



Every cancer. Every life.®



Malusog na Baga para sa Lahat

Healthy Lungs for Everyone - Tagalog

Ang cancer sa baga, hika, bronchitis, COPD, emphysema, pneumonia, trangkaso, at marami pang ibang mga problema sa baga ay maaaring makaapekto kahit kanino. Narito ang ilan sa pinakamabubuting paraan para mapanatiling malusog ang iyong baga.

Umiwas sa sigarilyo.

- Kung ikaw ay naninigarilyo, planuhin ang pagtigil. Bumisita sa [cancer.org/quittobacco](https://www.cancer.org/quittobacco) para sa higit pang impormasyon.
- Kung ikaw ay nasa pagitan ng mga edad na 50 at 80 at naninigarilyo o nanigarilyo sa nakaraan, itanong sa iyong doktor kung tama para sa iyo ang screening para sa cancer sa baga.

Iwasan ang usok mula sa sigarilyo.

- Huwag hayaang manigarilyo ang sinuman sa iyong bahay o sasakyan.
- Hilingin sa iyong trabaho na walang manigarilyo.

Ipasuri ang iyong tahanan kung may radon.

- Ang radon ay gas na natatagpuan sa lupa, mga bago, at tubig. Hindi mo ito makikita o maaamoy. Ito ang nangungunang sanhi ng cancer sa baga sa mga taong hindi kailanman nanigarilyo.
- Ang ilang estado ay naghahandog ng mga libre o murang test kit para sa radon. Mahahanap mo rin ang mga ito online o sa karamihan sa mga tindahan para sa pagpapaayos ng tirahan.
- Alamin pa ang tungkol sa testing at pagpapababa ng mga antas ng radon sa National Radon Hotline sa **1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236)**.

Protektahan ang iyong sarili sa trabaho.

- Panatiliing malinis ang mga lugar na pinagtatrabahuhan; alisin ang amag at mga peste.
- Hilingin sa iyong trabaho na maalis ang amoy.
- Ang mga bagay na tulad ng gas na mula sa diesel, asbestos, arsenic, uranium, silica, alkitran, at abo na maaaring magdulot ng cancer sa baga at iba pang mga problema sa baga. Kung nagtatrabaho ka gamit ito, o na nasa paligid nito, siguraduhing magsuot ng tamang gear para maprotektahan ang iyong sarili.
- Itanong sa team na pangkalusugan ng empleyado kung ano ang ginagawa nila para maprotektahan ang mga empleyado sa trabaho.

Protektahan ang iyong sarili sa labas.

- Ang mga bagay na tulad ng mga kotse, trak, lugar ng konstruksyon, planta ng kuryente, at malalaking sunog sa kalikasan ay nagdudulot ng polusyon sa hangin at makakasira sa iyong baga.
- Gamitin ang Indise sa Kalidad ng Hangin sa [airnow.gov](https://www.airnow.gov) para matingnan ang kalidad ng hangin sa labasan sa iyong lugar. Iwasan ang paglabas o pagsasagawa ng matitinding aktibidad kapag masama ang kalidad ng hangin.
- Huwag magsunog ng basura, mga dahon, plastik, o goma.

Pagbutihin ang kalidad ng hangin sa looban.

- Panatiliing malinis at may bentilasyon ang mga lugar sa looban para maiwasan ang amag, alikabok, at iba pang mga allergen.
- Gumamit ng mga air filter para malinis ang hangin sa loob ng iyong tahanan. Karamihan sa mga tindahan para sa pagpapaayos ng tirahan ay mayroon nito.
- Huwag gumamit ng mga aerosol spray, tulad ng mga air freshener, deodorant, spray sa buhok, at mga produktong panlinis.
- Kung nagsusunog ka ng kahoy sa tsimenea, gamitin ang tuyo at pinagulang na kahoy.

Iwasan ang mga impeksyon.

- Magpabakuna, kabilang ang taunang bakuna para sa trangkaso at COVID. Kung ikaw ay mahigit 65 taong gulang at may mahinang immune system, itanong din ang tungkol sa bakuna para sa pneumonia.
- Kung ikaw ay may sakit, manatili sa bahay kung kaya mo. Takpan ang iyong bibig kapag ikaw ay umuubo Magsuot ng mask kung lalabas ka.

Maging aktibo, at kumain ng masustansyang pagkain.

- Manatiling aktibo, magsanay sa paghinga nang malalim para mapag-eheersisyo ang iyong baga.
- Kumain ng masusustansiyang pagkain tulad ng mga whole grain, prutas, at gulay.



Upang matuto pa, tawagan ang American Cancer Society sa **1-800-227-2345** o bisitahin kami online sa [cancer.org](https://www.cancer.org). Narito kami kapag kailangan mo kami.



[cancer.org](https://www.cancer.org) | 1.800.227.2345

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. TAG081011 Rev. 8/24

