



# 人人享有 健康的肺部

Healthy Lungs for Everyone - Chinese

任何人都可能受肺癌、哮喘、支气管炎、慢性阻塞性肺病(COPD)、肺气肿、肺炎、流感和许多其他肺部问题的影响。以下是一些保持肺部健康的最佳做法。

## 远离烟草。

- 如果您吸烟, 请制定戒烟计划。请访问 [cancer.org/quittobacco](https://cancer.org/quittobacco) 了解更多信息。
- 如果您的年龄在 50 岁至 80 岁之间, 目前吸烟或曾经吸烟, 请咨询医生肺癌筛查是否适合您。

## 避免吸入二手烟。

- 不要让任何人在您家中或车内吸烟。
- 要求您的工作场所无烟。

## 测试家中的氡气。

- 氡是一种存在于土壤、岩石和水中的气体, 无色, 看不见也闻不到。氡气是从不吸烟的人患肺癌的第一大原因。
- 一些州的政府为民众提供免费或低成本的氡气检测试剂盒。您也可以在网上或大多数家庭装修店内购买。
- 请拨打国家氡咨询热线 1-800-SOS RADON (1-800-767-7236) 了解有关测试和降低氡水平的更多信息。

## 在工作场所保护自己。

- 保持工作区域清洁; 清除霉菌和害虫。
- 要求您的工作场所无香味。
- 柴油机尾气、石棉、砷、铀、二氧化硅、焦油和烟灰等物质会导致肺癌和其他肺部问题。如果您的工作涉及这些物质或工作周围含有这些物质, 请确保穿着正确的装备保护自己。
- 询问单位员工健康团队采取的保护员工健康措施。

## 在室外保护自己。

- 汽车、卡车、建筑工地、发电厂和野火会污染空气并可能损害您的肺部。
- 使用网站 [airnow.gov](https://airnow.gov) 提供的空气质量指数查看您所在地区的室外空气质量。避免在空气质量恶劣时外出或进行剧烈的户外活动。
- 不要焚烧垃圾、树叶、塑料或橡胶。

## 改善室内空气质量。

- 保持室内区域清洁、通风, 防止霉菌、灰尘和其他过敏原。
- 使用空气过滤器清洁家的室内空气。大多数家装店都售卖空气过滤器。
- 不要使用气溶胶喷雾剂, 例如空气清新剂、除臭剂、发胶和清洁产品。
- 如果您在家里壁炉燃烧木材, 请使用干燥、经过干燥处理的木材。

## 预防感染。

- 接种疫苗, 包括每年的流感疫苗和新冠病毒疫苗。如果您年满 65 岁或免疫系统较弱, 还需要接种肺炎疫苗。
- 如果您生病, 请尽可能待在家里修养。咳嗽时捂住嘴。外出时请戴上口罩。

## 多运动并保持健康饮食。

- 坚持运动, 练习深呼吸锻炼肺部。
- 保证健康的饮食, 食用全谷物、水果和蔬菜等健康食品。



要了解更多信息, 请致电 1-800-227-2345 联系美国癌症协会, 或在线访问 [cancer.org](https://cancer.org)。我们随时为您提供服务。