



Radon ni gesi ya asili inayotokezwa na mnururisho ambayo huwezi kuona, kunusa au kuonja. Inaweza kuwa katika udongo na maji, na viwango vinaweza kuongezeka ndani ya nyumba. Isipokuwa ukipima, hakuna njia ya kujua ikiwa radon iko nyumbani kwako.

## Radon huingiaje nyumbani?

Viwango vya juu vya radon vimepatikana katika aina zote za nyumba katika kila eneo la Vermont. Kiasi cha radon katika nyumba inategemea mambo mengi ikijumuisha jiolojia, ujenzi wa nyumba, mifumo ya mitambo, na njia ya matumizi ya nyumba.

**Radon katika hewa:** Kwa kwaida Radon hupatikana katika udongo. Husonga juu kupitia ardhi na kuingia katika hewa ya nyumba yako kupitia nyufa kwenye msingi.

**Radon katika maji:** Maji ya kisima ambayo yana radon yanaweza pia kuongeza kiwango cha radon katika hewa ya ndani. Shughuli kama vile kuoga, kufua nguo au kutumia mashine ya kuosha vyombo zinaweza kutoa radon iliyoyeyushwa ndani ya maji hewani.

## Je, ni madhara gani ya kiafya ya kukabiliwa na radon nyumbani?

Kila mtu anakabiliwa na radon kidogo katika hewa ya ndani na nje. Kupumua hewa ambayo ina radon huongeza hatari yako ya kupata saratani ya mapafu. Radon ndio sababu kuu ya saratani ya mapafu kati ya watu ambao hawavuti sigara. Radon inakadiriwa kusababisha vifo 21,000 vya saratani ya mapafu kila mwaka nchini Marekani.

Hatari yako ya kupata saratani ya mapafu kutokana na radon inategemea kiwango cha radon katika hewa unayopumua na kwa muda gani umekuwa mahali ambapo iko. Ikiwa unavuta sigara na nyumba yako ina viwango vya juu vya radon, hatari yako ya kupata saratani ya mapafu ni kubwa sana.

Kwa maisha yote, kunywa maji ambayo kuna radon pia kuna hatari ya saratani ya tumbo. Hata hivyo, hatari kubwa inayoletwa na radon katika maji ni hatari ya saratani ya mapafu unapopumua katika radon ambayo hutolewa kutoka kwa maji.

## Ninawezaje kupima radon nyumbani kwangu?

Kupima radon ndio njia pekee ya kujua ikiwa iko nyumbani kwako.

**Kupima radon hewani:** Kupima kwa miezi mitatu hadi 12 (ikijumuisha msimu wa joto) ukitumia kifaa cha kupima cha muda mrefu ni bora zaidi. Vipindi virefu vya uthibitishaji huhakikisha kipimo sahihi zaidi cha mfiduo halisi kwa kuwa viwango vya radon vinaweza kubadilika kila siku, kila wiki na msimu.



Sheria ya Vermont haihitaji radon katika kipimo cha hewa kama sehemu ya shughuli ya mali isiyohamishika. Ikiwa unahitaji vipimo vya haraka kwa ajili ya ununuzi wa mali isiyohamishika au sababu nyingine, tumia vifaa viwili vya muda mfupi vya kupima radon katika hewa ambavyo viliwekwa kando kando.

**Kupima radoni katika maji:** Kwa sababu viwango vya radon katika maji ya kisima vinaweza kutofautiana mwaka mzima, inaweza kusaidia kupima zaidi ya mara moja kwa nyakati tofauti za mwaka.

## Ninaweza kupata wapi vifaa vya kupima radon?

### Vifaa vya kupima Radon katika Hewa

Unaweza kupata bure vifaa vya muda mrefu vya kupima radon katika hewa kutoka kwa Idara ya Afya kwa:

- Kujaza fomu ya mtandaoni - changanua msimbo wa QR hapa chini ukitumia simu yako au nenda kwenye [TinyURL.com/radon-kit](https://TinyURL.com/radon-kit) (kwa Kiingereza).



- Kupiga simu 800-439-8550 (bila malipo katika Vermont)

Unaweza kununua jozi ya vifaa vya kupima radon katika hewa kwa muda mfupi kutoka Maabara ya Idara ya Afya (piga simu 802-338-4724), maabara za kibinafsi au maduka ya vifaa vya ujenzi.

### Vifaa vya kupima Radon katika Maji

Unaweza kununua vifaa vya kupima radon katika maji kutoka Maabara ya Idara ya Afya kwa kupiga simu 802-338-4724, au kutoka kwa maabara ya maji ya kunywa iliyoidhinishwa. Tafuta maabara ya maji ya kunywa iliyoidhinishwa kwenye [TinyURL.com/certified-lab](https://TinyURL.com/certified-lab) (kwa Kiingereza).

## Ninaweza kupata wapi habari zaidi?

Wasiliana na Mpango wa Radon wa Vermont:

- Piga simu: (800) 439-8550
- Barua pepe: [radon@vermont.gov](mailto:radon@vermont.gov)
- Tembelea: [www.HealthVermont.gov/radon](https://www.HealthVermont.gov/radon) (kwa Kiingereza)