



# Poumon an Sante pou tout Moun

Healthy Lungs for Everyone - Haitian Creole

Kansè poumon, opresyon, bwonchit anfizèm, nemoni, grip, ak anpil lòt pwoblèm poumon kapab afekte nenpòt moun. Men kèk nan pi bon fason pou kenbe poumon ou an sante.

## Kanpe lwen tabak.

- Si ou fimen, fè yon plan pou kite. [Cancer.org/quittobacco](https://www.cancer.org/quittobacco) pou jwenn plis enfòmasyon.
- Si ou gen laj ant 55 ane ak 80 ane epi ou fimen oswa ou te fimen lontan, mande yon doktè si tès depistaj kansè bon pou ou.

## Evite fimen de fason pasif.

- Pa kite okenn moun fimen nan machin ou oswa lakay ou.
- Mande espas travay ou pou pa kite moun itilize tabak ladan.

## Teste kay ou pou radon.

- Radon se yon gaz yo jwenn nan sòl, wòch ak nan dlo. Ou Pa kapab pran sant li se kòz nimewo 1 kansè poumon sou moun ki pa t janm fimen.
- Kèk eta ofri twous pou radon gratis oswa pou pri ki ba. Ou kapab jwenn yo sou entènèt tou oswa nan pifò magazen ki vann materyo pou reparasyon kay.
- Jwenn pli enfòmasyon sou tès yo ak fason pou bese nivo radon depi ou rele Liy Dirèk Nasyonal pou Radon nan nimewo **1-800-SOS-radon (1-800-7677236)**.

## Pwoteje tèt ou nan travay.

- Kenbe zòn travay ou pwòp elimine imidite ak bèt nuizib.
- Mande travay ou pou elimine odè pafen.
- Bagay tankou lafimen dizèl, amyant, asenik, iranyòm, silisyòm, goudwon ak swi kapab lakòz kansè poumon ak lòt pwoblèm poumon. Si ou travay nan kote ki gen bagay sa yo sonje pou mete rad pwoteksyon kòrèk pou pwoteje tèt ou.
- Mande ekip sante anplwaye ou sa y ap fè pou pwoteje anplwaye yo nan travay la.

## Pwoteje tèt ou deyò .

- Bagay tankou machin, kamyon, chantye konstwiksiyon, santral elektrik, ak dife forè ap polye lè a epi yo kapab domaje poumon ou.
- Itilize Endis Kalite Lè a sou sitwèb [airnow.gov](https://www.airnow.gov) pou tcheke kalite lè deyò nan zòn ou. Evite soti deyò oswa evite fè anpil egzèsis fizik deyò lè kalite lè a pa bon.
- Pa boule fatra, fèy, plastik oswa kawotchou.

## Amelyore kalite lè a andedan kay la.

- Kenbe zòn andedan yo pwòp ak ayere pou evite imidite, pousyè ak lòt alèjèn.
- Itilize filtè lè pou netwaye andedan kay ou. Pifò magazen ki vann materyo pou reparasyon kay genyen yo.
- Pa itilize espre ayewosòl tankou dezodorizan ak pwodui netwayaj.
- Si w ap boule bwa nan yon kote ki gen dife, itilize bwa ki sèch ak vyeyi.

## Evite enfeksyon.

- Pran vaksen ou yo tankou vaksen anyèl kont grip ak COVID
- Si ou malad rete lakay ou si ou kapab. Kouvri bouch ou lè w ap touse. Mete yon mask si ou soti deyò.

## Fè egzèsis fizik epi manje sa ki bon pou sante ou.

- Toujou fè egzèsis fizik epi pratike respirasyon fò pou bay poumon ou yon antrènman.
- Manje sa ki bon pou sante ou tankou grenn konplè, fwi ak legim.



Pou jwenn plis enfòmasyon rele Sosyete Ameriken pou Kansè nan nimewo **1-800-227-2345** oswa ale sou sitwèb nou nan [cancer.org](https://www.cancer.org). Nou la lè ou bezwen nou.