

# رادون

## باعث سرطان ریه می شود



## آیا خانه‌تان را از نظر وجود رادون آزمایش کرده‌اید؟

Oregon  
Health  
Authority

بخش بهداشت عمومی  
برنامه آگاهی از رادون اورگان

## آیا می‌دانستید؟

**رادون** دومین علت اصلی سرطان ریه است. علت اصلی سرطان ریه کشیدن سیگار است.

**سطوح رادون** در خانه شما ممکن است با خانه همسایه‌تان متفاوت باشد.

**رادون** می‌تواند در خانه‌های با هر نوع ساختار باشد. این انواع شالوده‌های پایه دال روی درجه، فضاهای خزنه و زیرزمین‌ها را شامل می‌شود.

**آزمایش** تنها راه برای اطلاع از وجود سطوح بالای رادون در خانه است.

Oregon  
Health  
Authority

بخش بهداشت عمومی  
برنامه آگاهی از رادون اورگان

شما می‌توانید این سند را به زبان‌های دیگر، درشت‌خط، بریل یا فرمت ترجیحی خودتان دریافت کنید. با برنامه آگاهی رادون اورگان، بخش بهداشت عمومی به شماره 971-673-0440 یا ایمیل [radon.program@dhsosha.state.or.us](mailto:radon.program@dhsosha.state.or.us) در تماس باشید. ما تمام تماس‌های رله را می‌پذیریم. همچنین می‌توانید با شماره 711 تماس بگیرید.

OHA 9406 (05/2020) Farsi

## چگونه رادون وارد خانه می‌شود؟

- منبع اصلی رادون در خانه زمین زیر آن است. رادون از میان خاک به سمت بالا حرکت می‌کند و از شکاف‌ها و سوراخ‌های شالوده وارد می‌شود.
- گاز رادون می‌تواند در داخل خانه به دام بیفتد و به سطوح بالایی برسد. هر خانه‌ای ممکن است مشکل رادون داشته باشد. این موضوع خانه‌های جدید، قدیمی، عایق‌بندی خوب، کوران‌دار، با یا بدون زیرزمین را شامل می‌شود.
- اگر متوجه شدید که سطح رادون در خانه شما بالا است و آب شما از چاه تأمین می‌شود، آن آب را از نظر رادون آزمایش کنید. اگر در آب چاه شما رادون باشد، دوش گرفتن، شستن ظروف و شستشو ممکن است گاز رادون را در هوا آزاد کند. آزمایش تنها راه برای اطلاع از وجود سطوح بالای رادون در آب چاه خصوصی است.



## رادون چیست؟

- رادون یک گاز رادیواکتیو طبیعی است. نمی‌توان آن را دید، بو کرد یا چشید.
- تجزیه طبیعی اورانیوم در خاک، سنگ و آب رادون تولید می‌کند. اورانیوم را می‌توان در سراسر جهان در خاک پیدا کرد. خطر رادون در برخی مکان‌ها نسبت به سایرین بالاتر است. با این حال، نباید حتماً در یک منطقه پر خطر رادون زندگی کنید تا آن را در خانه‌تان داشته باشید. به همین ترتیب، همسایه‌تان ممکن است رادون داشته باشد و شما نداشته باشید، یا برعکس.

## چرا رادون مضر است؟

- رادون به ذرات جامد تجزیه می‌شود. این ذرات با عنوان فرآورده‌های پوسیده رادون شناخته می‌شوند. هنگامی که فرآورده‌های پوسیده استنشاق می‌شوند، در ریه‌ها به دام می‌افتند. این فرآیند ممکن است باعث آسیب‌دیدگی بافت ریه شود.
- به مرور زمان، قرار گرفتن در معرض سطوح بالای رادون خطر ابتلا به سرطان ریه را در فرد افزایش می‌دهد. هر کسی ممکن است در اثر قرار گرفتن طولانی مدت در معرض رادون به سرطان ریه مبتلا شود. با این حال، این خطر برای افراد سیگاری 10 برابر بیشتر است.

## چگونه می‌توانم خانه‌ام را آزمایش کنم؟

- خودتان می‌توانید خانه‌تان را آزمایش کنید. کیت‌های آزمایش به صورت آنلاین یا در فروشگاه سخت‌افزار یا لوازم و مصالح خانگی محلیتان در دسترس است.
- همچنین می‌توانید یک متخصص را استخدام کنید تا خانه‌تان را برایتان آزمایش کند. برای مشاهده لیستی از شرکت‌های آزمایش‌کننده واجد شرایط، از وب‌سایت ما در [www.healthoregon.org/radon](http://www.healthoregon.org/radon) دیدن کنید.

**ژنرال جراح ایالات متحده توصیه می‌کند که همه خانه‌ها از نظر رادون آزمایش شود.**

## از کدام تست استفاده کنم؟

- معمولاً از دو نوع آزمایش برای آزمایش رادون استفاده می‌شود:
  - آزمایش‌های کوتاه‌مدت (2 تا 90 روزه)، و
  - آزمایش‌های طولانی مدت (91 روزه تا 1 ساله).می‌توانید کیت‌های آزمایش رادون را در این محل‌ها بیابید:
  - سخت‌افزار محلی یا فروشگاه لوازم و مصالح خانگی شما، یا
  - سفارش آنلاین از طریق سازمان‌هایی مانند انجمن ریه آمریکا® ([www.lung.org](http://www.lung.org)).
- برای آزمایش آب چاه خصوصی، با یک آزمایشگاه معتبر تماس بگیرید.

## نتایج آزمایش من به چه معناست؟

- میزان رادون موجود در هوا بر حسب پیکوکی در هر لیتر هوا (pCi/L) اندازه‌گیری می‌شود. آژانس حفاظت از محیط زیست ایالات متحده (EPA) توصیه می‌کند که اگر سطح رادون در خانه شما به طور متوسط 4 pCi/L یا بالاتر است، اقدام کنید.
- اگر نتایج آزمایش **4 تا 8 pCi/L است** با یک آزمایش طولانی‌مدت پیگیری کنید.
- اگر نتایج آزمایش **8 pCi/L است** یا بالاتر است، با آزمایش کوتاه‌مدت دیگری پیگیری کنید. در این صورت باید خانه خود را تعمیر کنید:
  - میانگین دو آزمایش کوتاه‌مدت شما 4 pCi/L یا بالاتر باشد، یا
  - نتیجه آزمایش طولانی‌مدت شما 4 pCi/L یا بالاتر باشد.
- اگر نتایج آزمایش شما کمتر از **4.0 pCi/L باشد**، می‌توانید بخواهید دو تا پنج سال دیگر دوباره آزمایش شود.

- باید دوباره آزمایش کنید:

- هر دو تا پنج سال یک‌بار اگر نتایج آزمایش شما کمتر از 4.0 pCi/L باشد.
- اگر بازسازی یا نوسازی انجام دهید
- اگر سیستم گرمایش‌تان را تعویض کنید
- اگر زیرزمین‌تان را تکمیل یا بازسازی کنید
- اگر قصد دارید در طبقه پایین‌تری از خانه‌تان زندگی کنید که قبلاً در آن زندگی نکرده‌اید، یا
- اگر بخواهید خانه‌تان را بفروشید و ایالت یا دولت محلی‌تان از شما بخواهد اطلاعات رادون را در اختیار خریدار بگذارید.

## چگونه سطح رادون را در خانه کاهش دهم؟

- کاهش فشار زیر دال یا ساکشن زیر دال رایج‌ترین راه برای رفع مشکل رادون است. یک فن هوا را با رادون از زیر خانه از طریق لوله‌ای بیرون می‌کشد که رادون را به بیرون تخلیه می‌کند. اگر شکاف‌ها و سوراخ‌ها را در شالوده ببندید می‌تواند به این روند کمک کند.
- برای کاهش سطح رادون در خانه شما به دانش و مهارت فنی نیاز است. برنامه آگاهی از رادون اورگان توصیه می‌کند که یک متخصص مجاز رادون را استخدام کنید.
  - برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه تعمیر خانه به نشانی <https://www.epa.gov/radon/consumers-guide-radon-reduction-how-fix-your-home> بروید.
  - داشتن فهرستی از متخصصان مجاز رادون از وب‌سایت ما به نشانی [www.healthoregon.org/radon](http://www.healthoregon.org/radon) دیدن کنید.