



# Здоровые легкие для всех

Healthy Lungs for Everyone - Russian

Рак легких, астма, бронхит, ХОБЛ, эмфизема, пневмония, грипп и многие другие лёгочные заболевания могут поразить кого угодно. Ниже приведено несколько лучших способов сохранить легкие здоровыми.

## Избегайте курения.

- Если вы курите, составьте план отказа от курения. За дополнительной информацией посетите сайт [cancer.org/quittobacco](https://cancer.org/quittobacco).
- Если вам от 50 до 80 лет, вы курите или курили в прошлом, спросите у врача, стоит ли вам пройти скрининг рака легких.

## Избегайте пассивного курения.

- Не позволяйте никому курить у себя дома или в машине.
- Попросите, чтобы ваше место работы стало зоной для некурящих.

## Проверьте свой дом на наличие радона.

- Радон — это газ, содержащийся в почве, горных породах и воде. Он невидим и запаха его неощутим. Он является причиной № 1 рака легких у тех, кто никогда не курил.
- Некоторые штаты предлагают бесплатные или недорогие наборы для тестирования на радон. Вы также можете найти их в Интернете или в большинстве хозяйственных магазинов.
- За дополнительной информацией о тестировании и снижении уровня радона позвоните на Национальную горячую линию по радону, по номеру **1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236)**.

## Оберегайте себя на рабочем месте.

- Поддерживайте чистоту в рабочих помещениях; избавьтесь от плесени и вредителей.
- Попросите, чтобы у вас на работе не пользовались отдушками и ароматизаторами.
- Такие вещества, как выхлопные газы дизельных двигателей, асбест, мышьяк, уран, кремний, смола и сажа, могут вызвать рак легких и другие проблемы с легкими. Если вы работаете с этими веществами или вблизи них, обязательно носите соответствующее защитное снаряжение.
- Узнайте в отделе охраны здоровья что они предпринимают для защиты сотрудников на рабочем месте.

## Оберегайте себя на улице.

- Автомобили, грузовики, стройплощадки, электростанции и лесные пожары загрязняют воздух и могут нанести вред легким.
- Проверьте качество воздуха на улице в вашем районе с помощью индекса качества воздуха на сайте [airnow.gov](https://airnow.gov). Избегайте выходить на улицу или заниматься интенсивной деятельностью на природе при плохом качестве воздуха.
- Не сжигайте мусор, листья, пластик или резину.

## Позаботьтесь об улучшении качества воздуха в помещении.

- Следите за чистотой и проветривайте помещение, чтобы предотвратить появление плесени, пыли и других аллергенов.
- Дома используйте воздушные фильтры для очистки воздуха. Они продаются в большинстве хозяйственных магазинов.
- Не пользуйтесь аэрозольными спреями, такими как освежители воздуха, дезодоранты, лаки для волос и моющие средства.
- Если вы топите камин дровами, используйте сухую, выдержанную древесину.

## Предотвращайте инфекционные заболевания.

- Делайте прививки, включая ежегодные прививки от гриппа и COVID. Если вам больше 65 лет или у вас слабая иммунная система, спросите также о прививке от пневмонии.
- Если вы заболели, оставайтесь по возможности дома. Прикрывайте рот при кашле. Выходя на улицу, надевайте маску.

## Ведите активный образ жизни и питайтесь здоровой пищей.

- Поддерживайте активный образ жизни и практикуйте глубокое дыхание для тренировки легких.
- Ешьте здоровую пищу, такую как цельнозерновые продукты, фрукты и овощи.



Для получения дополнительной информации позвоните в Американское онкологическое общество по номеру **1-800-227-2345** или посетите нас в режиме онлайн по адресу [cancer.org](https://cancer.org). Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь.