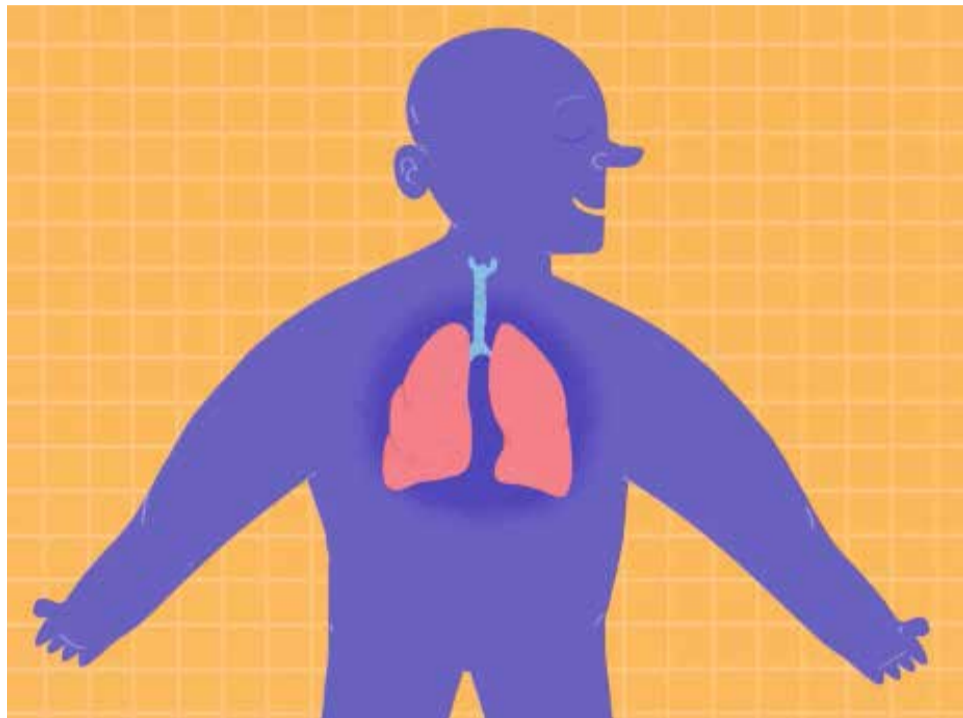


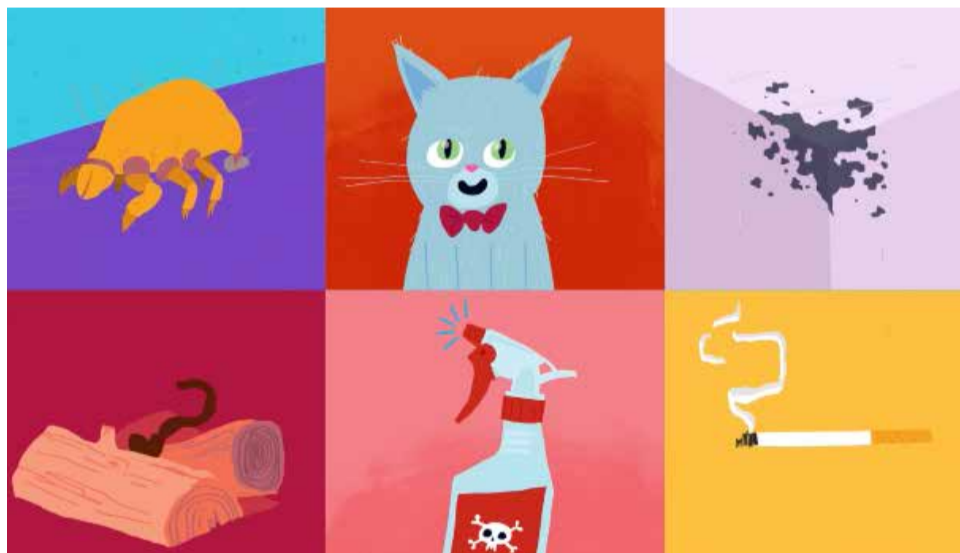
呼吸系统疾病

时刻警惕肺部健康, 让你呼吸顺畅



呼吸是如此理所当然, 以至于人们很容易忽视肺部健康。我们不应如此, 因为肺是呼吸系统的核心。它们的首要任务是呼吸。这包括将氧气注入血液, 帮助身体维持生命与健康, 同时排出呼吸作用产生的废物——二氧化碳。

许多不同的因素会影响你轻松自在呼吸的能力



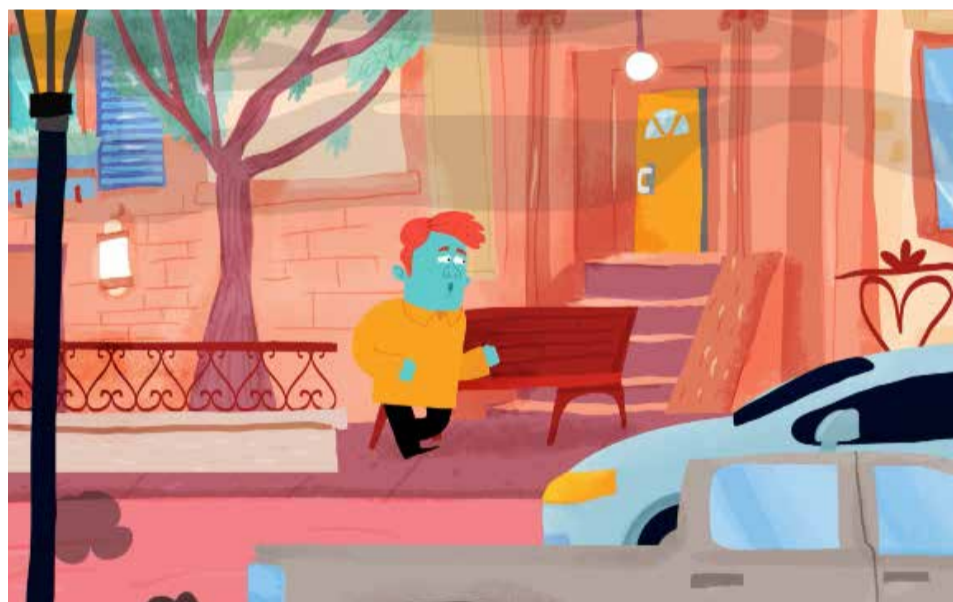
灰尘和尘螨、宠物皮屑、霉菌、木材烟尘、化学品和化学气味或香水、一手烟和二手烟都会影响你的呼吸。过敏、呼吸道感染和遗传因素等健康问题也会使你更容易患上呼吸道疾病。

改善家中的空气质量



- 检测并降低氡气浓度, 它是一种已知的肺癌诱因
- 让你的家成为无烟空间
- 通过清洁表面、垃圾桶加盖以及将食物存放在密闭容器中, 驱除害虫和啮齿动物
- 使用天然清洁产品, 避免接触化学气味
- 使用除湿器或空调将湿度保持在50%以下
- 减少你自己的碳足迹, 这将有助于全面降低污染

外出时保护好自己



- 查看有关环境污染的每日资讯, 避免在污染严重的日子户外运动
- 始终避免在繁忙的道路附近锻炼
- 当你无法保持足够保护自己和他人的社交距离时, 请戴好口罩