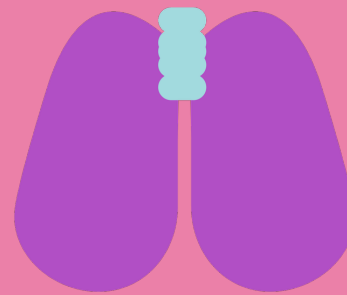


# Porady na Zdrowie Płuc



Czasami nie doceniamy nasze płuca. Utrzymują nas przy zdrowym życiu i często o nich nie myślimy. Dlatego jest bardzo ważne profilaktyka zdrowia płuc.

Kilka sposobów na utrzymanie zdrowych płuc:

## NIE PAL

Palenie papierosów jest jedną z głównych przyczyn raka płuc i przewlekłej obstrukcyjnej choroby płuc. Jeżeli palisz, nigdy nie jest za późno aby rzucić palenie.

## UNIKAJ ZANIECZYSZCZENIA

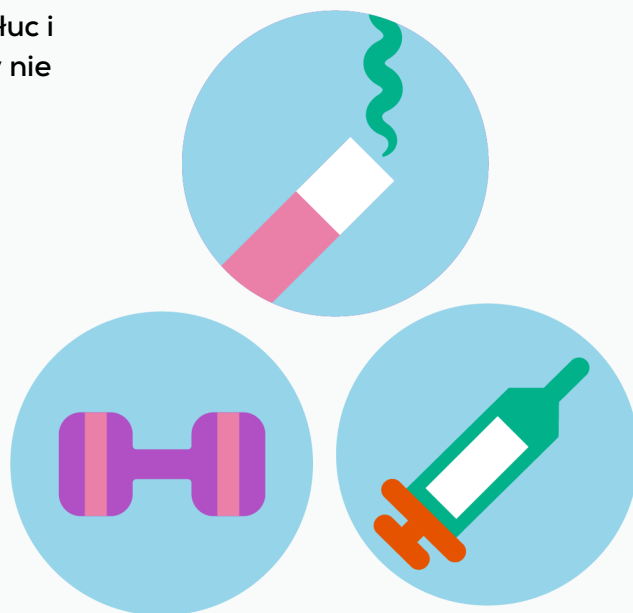
Bierne palenie tytoniu, chemia w domu i w miejscu pracy i radon mogą spowodować lub pogorszyć chorobę płuc. Zadbaj o to, aby Twój dom i miejsce pracy były bez dymu.

## ĆWICZ

Jeżeli jesteś młody/a lub w podeszłym wieku, smukły/a lub z nadwagą, sprawny/a lub z chorobą przewlekłą, inwalidztwem, bycie aktywnym może pomóc Ci utrzymać zdrowe płuca.

## ZAPOBIEGAJ ZARAŻENIOM

Przeziębienie lub inne zakażenia dróg oddechowych może czasami być bardzo poważne. Zaszczep się, myj ręce często i utrzymuj dobrą higienę ustna.



Profilaktycznie chodź do lekarza i, jeśli masz jakiegokolwiek pytania, poproś o więcej informacji.

Aby uzyskać więcej informacji, skorzystaj ze strony [lung.org](http://lung.org)