



# Phổi khỏe mạnh cho tất cả mọi người

Healthy Lungs for Everyone - Vietnamese

Ung thư phổi, hen suyễn, viêm phế quản, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), khí phế thũng, viêm phổi, cúm và nhiều vấn đề về phổi khác có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai. Dưới đây là một số cách tốt nhất để giữ cho phổi của quý vị khỏe mạnh.

## Tránh xa thuốc lá.

- Nếu quý vị có hút thuốc thì hãy lên kế hoạch bỏ thuốc lá. Truy cập trang [cancer.org/quittobacco](https://cancer.org/quittobacco) để biết thêm thông tin.
- Nếu quý vị ở độ tuổi từ 50 đến 80 và có hút thuốc hoặc đã từng hút thuốc trong quá khứ thì hãy hỏi bác sĩ xem tầm soát ung thư phổi có phù hợp với quý vị hay không.

## Tránh hút thuốc thụ động.

- Đừng để bất cứ ai hút thuốc trong nhà hoặc xe hơi của quý vị.
- Yêu cầu có quy định không hút thuốc ở nơi làm việc của quý vị.

## Kiểm tra nhà của quý vị để tìm radon.

- Radon là một loại khí được tìm thấy trong đất, đá và nước. Quý vị không thể nhìn thấy hoặc ngửi được khí đó. Khí này là nguyên nhân số 1 gây ung thư phổi ở những người chưa bao giờ hút thuốc.
- Một số tiểu bang cung cấp bộ dụng cụ kiểm tra radon miễn phí hoặc với chi phí thấp. Quý vị cũng có thể tìm thấy bộ dụng cụ này trực tuyến hoặc tại hầu hết các cửa hàng đồ gia dụng.
- Tìm hiểu thêm về việc kiểm tra và giảm mức radon bằng cách gọi tới Đường dây nóng Quốc gia về Radon theo số **1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236)**.

## Bảo vệ bản thân tại nơi làm việc.

- Giữ cho khu vực làm việc được sạch sẽ; làm sạch nấm mốc và côn trùng.
- Yêu cầu rằng mọi người không dùng nước hoa ở chỗ làm.
- Những thứ như khí thải diesel, amiăng, asen, uranium, silica, hắc ín và bồ hóng có thể gây ung thư phổi và các vấn đề về phổi khác. Nếu công việc của quý vị có tiếp xúc với những thứ này hoặc phải ở gần chúng thì hãy đảm bảo mặc đồ bảo hộ phù hợp để bảo vệ bản thân.
- Hãy hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe nhân viên xem họ đang làm gì để bảo vệ nhân viên tại nơi làm việc.



Để tìm hiểu thêm, hãy gọi cho Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) theo số **1-800-227-2345** hoặc truy cập trực tuyến trang web của chúng tôi tại [cancer.org](https://cancer.org). Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

## Bảo vệ bản thân ở bên ngoài.

- Những thứ như xe hơi, xe tải, công trường xây dựng, nhà máy điện và cháy rừng đều gây ô nhiễm không khí và có thể làm tổn hại phổi của quý vị.
- Sử dụng Chỉ số Chất lượng Không khí trên [airnow.gov](https://airnow.gov) để kiểm tra chất lượng không khí ngoài trời ở khu vực của quý vị. Tránh đi ra ngoài hoặc tham gia các hoạt động ngoài trời cường độ cao khi chất lượng không khí kém.
- Không đốt rác, lá cây, nhựa hoặc cao su.

## Cải thiện chất lượng không khí trong nhà.

- Giữ khu vực trong nhà sạch sẽ và thông thoáng để tránh nấm mốc, bụi và các chất gây dị ứng khác.
- Sử dụng máy lọc không khí để làm sạch không khí trong nhà. Hầu hết các cửa hàng đồ gia dụng đều có bán sản phẩm này.
- Không sử dụng bình phun xịt, chẳng hạn như bình xịt khử mùi không khí, chất khử mùi cơ thể, keo xịt tóc và các sản phẩm tẩy rửa.
- Nếu quý vị đốt củi trong lò sưởi thì hãy dùng gỗ khô hay đã được làm khô.

## Ngăn ngừa nhiễm trùng.

- Tiêm vắc-xin, bao gồm chủng ngừa cúm hàng năm và ngừa COVID. Nếu quý vị trên 65 tuổi hoặc có hệ miễn dịch yếu thì xin cũng hỏi về vắc-xin ngừa viêm phổi.
- Nếu bị ốm thì quý vị nên ở nhà nếu có thể. Che miệng khi ho. Đeo khẩu trang nếu quý vị đi ra ngoài.

## Hãy năng động và ăn uống lành mạnh.

- Duy trì vận động và tập thở sâu để rèn luyện phổi.
- Ăn thực phẩm lành mạnh như ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và rau quả.