



Zdrowe płuca u każdego

Healthy Lungs for Everyone - Polish

Rak płuc, astma, zapalenie oskrzeli, POChP, rozedma płuc, zapalenie płuc, grypa i wiele innych problemów dotyczących płuc może dopaść każdego. Oto niektóre z najlepszych sposobów na zachowanie płuc w zdrowiu.

Trzymaj się z dala od tytoniu.

- Jeżeli palisz, przygotuj plan rzucenia. Po więcej informacji wejdź na stronę cancer.org/quittobacco.
- Jeżeli jesteś w wieku między 50 i 80 lat i palisz lub paliłeś(-aś) w przeszłości, zapytaj lekarza, czy powinieneś(-aś) zrobić badanie przesiewowe na raka płuc.

Unikaj środowiskowego dymu tytoniowego.

- Nie pozwól nikomu palić w twoim domu czy w samochodzie.
- Załadaj, aby twoje miejsce pracy było wolne od tytoniu.

Testuj dom na obecność radonu.

- Radon jest gazem, który można znaleźć w glebie, w skałach i wodzie. Nie możesz go zobaczyć lub powąchać. Jest to nr 1 powód raka płuc u ludzi, którzy nigdy nie palili.
- Niektóre stany oferują bezpłatne lub tanie zestawy na testowanie radonu. Można je również znaleźć na Internecie lub w większości sklepów z wyposażeniem dla domu.
- Dowiedz się więcej o testowaniu i zmniejszeniu poziomu radonu dzwoniąc na gorącą linię radonu (National Radon Hotline) pod numer **1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236)**.

Chroń siebie w pracy.

- Utrzymuj miejsca pracy w czystości; usuń pleśń i szkodliwe insekty.
- Załadaj, żeby twoje miejsce pracy było bezzapachowe.
- Rzeczy takie jak spaliny silników Diesla, azbest, arsen, uran, krzemionka, smoła i sadza mogą powodować raka i inne problemy płuc. Jeżeli pracujesz z tymi materiałami lub znajdujesz się w ich środowisku, noś odpowiednie ochronne ubranie.
- Dowiedz się od swojego zespołu ds. zdrowia pracowników, jakie działania są podejmowane w sprawie ochrony pracowników w miejscu pracy.



Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na stronę *American Cancer Society* cancer.org lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

Chroń siebie na zewnątrz.

- Przedmioty i zjawiska takie jak samochody, ciężarówki, place budowy, elektrownie i pożary lasów zanieczyszczają powietrze i mogą zniszczyć płuca.
- Obserwuj jakość powietrza w swojej okolicy sprawdzając *Air Quality Index* (Wskaźnik jakości powietrza) na stronie airnow.gov. Unikaj wychodzenia na zewnątrz lub intensywnych zajęć na zewnątrz, kiedy jakość powietrza jest zła.
- Nie spalaj śmieci, liści, plastyku czy gumy.

Popraw jakość powietrza wewnątrz domu.

- Utrzymuj wnętrza w czystości i wietrz pomieszczenia, aby zabezpieczyć je przed pleśnią, kurzem i innymi alergenami.
- Używaj filtrów czyszczących powietrze wewnątrz domu. Możesz je znaleźć w większości sklepów z wyposażeniem dla domu.
- Nie używaj aerozoli takich jak odświeżacze powietrza, dezodoranty, lakiery do włosów i czyszczące spreje.
- Drzewo w kominku używaj tylko suche i sezonowane.

Zabezpiecz się przed infekcją.

- Zaszczep się, włączając w to coroczną szczepionkę na grypę i COVID. Jeżeli masz więcej niż 65 lat i słaby system immunologiczny, zapytaj również o szczepionkę przeciwko zapaleniu płuc.
- Jeżeli jesteś chory(-a), zostań w domu, jeżeli to możliwe. Zakrywaj usta, kiedy kaszlesz. Noś maskę, kiedy jesteś poza domem.

Bądź aktywny i zdrowo się odżywiaj.

- Pozostań aktywny(-a) i ćwicz głębokie oddychanie, aby ćwiczyć mięśnie płuc.
- Jedz zdrową żywność taką jak produkty pełnoziarniste, owoce i warzywa.