

# Mga Pagkakalantad Batay sa Lugar: Polusyon sa Hangin

Ang polusyon sa hangin ay isang uri ng pagkakalantad ng kemikal batay sa lugar at nauugnay ito sa pagtaas ng panganib ng kanser sa suso.

## Buod ng Agham

Ang mga pinagmumulan ng polusyon sa hangin ay kinabibilangan ng usok ng tabako, pagsusunog ng kahoy sa loob, gayundin ang mas malawakang mga pinagmulan tulad ng trapiko, mga pang-industriya at pang-agrikulturang gawain, at pagsusunog ng petrolyo.

Sa mga kontaminante sa hangin, polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs) ay napaka-karaniwan. Nabubuo ito kapag nasusunog ang mga materyal; ang PAHs ay nakakaabala sa sistema ng endokrina. Ang iba pang mga mapanganib na kontaminante sa hangin ay tulad ng pestisidyo, PFAS (per & polyfluoro alkyl substances), mga pamigil sa apoy, mabibigat na metal, katiting na materyal, at vinyl chloride.

## Ano ang maaari kong gawin para sa sarili kong katawan at kalusugan?

Maaari mong pagbutihin ang kalidad ng hangin sa loob ng iyong tahanan sa pag-iwas sa usok ng tabako, paggamit ng mga puripikador ng hangin na may panala ng HEPA, at pagtiyak ng tamang bentilasyon kapag nagluluto o gumagamit ng mga produktong panlinis. Manatiling impormado tungkol sa lokal na kalidad ng hangin, at kapag mataas ang polusyon, magsuot ng takip sa mukha at iwasan ang mga aktibidad sa labas.



Gumamit ng mga puripikador ng hangin na may panala ng HEPA



Manatiling impormado tungkol sa lokal na kalidad ng hangin

**Kapag mataas ang polusyon**



Magsuot ng takip sa mukha



Iwasan ang mga aktibidad sa labas

## Ano ang maaari kong gawin upang suportahan ang kalusugan ng aking pamilya at mga kaibigan, at ng aking komunidad?

Ibahagi ang mga tip na ito sa mga kaibigan at pamilya upang sila rin ay magkaroon ng kakayahang mapabuti ang kalidad ng kanilang hangin. Haggat maaari, iwasan ang pagtira ng mas mababa sa 150 na piye mula sa abalang kalsada at daang-bayan, na napakitang nagdaragdag ng pagkalantad sa nitrogen oxides na nagpapataas ng panganib ng kanser sa suso.

## Paano ako makatutulong na mailunsad at masuportahan ang malawakang pagbabago upang alisin ang mga hadlang sa kalusugan?

Sa kabuuan, karamihan sa polusyon sa hangin ay nagmumula sa mga bagay na hindi kontrolado ng isang indibidwal, na nangangailangan ng malawakang pakikialam upang matugunan ang hindi pantay na epekto nito sa mga komunidad na nasa laylayan. Ang mga patakaran na nagreregula ng polusyon sa hangin ay maaaring suportahan ang mga naninirahan o nagtatrabaho malapit sa mga lugar ng agrikultura, mga industriyang naglalabas ng polusyon, mga lugar na may mabigat na trapiko, o mga bayan na apektado ng polusyon sa hangin mula sa lungsod.

Maaari tayong lumikha ng mga patakaran at interbensyon na pangkomunidad at pangrehiyon, partikular para sa mga komunidad ng mga itim at katutubong Amerikano, upang mabawasan ang panganib ng kanser sa suso at iba pang mga sakit. Bukod dito, mahalaga ang pagsubaybay sa kalidad ng hangin para sa pagbibigay impormasyon at pag-ayos ng mga hakbang sa pamamahala ng polusyon sa hangin, pagprotekta sa kalusugang pampubliko, at pakikilahok ng mga komunidad sa paglikha ng mas malinis at mas malusog na kapaligiran.

Narito ang ilang aksyong pang sistema na maaaring gawin upang mabawasan ang pagkalantad sa polusyon sa hangin:



Suportahan ang mga patakaran at regulasyon na naglalayong bawasan ang polusyon sa hangin, na kinabibilangan ng mas maayos na pampublikong transportasyon at mas malinis na pagsasanay sa industriya.



Gumawa ng mga oportunidad sa pagsasanay ng mga miyembro ng komunidad upang mangolekta ng mataas na kalidad na datos na sumusubaybay sa kalidad ng hangin, lupa, at tubig, na maaaring magamit sa pagpapatupad ng mga hakbang sa pag-iwas sa polusyon.

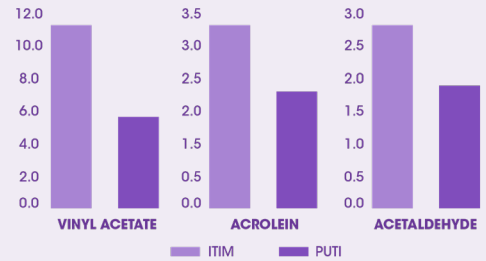


Makipagtulungan sa mga lider ng lungsod at lalawigan upang palakasin at palawakin ang umiiral na regulasyon para sa mga komersyal na mabibigat at pampasaherong sasakyan.



Ipatupad ang mga makabagong pamamaraan sa paglilinis ng kalye upang maprotektahan ang lokal na kalidad ng hangin.

MAS MATAAS ANG POSIBILIDAD NG MGA ITIM NA KABABAIHAN NA MAGKARON NG KANSER SA SUSO MULA SA MGA POLUSYON SA HANGIN KUMPARA SA MGA PUTING KABABAIHAN



Matuto pa at makilahok.

**MAGKASAMA, MAGAGAWA  
NATIN ANG PAGBABAGO!**

**Breast Cancer Prevention Partners (BCPP)** ay ang nangungunang organisasyong nakabatay sa agham na nagtatrabaho upang maiwasan ang kanser sa suso sa pamamagitan ng pagtatanggal sa mga mapanganib na kemikal at iba pang mga kaugnay ng sakit.



Sinuportahan ng pagpopondo ng grant mula sa Gilead Sciences, Inc. Ang Gilead Sciences, Inc. ay walang input sa pag unlad o nilalaman ng mga materyales na ito.