العمل.

لمعرفة المزيد، اتصل بجمعية السرطان الأمريكية على الرقم 18002272345 أو تفضل بزيارتنا عبر الإنترنت على [cancer.org](http://cancer.org).

نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

