



Здорові легені для усіх

Healthy Lungs for Everyone - Ukrainian

Рак легень, астма, бронхіт, ХОЗЛ, емфізема, пневмонія, грип та багато інших легеневих захворювань можуть вразити будь-кого. Ось кілька найкращих способів зберегти легені здоровими.

Уникайте куріння.

- Якщо ви курите, складіть план відмови від куріння. За додатковою інформацією відвідайте сайт cancer.org/quittobacco.
- Якщо вам від 50 до 80 років, ви курите або курили в минулому, спитайте у лікаря, чи варто вам пройти скринінг раку легень.

Уникайте пасивного куріння.

- Не дозволяйте нікому курити у себе вдома чи у машині.
- Попросіть, щоб ваше місце роботи стало зоною для некурців.

Перевірте свій дім на наявність радону.

- Радон - це газ, що міститься в ґрунті, гірських породах і воді. Він невидимий і запах його невідчутний. Він є причиною № 1 раку легень у тих, хто ніколи не курив.
- Деякі штати пропонують безкоштовні або недорогі набори для тестування на радон. Ви також можете знайти їх в Інтернеті або в більшості господарських магазинів.
- За додатковою інформацією про тестування та зниження рівня радону, зателефонуйте на Національну гарячу лінію з радону, за номером **1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236)**.

Оберегайте себе на робочому місці.

- Підтримуйте чистоту в робочих приміщеннях; позбудьтеся цвілі та шкідників.
- Попросіть, щоб у вас на роботі не користувалися віддушками та ароматизаторами.
- Такі речовини, як вихлопні гази дизельних двигунів, азбест, миш'як, уран, кремній, смола і сажа, можуть спричинити рак легень та інші проблеми з легенями. Якщо ви працюєте з цими речовинами або поблизу них, обов'язково носіть відповідне захисне спорядження.
- Дізнайтеся у відділі охорони здоров'я що вони роблять для захисту співробітників на робочому місці.

Оберегайте себе на вулиці.

- Автомобілі, вантажівки, будівельні майданчики, електростанції та лісові пожежі забруднюють повітря і можуть завдати шкоди легеням.
- Перевірте якість повітря на вулиці у вашому районі за допомогою індекса якості повітря на сайті airnow.gov. Уникайте виходити на вулицю або займатися інтенсивною діяльністю на природі за поганої якості повітря.
- Не спалюйте сміття, листя, пластик або гуму.

Подбайте про поліпшення якості повітря в приміщенні.

- Слідкуйте за чистотою та провітрюйте приміщення, щоб запобігти появі цвілі, пилу та інших алергенів.
- Вдома користуйтеся повітряними фільтрами для очищення повітря. Вони продаються в більшості господарських магазинів.
- Не користуйтеся аерозольними спреями, такими як освіжувачі повітря, дезодоранти, лаки для волосся та мийні засоби.
- Якщо ви топите камін дровами, вживайте суху, витриману деревину.

Запобігайте інфекційним захворюванням.

- Робіть щеплення, включно зі щорічними щепленнями від грипу та COVID. Якщо вам понад 65 років або у вас слабка імунна система, запитайте також про щеплення від пневмонії.
- Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома по можливості. При кашлі закривайте рот. Виходячи на вулицю, надягайте маску.

Ведіть активний спосіб життя і харчуйтеся здоровою їжею.

- Підтримуйте активний спосіб життя і практикуйте глибоке дихання для тренування легень.
- Споживайте здорову їжу, таку як цільнозернові продукти, фрукти та овочі.



Для отримання додаткової інформації зателефонуйте в Американське онкологічне товариство за номером **1-800-227-2345** або відвідайте нас в режимі онлайн за адресою cancer.org. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні.