

Panlipunan at Binuong Kapaligiran

Ang ating panlipunan at binuong kapaligiran ay may malawak na epekto sa ating kalusugan, kabilang na rito ang panganib sa kanser sa suso. Ang panlipunan at binuong kapaligiran ay itinuturing na pangunahing salik ng panganib dahil ito ay sumasaklaw sa napakaraming iba pang mga salik.

Buod ng Siyensya

Ang binuong kapaligiran ay kinabibilangan ng pisikal na aspeto ng mga komunidad tulad ng kakayahang maglakad, pag-akses sa mga luntiang espasyo at pasilidad ng libangan, kakapalan ng mga puno, ligtas na hangin/tubig/pagkain, at pampublikong transportasyon. Ito ay nakakaimpluwensya sa ating kakayahang mag-ehersisyo, ang ating pag-akases sa sariwa at masustansyang pagkain, ang ating pagkalalantad sa polusyon ng hangin at tubig, at ang ating pagkalalantad sa ilaw sa gabi - lahat ng mga salik na nauugnay sa panganib sa kanser sa suso.

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

Ang luntiang espasyo ay nagbibigay ng mga oportunidad para sa pisikal na aktibidad at ang mga benepisyo ng mas mataas na kakapalan ng puno ay kinabibilangan ng mas kaunting istres, panlipunang koneksyon (pagkakikilala sa mga kapitbahay), mas kaunting pagkabalisa at depresyon, mas mababang polusyon sa hangin, at pinahusay na kognisyon. Ang mas mahusay na pampublikong transportasyon at mas maraming pambisikletang daanan ay nagpapababa ng polusyon mula sa tambutso ng mga sasakyan, na nauugnay sa panganib sa kanser sa suso.

Ang panlipunang kapaligiran ay kinabibilangan ng mga relasyon, interpersonal na koneksyon, pakikipag-ugnayan sa lupon ng mga kaibigan, mga panlipunang pamantayan, at iba pang mga impluwensya sa pag-uugali. Ang kakulangan ng panlipunang interaksyon ay maaaring magpataas ng istres at pag-iisa, na maaaring magdulot ng paggamit ng tabako at alak, mga salik ng panganib para sa kanser sa suso.

Ang paglikha ng mas ligtas na kapaligiran ay nagpapataas ng mga panlipunang interaksyon at nagpapababa ng panlipunang pag-iisa. Sa pangkalahatan, ang panlipunang koneksyon ay isa sa pinakamalakas na panlipunang tagatukoy ng kalusugan. Sama-sama, maaari nating tiyakin na ang lahat ay may akses sa malusog na panlipunan at binuong kapaligiran.

Paano ako haharap at makakakuha ng suporta sa anumang sistemikong hadlang sa aking kalusugan?

Ang ating kolektibong aksyon ay maaaring suportahan ang pagkakapantay-pantay sa kalusugan at baguhin ang mga prayoridad ng komunidad upang mapabuti ang kalusugan. Ang paglikha ng kolektibong aksyon na ito ay nagsisimula sa bawat isa sa atin na may dedikasyon sa paggawa ng pagbabago.

Maaari tayong lahat gumawa ng mga hakbang upang makilala nang mas mabuti ang ating mga kapitbahay. Makipagkilala sa mga tao sa kalye, mag-organisa ng 'block party', o dumalo sa mga pagpupulong ng komunidad. Marami sa mga desisyon tungkol sa ating binuong kapaligiran ay ginagawa sa pamamagitan ng mga batas sa 'zoning' at lokal na konseho ng lungsod. Kilalanin ang mga miyembro ng iyong konseho ng lungsod/lalawigan, lupon ng 'zoning', at lupon ng paaralan. Makipagtulungan sa lokal na pamunuan upang magmungkahi ng mga paraan upang mapabuti ang iyong komunidad.

Paano ako makakatulong sa pagtataguyod at pagsuporta sa sistemikong pagbabago upang tanggalin ang mga hadlang sa kalusugan?

Isa sa pinakamahalagang aspeto ng pagtugon sa mga problema sa ating panlipunan at binuong kapaligiran ay tiyakin na ang mga lokal na miyembro ng komunidad, lalo na sa mga marginalisadong komunidad, ay may makahulugang pamumuno, representasyon, at kapangyarihan sa paggawa ng desisyon sa proseso. Kung wala ito, may mataas na panganib ng pagpapabuti ng mga lugar sa mga paraang nagdudulot ng 'gentrification' at pag-aalis ng mga matagal nang residente, na nagbubunga sa pagpunit ng 'social fabric' ng mga itinatag na kapitbahayan.

Narito ang ilang paraan upang makilahok sa mga pansistemang antas na aksyon upang mabawasan ang panganib sa kanser sa suso:



Lumikha ng mas malulusog na komunidad sa pamamagitan ng pagtanim ng mas maraming puno, paglagay ng mga upuan, at pagpopondo sa mga proyekto ng pampublikong sining sa mga umiiral at bagong pampublikong espasyo, kasama ang pagbabahagi at pamumuno ng komunidad.



Makipagtulungan sa pamunuan ng lungsod upang ilipat ang mga ruta ng komersyal na trak mula sa mga panresidensyal na lugar.



Sa pagbabahagi at pamumuno ng komunidad, hikayatin ang paggamit ng bisikleta sa pamamagitan ng pagpapalawak ng naaabot ng mga pambisikletang daanan at pag-akses ng bisikleta sa pampublikong transportasyon.



Palawakin ang pagiging abot-kaya at pag-akses sa mga naaabot ng mga pambisikletang daanan sa mga komunidad ng kulay at mababang kita na lugar, habang tinitiyak na ang mga bisikleta ay hindi humahadlang sa pag-akses sa mga bangketa.



Magbigay ng mga insentibo sa mga paaralan upang mag-alok ng mga programa sa komunidad (halimbawa, pisikal na aktibidad at pagpapalitan ng pagkain) pagkatapos ng mga oras ng klase at tuwing katapusan ng linggo.



Makipagtulungan sa pamunuan ng lungsod at lalawigan upang mapataas ang paggamit ng mga bangketa, ligtas na interseksyon, sapat na pag-iilaw, at mga mahusay na konektadong ruta ng paglalakad.



Matuto pa at makilahok.

Ang **Breast Cancer Prevention Partners (BCPP)** ay ang nangungunang pang-advokasiyang organisasyon na batay sa siyensya, na nagtrabaho upang maiwasan ang kanser sa suso sa pamamagitan ng pag-aalis ng ating pagkalanat sa mga nakalalason na kemikal at iba pang mga pangkapaligiran na pagkalanat na nauugnay sa sakit.

**TOGETHER, WE CAN
MAKE CHANGE!**

**bc
pp**
BCPP.org