



每个人都应该拥有健康的肺

肺癌、哮喘、支气管炎、慢性阻塞性肺病、肺气肿、肺炎、流感以及许多其他肺部问题可能影响任何人。以下为保持肺部健康的要点。

远离烟草。

- 若您正在吸烟，请制定戒烟计划。要了解更多信息，请访问cancer.org/quittobacco。
- 若您年龄介于50至80岁之间且正在吸烟或曾有吸烟史，请咨询医生是否适合进行肺癌筛查。

远离二手烟。

- 切勿允许任何人在您家中或车内吸烟。
- 要求工作场所全面禁烟。

检测家中氡气浓度。

- 氡气是存在于土壤、岩石和水中的无色无味的气体。
- 它是从不吸烟人群肺癌患者的第一大诱因。
- 部分州政府提供免费或低价氡气检测套装，您也可通过网络或家居建材商店购买。
- 要了解更多关于检测与降低氡气浓度的方法，请致电国家氡气热线 **1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236)**。

在工作场所自我保护。

- 保持工作区域清洁，清除霉菌和害虫。
- 要求工作场所禁用香氛产品。
- 柴油尾气、石棉、砷、铀、二氧化硅、焦油和烟尘等物质可能引发肺癌及其他肺部疾病。若您在工作中接触或暴露于此类物质，务必佩戴适当防护装备。
- 向工作单位员工健康团队咨询其为保障职场安全采取的措施。

在户外自我防护。

- 汽车、卡车、建筑工地、发电厂及野火等都会污染空气，损害您的肺部健康。
- 通过airnow.gov网站查询空气质量指数以了解您所在地区的室外空气质量。空气质量差时避免外出和剧烈的户外活动。
- 切勿焚烧垃圾、落叶、塑料或橡胶制品。

改善室内空气质量。

- 保持室内区域清洁通风，防止霉菌、灰尘及其他过敏原滋生。
- 使用空气过滤器净化室内空气。
- 大多数家居建材商店都有售。
- 不要使用空气清新剂、除臭剂、发胶和清洁产品等气雾剂喷雾。
- 若在壁炉中燃烧木材，请使用干燥的陈年木材。

预防感染。

- 接种疫苗，包括每年接种流感疫苗。咨询医生关于新冠疫苗事宜。若您年满50岁或免疫系统较弱，也请咨询肺炎疫苗接种事宜。
- 若身体不适，尽可能居家休息。咳嗽时请遮掩口鼻。外出时佩戴口罩。

锻炼身体，遵循健康饮食。

- 坚持锻炼，并进行深呼吸锻炼肺部功能。
- 多吃全谷物、水果和蔬菜等健康食物。



如需更多信息和支持，请访问 [American Cancer Society 网站](http://AmericanCancerSociety.org) cancer.org/chinese 或致电 **1-800-227-2345**。我们随时为您提供帮助。