



सभी के लिए स्वस्थ फेफड़े

Healthy Lungs for Everyone - Hindi

फेफड़ों का कैंसर, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, COPD, वातस्फीति, निमोनिया, फ्लू, और फेफड़ों की कई अन्य समस्याएं किसी भी व्यक्ति को प्रभावित कर सकती हैं। यहां आपके फेफड़ों को स्वस्थ रखने के कुछ बेहतरीन तरीके बताएं गए हैं।

तम्बाकू से दूर रहें।

- यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो इसे छोड़ने की योजना बनाएं। अधिक जानकारी के लिए cancer.org/quit tobacco पर जाएं।
- यदि आपकी आयु 50 से 80 वर्ष के बीच है और धूम्रपान करते हैं या पहले धूम्रपान करते थे, तो डॉक्टर से पूछें कि क्या फेफड़ों के कैंसर की जांच आपके लिए सही है।

दूसरों के धुएँ से बचें।

- किसी भी व्यक्ति को अपने घर या कार में धूम्रपान न करने दें।
- अपने कार्यस्थल को तम्बाकू मुक्त होने के लिए कहें।

रेडॉन के लिए अपने घर की जाँच करें।

- रेडॉन मिट्टी, चट्टानों, और पानी में पाई जाने वाली एक गैस है।
- आप इसे देख या सूँघ नहीं सकते हैं। यह उन लोगों को फेफड़ों के कैंसर का नंबर 1 का कारण है जिन्होंने कभी धूम्रपान नहीं किया है।
- कुछ राज्य रेडॉन के लिए मुफ्त या कम लागत वाली जाँच किटों की पेशकश करते हैं। आप उन्हें ऑनलाइन या अधिकांश गृह सुधार स्टोरों से भी ले सकते हैं।
- 1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236) पर राष्ट्रीय रेडॉन हॉटलाइन पर कॉल करके रेडॉन के स्तरों की जाँच और उसे कम करने के बारे में अधिक जानें।

खुद को काम पर सुरक्षित रखें।

- कार्य क्षेत्रों को साफ रखें; फंफूदी और कीटों से छुटकारा पाएं।
- अपने काम को सुगंध-मुक्त रखने के लिए कहें।
- डीजल निकास, एस्बेस्टस, आर्सेनिक, यूरेनियम, सिलिका, टार, और कालिख जैसी चीजों के कारण फेफड़ों का कैंसर और अन्य फेफड़ों की समस्याएं पैदा सकती हैं। यदि आप इनके साथ, या इनके आसपास काम करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप अपनी सुरक्षा के लिए सही कपड़े पहनें।
- अपनी कर्मचारी स्वास्थ्य टीम से पूछें कि वे कार्यस्थल पर कर्मचारियों की सुरक्षा के लिए क्या कर रहे हैं।

खुद को बाहर सुरक्षित रखें।

- कार, ट्रक, निर्माण स्थल, पॉवर प्लांट्स, और जंगल की आग जैसी
- चीजें हवा को प्रदूषित करती हैं और आपके फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकती हैं।
- अपने क्षेत्र में बाहरी हवा की गुणवत्ता की जांच करने के लिए Airnow.gov पर हवा गुणवत्ता सूचकांक का इस्तेमाल करें। हवा की गुणवत्ता खराब होने पर बाहर जाने या गहन बाहरी गतिविधियाँ करने से परहेज़ करें।
- कचरा, पत्तियों, प्लास्टिक, या रबर को न जलाएं।

अंदर की हवा की गुणवत्ता में सुधार करें।

- फंफूद, धूल, और अन्य एलर्जनों से बचने के लिए अंदर के
- क्षेत्रों को साफ और हवादार रखें।
- अपने घर के अंदर की हवा को साफ करने के लिए एयर फिल्टरों का इस्तेमाल करें। अधिकांश गृह सुधार स्टोरों में ये उपलब्ध हैं।
- एयरोसोल स्प्रे, जैसे कि एयर फ्रेशनर्स, डिओडोरेंट्स, हेयरस्प्रेस, और सफाई उत्पादों का इस्तेमाल न करें।
- यदि आप चिमनी में लकड़ी जलाते हैं, तो सूखी, मौसमी लकड़ी का इस्तेमाल करें।

संक्रमण रोके।

- वार्षिक फ्लू और COVID के टीकों सहित, अपने टीके लगवाएं। यदि आपकी आयु 65 वर्ष से अधिक है या आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है, तो निमोनिया के टीके के बारे में भी पूछें।
- यदि आप बीमार हैं, तो संभव हो सके तो घर पर ही रहें। खांसते समय अपना मुँह ढक लें। यदि आप बाहर जाएं तो मास्क पहनें।

सक्रिय रहें, और स्वस्थ खाएं।

- सक्रिय रहें, और अपने फेफड़ों की कसरत करने के लिए गहरी सांस लेने का अभ्यास करें।
- साबुत अनाजों, फलों, और सब्जियाँ जैसे स्वस्थ खाद्य पदार्थ खाएं।



अधिक जानकारी के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसाइटी को 1 800 227 2345 पर कॉल करें या cancer.org पर ऑनलाइन हमसे मिलें। जब भी आपको हमारी ज़रूरत हो, हम आपकी मदद के लिए मौजूद हैं।