

## Radon

Ang radon ay isang hindi nakikita, walang amoy, at walang lasang radioactive gas na natural na lumalabas mula sa bato at lupa. Kapag ang radon gas ay nahaluan ng hangin sa labas, mabilis itong bumababa sa low levels at hindi na ito mapanganib. Gayunman, ang radon gas ay maaaring maipon sa loob ng isang lugar at maaaring maging mapanganib sa iyong kalusugan.

Kapag ang isang tao ay nalantad sa radon gas, walang anumang mga sintomas ang lumalabas kaagad, pero ang pangmatagalang paglantad sa radon – anuman ang level nito, pero lalo na kapag high levels – ay maaaring magdulot ng kanser sa baga. Ang panganib na magdibelop ng kanser sa baga dahil sa radon ay mas mataas pa para sa mga táong naninigarilyo. Ang radon ay ang pangunahing sanhi ng kanser sa baga para sa mga táong hindi naninigarilyo, at ito ang pangalawang sanhi para sa mga táong naninigarilyo.

Ang kanser sa baga na dulot ng radon ay maaaring maiwasan dahil mababawasan mo ang radon sa iyong tahanan.

### Radon sa British Columbia

Ang mga tahanan at mga building na may high levels ng radon ay mahahanap sa anumang lugar sa British Columbia, pero mas karaniwan silang mahahanap sa Interior at Northern na bahagi ng province. May mahahanap ka ditong interactive map ng indoor radon levels na nirekord sa British Columbia: <https://bccdc.shinyapps.io/bcradonmap/>

Kahit na nakatira ka sa isang lugar na karaniwang may mas mababang levels ng radon, inirerekomenda pa ring i-test mo ang iyong tahanan para sa radon. Ang radon levels ay maaaring mag-iba-iba sa mga building, kahit na sila'y magkakatapusan.

### Pag-test para sa radon sa iyong tahanan

Bumili ng isang single-use test kit na nagkakahalaga ng \$30 hanggang \$60 mula sa isang home improvement store o online mula dito: <https://takeactiononradon.ca/test-for-radon/radon-test-kits/>

Ilagay ang test kit sa pinakamababang level ng iyong tahanan kung saan ka naglalaan ng apat na oras man lamang bawat araw; iwanan ang test kit nang tatlong buwan man lamang sa winter kapag ang mga bintana ay mas malamang na sarado, at pagkatapos ay ipadala ang test kit sa lab nito para mapa-analyze. Makalipas ang ilang linggo ay makakakuha ka ng average concentration para sa na-test na panahon; Ang concentration ay ibibigay sa isang unit na tinatawag na Becquerels per cubic meter (Bq/m<sup>3</sup>).

**Huling update:** Marso 6, 2024

Ang links na ibinibigay bilang reference ay maaaring hindi gumagana kapag ina-update ang mga website sa panahon. Mangyaring sabihan ang BCCDC Environmental Health Services gamit ang contact info sa itaas, kapag kinakailangan.

Inirerekomenda ng Health Canada na gawin ang home improvements sa loob ng dalawang taon kung ang radon levels ay mas mataas sa 200 Bq/m<sup>3</sup> at sa loob ng isang taon kung ang levels ay mas mataas sa 600 Bq/m<sup>3</sup>; pinakamainam na ibaba ang radon levels nang husto sa level na pinakamababang maaari.

### **Pagbawas ng radon sa iyong tahanan**

Ang pagbawas ng radon levels sa iyong tahanan ay karaniwang nangangailangan ng pag-instala ng sistema na hihigop ng radon gas mula sa ilalim ng iyong tahanan at magve-vent nito palabas ng iyong tahanan. May iba't-ibang mga uri ng sistema na karaniwang nagkakahalaga ng \$2,500 hanggang \$5,000. May mga mas simpleng paraan para bawasan ang radon levels tulad ng pag-seal sa mga crack sa iyong basement floor at pagpapahusay ng ventilation. Matutulungan ka ng isang certified professional na magpasiya kung ano ang pinakamainam para sa iyong tahanan at budget. Humanap dito ng isang propesyonal malapit sa iyo: <https://c-nrpp.ca/find-a-professional/>

### **Karagdagang Impormasyon**

Ang Canadian Lung Association ay nagbibigay ng mga grant para sa mga indibidwal na nadiyagnos ng kanser sa baga at na may mas mababang household income. Humanap ng karagdagang impormasyon dito: <https://www.lung.ca/lungs-matter-radon-mitigation-support>

Ang 100 Test Kit Challenge ay isang programa na nagbibigay ng libreng test kits sa mga indibidwal sa mga kalahok na komunidad. Sundan ang link na ito para malaman kung ang iyong komunidad ay lumalahok sa isang 100 Test Kit Challenge sa winter na ito o tumulong na mag-organisa ng isa nito sa iyong komunidad: <https://takeactiononradon.ca/resources/100-radon-test-kit-challenge/>

Ang mga library sa buong British Columbia ay nagpapahiram ng radon test kits. Humanap ng karagdagang impormasyon dito: <https://bclung.ca/radon-detector-library-lending-program>

**Huling update:** Marso 6, 2024

Ang links na ibinibigay bilang reference ay maaaring hindi gumagana kapag ina-update ang mga website sa panahon. Mangyaring sabihan ang BCCDC Environmental Health Services gamit ang contact info sa itaas, kapag kinakailangan.