



# Здоровые лёгкие для всех

Рак лёгких, астма, бронхит, хроническая обструктивная болезнь лёгких, эмфизема, пневмония, грипп и многие другие лёгочные проблемы могут коснуться каждого. Вот некоторые из наилучших способов сохранить здоровье лёгких.

## Держаться подальше от табака.

- Если вы курите, составьте план, как бросить курить. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт [cancer.org/quittobacco](https://www.cancer.org/quittobacco).
- Если вам от 50 до 80 лет и вы курите или курили в прошлом, спросите у своего врача, подходит ли вам скрининг на рак лёгких.

## Избегать пассивного курения.

- Никому не позволяйте курить в вашем доме или вашей машине!
- Попросите, чтобы ваше рабочее место стало зоной для некурящих.

## Проверить свой дом на наличие радона.

- Радон — это газ, содержащийся в почве, горных породах и воде. Вы не увидите его и не почувствуете его запаха. Он занимает первое место среди причин рака лёгких у людей, которые никогда не курили.
- В некоторых штатах предлагаются бесплатные или недорогие наборы для тестирования на радон. Вы можете также найти их в Интернете или в большинстве магазинов для обустройства дома.
- Узнайте больше о тестировании на радон и снижении уровня радона, позвонив по телефону **1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236)** на Национальную «горячую линию» по вопросам радона.

## Защищать себя на работе.

- Держите рабочие зоны в чистоте; избавляйтесь от плесени и вредных насекомых.
- Попросите, чтобы у вас на работе не было ароматизаторов.

- Такие вещи, как выхлопные газы дизельных двигателей, асбест, мышьяк, уран, кремнезём, дёготь и сажа, могут вызывать рак лёгких и другие лёгочные проблемы. Если вы с ними работаете или находитесь рядом, обязательно надевайте соответствующее защитное снаряжение.
- Узнайте у своей команды по охране здоровья персонала, что они делают для защиты сотрудников на работе.

## Защищать себя вне помещения.

- Такие вещи, как легковые машины, грузовики, строительные площадки, электростанции и лесные пожары, загрязняют воздух и могут причинить вред вашим лёгким.
- Используйте «индекс качества воздуха» с веб-сайта [airnow.gov](https://www.airnow.gov), чтобы проверить качество наружного воздуха в вашем районе. Избегайте выхода на улицу и интенсивной деятельности на открытом воздухе, если качество воздуха плохое.
- Не сжигайте мусор, листья, пластик или резину!

## Улучшать качество воздуха в помещениях.

- Держите помещения в чистоте и проветривайте их, чтобы предотвращать появление плесени, пыли и других аллергенов.
- Используйте воздушные фильтры для очистки воздуха в доме. Они есть в большинстве магазинов для обустройства дома.
- Не используйте распыляемые аэрозоли, такие как освежители воздуха, дезодоранты, лаки для волос и чистящие средства.
- Если вы сжигаете дрова в камине, используйте сухую, выдержанную древесину.

## Предотвращать инфекции.

- Делайте прививки, в том числе ежегодную прививку от гриппа. Спросите своего врача о вакцине против COVID-19. Если вам за 50 лет или у вас слабая иммунная система, спросите также о вакцине против пневмонии.
- Если вы заболели, то по возможности оставайтесь дома. Прикрывайте рот, когда кашляете. Если выходите на улицу, надевайте маску.

## • Вести активный образ жизни и правильно питаться.

- Будьте активны и практикуйте глубокое дыхание, чтобы давать нагрузку лёгким.
- Ешьте здоровую пищу, такую как цельнозерновые продукты, фрукты и овощи.



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт American Cancer Society по адресу [cancer.org/russian](https://cancer.org/russian) или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!