



Hi ha milers d'agents naturals o artificials al nostre entorn, i també al lloc de treball, que poden ser cancerígens. Molts són **productes químics**. Per reduir-ne l'exposició als carcinògens cal **combinar accions i polítiques governamentals** (que protegeixin els ciutadans i treballadors de les substàncies nocives) **amb accions i responsabilitats individuals** (seguiment dels consells i mesures de seguretat).

➔ Quins són els principals carcinògens químics presents al medi ambient?:

- Algunes de les substàncies de més impacte mediambiental a Europa són els contaminants de l'aire exterior i interior, entre els quals hi ha totes les formes **d'amiant**, el **benzè**, les **emissions de motors dièsel** i els **hidrocarburs aromàtics policíclics (HAP)**; els contaminants de l'aigua i dels aliments, com l'**arsènic** i els compostos inorgànics d'arsènic; i els **contaminants orgànics persistents (COP)**, com les **dioxines**.
- Altres exposicions ambientals importants són el **fum aliè** (tabaquisme involuntari o passiu), el **radó** i la **radiació UV** procedent del sol.



➔ Es poden prendre mesures de prevenció del càncer i promoció de la salut al lloc de treball?:

- Sí. **El lloc de treball** influeix directament en la salut i el benestar dels treballadors i, de manera indirecta, de la família, del seu entorn humà i del conjunt de la societat, per la qual cosa constitueix **un entorn ideal** i ofereix una infraestructura òptima **per aplicar a amplis grups de població mesures preventives i de promoció de la salut**, com ara deixar de fumar, incrementar l'activitat física i alimentar-se de manera saludable. Unint els esforços dels empresaris i els treballadors, és possible millorar la salut i el benestar de les persones a la feina.

Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2021

➔ Què pot fer cada persona per protegir-se?:

- **Les mesures més eficaces** contra la majoria dels carcinògens químics del medi ambient són **la normativa i les accions col·lectives** per reduir-los o eliminar-los, més que les actuacions individuals, però sí que és important saber a quines substàncies estem exposats, per poder prendre decisions sobre la nostra salut amb coneixement de causa. A continuació detallem algunes **propostes d'intervencions particulars**:

- **Alliberar de fum la llar** i el seu entorn més immediat **no permetent que es fumi dins de casa** ni al vehicle.



- Prendre consciència dels productes químics que conté allò que es compra per a ús personal; **llegir les instruccions per a fer-ne un ús segur**, si n'hi ha, i **seguir-les amb cura**.
- **Si s'ha de retirar amiant**, no fer-ho un mateix; **contractar un professional**, i no alliberar a l'entorn cap residu que contingui amiant.
- Utilitzar **productes químics** només en **locals ben airejats o exteriors**.

- Reduir la contaminació atmosfèrica a interiors **ventilant adequadament**. També pot reduir la contaminació usant **electrodomèstics** (calefacció, aire condicionat, etc.) **d'alta eficiència energètica** i no cremant a l'aire lliure matèria orgànica com a fusta o residus de jardí.



- **Restringir l'ús dels vehicles particulars**, vetllar pel seu bon manteniment i desplaçar-se amb **bicicleta o transport públic**.
- **Minimitzar la contaminació** de l'aigua potable i del terreny **eliminant adequadament els productes químics domèstics** (plaguicides, pintures) o els productes farmacèutics, i reduint-ne la quantitat de residus.

La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta el teu metge.

Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2021