

5a edició

# Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



## Gas radó a l'interior

Informeu-vos sobre els nivells de **gas radó a la vostra zona** consultant un mapa local de radó. Busqueu ajuda professional per mesurar-ne els nivells a la vostra llar i, si cal, reduir-los.



**FECEC**  
Junts contra el càncer



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

**IC** Institut  
Català  
d'Oncologia

5a edició

# Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



## Gas radó a l'interior

Feu una prova de radó a casa vostra. El radó és un gas incolor i inodor, de manera que és impossible detectar-lo sense una prova específica.

- Consulteu un mapa local de radó i contracteu un professional perquè analitzi el vostre habitatge. Es recomana fer aquesta prova a totes les llars, especialment a les zones de risc elevat.

Reduïu els nivells elevats de radó. L'Organització Mundial de la Salut recomana que els nivells de radó no superin els 100 Bq/m<sup>3</sup> (becquerels per metre cúbic). Si al vostre país el límit recomanat és diferent, no hauria de superar els 300 Bq/m<sup>3</sup>, d'acord amb la legislació de la Unió Europea.

Si els nivells de radó superen aquests valors, és necessari reduir-los per protegir la vostra salut.

- Si les proves detecten nivells elevats de radó, contracteu un professional per reduir-los. Això pot implicar millorar la ventilació, segellar esquerdes als terres i les parets o instal·lar un sistema de mitigació del radó.

No fumeu i eviteu el fum ambiental del tabac. Fumar augmenta significativament el risc de càncer de pulmó, especialment quan es combina amb l'exposició al radó.

- Si fumeu, busqueu suport per deixar de fumar. Eviteu també l'exposició al fum ambiental del tabac per reduir encara més el risc de càncer.

Mantingueu una bona qualitat de l'aire interior. Una ventilació adequada pot ajudar a reduir els nivells de radó i a millorar la qualitat general de l'aire.

- Obriu les finestres quan les condicions meteorològiques i la qualitat de l'aire exterior ho permetin, i assegureu una correcta circulació de l'aire a casa vostra.

Informe-vos i sensibilitzeu els altres. Conèixer el radó i els seus riscos us permet actuar per protegir la vostra salut.

- Compartiu informació sobre les proves de detecció i les mesures de reducció del radó amb familiars i amistats. Animeu-los també a analitzar els seus habitatges.

*Font: IARC*