



National Institute for Public Health  
and the Environment  
Ministry of Health, Welfare and Sport

للكشف المبكر عن السرطان

# دعوة لك للمشاركة في الفحص الصحي السكاني للكشف عن سرطان الثدي



# لماذا يتم إجراء هذا الفحص الصحي السكاني؟

تُصاب سيدة من كل سبع سيدات في هولندا بسرطان الثدي. يُعد سرطان الثدي أكثر شيوعًا بين السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 50 و75 عامًا. ولذلك فإننا نوجه هذه الدعوة لهذه السيدات للمشاركة في هذا الفحص الصحي السكاني.

يهدف الفحص الصحي السكاني إلى الكشف عن سرطان الثدي في مرحلة مبكرة قدر الإمكان. فكلما تم اكتشاف سرطان الثدي مبكرًا، كلما زادت فرصة نجاح العلاج. وفي هذه المرحلة، عادة ما يكون العلاج المطلوب أقل توغلاً.

أنت من تقررين بنفسك ما إذا كنتِ ترغبين في المشاركة الفحص الصحي السكاني أم لا. إذا اخترتِ المشاركة، فسنقوم بتصوير ثدييك بالأشعة السينية. وبذلك قد تتمكن من معرفة ما إذا كنتِ مصابة بسرطان الثدي قبل أن تلاحظي ذلك بنفسك.

## ما هو الهدف من هذا المنشور؟

ستجدين في هذا المنشور معلومات حول الفحص الصحي السكاني للكشف عن سرطان الثدي. بعد الاطلاع على هذه المعلومات، يمكنك اختيار المشاركة في الفحص الصحي السكاني أو عدم المشاركة. كما يمكنك أيضًا الاطلاع على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني [www.bevolkingsonderzoekborstkanker.nl](http://www.bevolkingsonderzoekborstkanker.nl).

## ما هو سرطان الثدي؟

سرطان الثدي هو ورم خبيث في الثدي يمكن أن ينمو ببطء أو بسرعة. ويمكن أن ينتشر الورم أحيانًا ويصل إلى أجزاء أخرى من الجسم.

# كيف يتم إجراء الفحص؟

نقوم بتصوير الثدييك بالأشعة السينية. وبذلك قد تتمكن من معرفة ما إذا كنت مصابة بسرطان الثدي قبل أن تلاحظي ذلك بنفسك.

في الصفحتين 4 و 5 يمكنك قراءة كيفية إجراء الفحص خطوة بخطوة. أو شاهدي الفيديو عبر الرابط التالي [www.bevolkingsonderzoeknederland.nl/borstonderzoek](http://www.bevolkingsonderzoeknederland.nl/borstonderzoek)

## من المهم أن تعرفي ما يلي

- لا يوجد دورة مياه (مرحاض) في معظم مراكز الفحص.
- ارتدي لباس علوي مُريح. وإذا أردت ذلك، خذي معكِ شالًا كبيرًا أثناء الانتظار في غرفة تغيير الملابس.
- هناك نساء ورجال يعملون في مركز الفحص. وبالتالي، يمكنك أن تطلبي أن تقوم سيدة بإجراء الفحص وليس رجلاً.
- لا تستخدم أي مرهم أو مسحوق أو غسول على الجزء العلوي من جسمك. ولكن يمكنك استخدام مزيل العرق.
- هل تستخدمين مرهم الزنك على الثدييك؟ توقف عن استخدامه قبل الفحص بثلاثة أسابيع.
- قد يظل الثدييك حساسين لبضعة أيام بعد الفحص.

## عند الذهاب للفحص، خذي معكِ ما يلي:

- إثبات هويتك، مثل جواز السفر أو رخصة القيادة.
- الرسالة التي تلقيتها مع هذا المنشور. ولذلك، لا تتخلصي من الرسالة بعد حجز الموعد. يُرجى ملء الإجابات عن الأسئلة الموجودة على ظهر الرسالة.

# الفحص في 5 خطوات

## 1 حجز الموعد

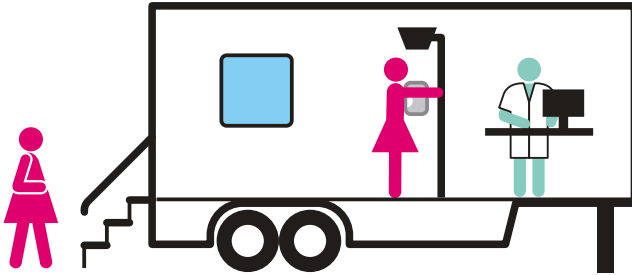
لقد تلقيت دعوة لإجراء فحص التصوير بالأشعة السينية على الثدي.

- أنت من تقومين بنفسك بتحديد موعد الفحص. ستجدين في الرسالة كيف يمكنك حجز الموعد.
- املئي الإجابات عن الأسئلة الموجودة على ظهر الرسالة.
- خذي معك الرسالة وبطاقة إثبات هوية، على سبيل المثال جواز السفر أو رخصة القيادة.

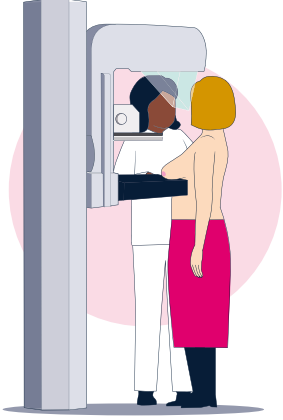


## 2 مركز إجراء الفحص

يتم إجراء الفحص في أحد مراكز إجراء الفحوصات. سوف يتحقق الموظف أولاً من بياناتك. يستغرق الموعد الطبي حوالي 20 دقيقة.



### 3 التصوير بالأشعة السينية



ماذا تفعلين حين يحين دوركِ؟ عندما يحين دوركِ، سوف تخلعي ملابسك العلوية في غرفة تغيير الملابس. وبعد ذلك سنقول لك ما الذي سيتم بالضبط.

سوف نأخذ صورتين بالأشعة السينية لكل ثدي. قبل التقاط كل صورة، سوف نضغط ثديك بين لوحين لبضع ثوان. حيث إن ذلك ضروريًا لالتقاط صورة جيدة بأقل قدر ممكن من الإشعاع.

قد تشعرين بالضييق وعدم الارتياح بسبب هذا الضغط على الثدي، ولكن ذلك لن يتسبب في أي إيذاء لثديك. ويمكنك إخبار الموظف بذلك إذا لم يعد ذلك الأمر مريحًا بالنسبة لك. بالتعاون معًا نضمن أن تسير عملية الفحص بسلاسة قدر الإمكان.

### 4 هل نجحت عملية التقاط كل الصور؟

بعد الفحص، سترتدين ملابسك مرة أخرى وتجلسين في غرفة الانتظار. وسوف يتحقق الموظف من جودة الصور. وإذا كانت الصور جيدة تكوينين قد انتهيت من الفحص. أما إذا كانت الصور غير جيدة، ففي هذه الحالة، سوف يلتقط الموظف واحدة أو أكثر من الصور مرة أخرى.



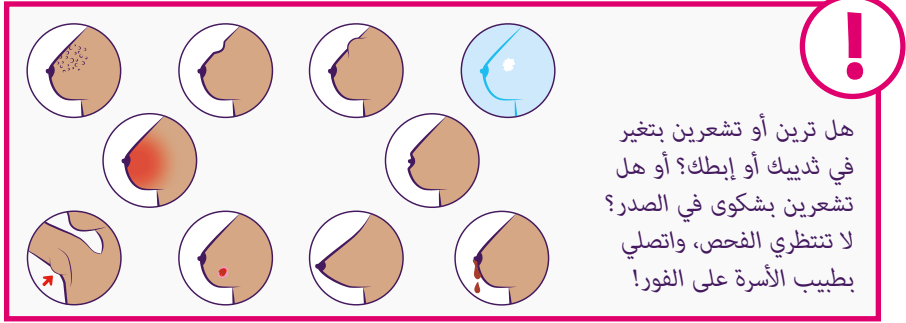
سوف تذهب صور الأشعة السينية لثديك إلى طبيبين. وسوف يفحص هذان الطبيبان صورك. يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات حول ذلك في الصفحة رقم 10.



### 5 النتيجة

سوف تتلقين رسالة بالنتيجة في غضون 10 أسابيع. هل ستجرين الفحص في نفس اليوم مع أشخاص آخرين في منطقتك؟ قد لا تتلقين الرسالة التي تتضمن النتائج في اليوم نفسه. هذا لا يعني شيئًا عن النتيجة. وبالتالي، لا داعي للقلق بشأن ذلك.

## ماذا أفعل إذا كانت لديّ شكاوى أو تغيرات في الثدي؟



هل ترين أو تشعرين بتغير  
في ثدييك أو إبطك؟ أو هل  
تشعرين بشكاوى في الصدر؟  
لا تنتظري الفحص، واتصلي  
بطبيب الأسرة على الفور!

هل ترين أو تشعرين بأي من الشكاوى أو التغيرات المذكورة أدناه؟ إذاً، لا تشاركي في الفحص الصحي السكاني للكشف عن سرطان الثدي. ولكن احجزي موعداً لدى طبيب الأسرة على الفور. إذا عانيت من شكاوى بعد المشاركة في الفحص الصحي السكاني، فاذهبي إلى طبيب الأسرة.

- إذا كنتِ تشعرين بوجود كتلة أو انتفاخ أو تصلب في ثديك.
- إذا كنتِ ترين أو تشعرين بوجود ورم صغير في صدرك.
- إذا كانت لديكِ خدوش أو دمامل في صدرك.
- إذا كان جلد ثدييك محفور ويبدو وكأنه قشر برتقال.
- إذا لاحظتِ وجود احمرار أو تقشر أو تراجع للخلف في الحلمة.
- إذا خرج دم أو سائل من الحلمة.
- إذا تغير شكل أو حجم الثدي.
- إذا شعرتِ بأن ثديك مختلف عن المعتاد.
- إذا كان لديكِ جرح في صدرك لا يلتئم جيداً.
- إذا شعرتِ بتورم في إبطك.

«أنا أخضع حاليًا للعلاج/المتابعة من سرطان الثدي، ماذا أفعل الآن؟»

لا يمكنكِ المشاركة في الفحص الصحي السكاني للكشف عن سرطان الثدي. يمكنكِ إلغاء الاشتراك في هذه الجولة من الفحص على Mijn Bevolkingsonderzoek عبر الموقع الإلكتروني [www.bevolkingsonderzoeknederland.nl](http://www.bevolkingsonderzoeknederland.nl) باستخدام كود تعريف الهوية للدخول إلى المواقع الحكومية على الإنترنت (DigiD) الخاص بك. وبالطبع يمكنكِ أيضًا الاتصال هاتفياً أو إرسال بريد إلكتروني إلى مؤسسة Bevolkingsonderzoek Nederland. ستجدين بيانات الاتصال في رسالة الدعوة.

«لدي ثدي اصطناعي، هل يمكنني المشاركة في الفحص الصحي السكاني؟»

نعم، يمكنكِ المشاركة. أثناء إجراء الفحص، يتم وضع الأطراف الاصطناعية في الاعتبار. يتم الضغط على ثديك بين لوحين أثناء تصوير الثدي بالأشعة السينية. وفقاً لجراحي التجميل، فإن فرصة انكسار الأطراف الاصطناعية بسبب الضغط ضئيلة جداً. وبالتالي، فإنهم يرون عدم وجود ما يمنع من المشاركة في الفحص. إذا كان لديكِ غرسات أطراف اصطناعية متعددة، فقومي بفحصها عند الأخصائي قبل المشاركة في فحص الثدي.

اقرئي المزيد حول ما إذا كنتِ ستشاركين أم لا على الموقع الإلكتروني [www.bevolkingsonderzoekborstkanker.nl](http://www.bevolkingsonderzoekborstkanker.nl).

«ما هي الحالات التي يفضل فيها ألا أشارك في الفحص؟»

في بعض الأحيان يكون من غير المفيد بالنسبة لكِ المشاركة في الفحص الصحي السكاني. أو قد يكون الخضوع لفحص آخر هو الخيار الأفضل بالنسبة لكِ. على سبيل المثال، إذا كنتِ مريضة جداً ولا يوجد تحسن. ناقشي مع طبيب الأسرة أفضل خيار يمكنكِ القيام به. تحدثي أيضاً مع طبيب الأسرة إذا كانت هناك احتمالية كبيرة لإصابتكِ بسرطان الثدي بسبب الاستعداد الوراثي للإصابة بسرطان الثدي أو بسبب شيوع سرطان الثدي أو المبيض في عائلتكِ.



## الفحص الصحي السكاني مجاني بالنسبة لكِ

المشاركة في الفحص الصحي السكاني مجانية بالنسبة لكِ. تدفع الحكومة تكاليف إجراء الفحص الصحي السكاني. قد يلزم أن تحتاجي إلى فحوصات متابعة في المستشفى. فحوصات المتابعة ليست جزءاً من الفحص الصحي السكاني. حيث تتم تغطية تكاليف ذلك من خلال التأمين الصحي الخاص بكِ. قد يتعين عليكِ دفع التكاليف أو جزء منها بنفسك. هذا يعتمد على مقدار مبلغ جزء تكاليف الرعاية الصحية الواقع على عاتقكِ ومقدار ما استخدمته منه. إذا كانت لديكِ أسئلة عن هذا الموضوع، فيُرجى الاتصال بشركة التأمين الصحي التي أنتِ مشتركة فيها.



# لماذا نقوم بالتصوير بالأشعة السينية؟

من خلال التصوير بالأشعة السينية يمكننا رؤية الأنسجة الموجودة في الثدي. وبذلك يمكننا الكشف عن التشوهات التي قد تكون سرطان الثدي. لا تزال الأشعة السينية هي أفضل طريقة للكشف عن سرطان الثدي.

كلما اكتشفنا سرطان الثدي مبكرًا، كلما زادت فرصة نجاح علاج سرطان الثدي.

نحن نستخدم أقل قدر ممكن من الإشعاع عند التقاط كل صورة

عند التصوير بالأشعة السينية تتعرضين للإشعاع. ولكنك تتعرضين للإشعاع أيضًا في الحياة اليومية. سوف نأخذ صورتين بالأشعة السينية لكل ثدي. وسوف نستخدم أقل قدر ممكن من الإشعاع عند التقاط هذه الصور. يمكن أن يتسبب الإشعاع في الإصابة بالسرطان، ولكن هذا الخطر ضئيل جدًا عند استخدام هذه الكمية المحدودة من الإشعاع.



# تقييم صور الأشعة

يقوم اثنان من أخصائيي الأشعة بفحص صورة الأشعة السينية. وهم متخصصون في البحث عن أي تشوهات أو خلل قد يظهر في الصور. وكل منهما يفحص الصور بشكل منفصل عن الآخر. وإذا أعطوا نتيجة مختلفة، يتم إعادة فحص الصور مرة أخرى.

## النتائج العرضية

يبحث أخصائيو الأشعة عن العلامات الدالة على الإصابة بسرطان الثدي في الأشعة السينية. وفي بعض الأحيان يجدون شيئاً آخر، وهو ما يُسمّى بالاكشاف العرضي. وبالتالي، فإن الاكتشاف العرضي هو شيء يمكن رؤيته بالصدفة. وإذا لزم الأمر، فسيُبلغ اختصاصي الأشعة طبيب الأسرة الخاص بك بذلك. وسيتصل بك طبيب الأسرة بعد ذلك بخصوص هذا الأمر. لمزيد من المعلومات حول ذلك، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.bevolkingsonderzoekborstkanker.nl](http://www.bevolkingsonderzoekborstkanker.nl).

## يكون الفحص أكثر إفادة إذا كنت تشاركين في الفحص كل مرة

هل شاركت في الفحص الصحي السكاني من قبل؟ في هذه الحالة، سيقارن أخصائيو الأشعة الصور الجديدة بالصور المأخوذة في الفحص السابق. وبذلك يمكنهم أن يعرفوا ما إذا كانت هناك أي اختلافات. ويمكن أن يساعد ذلك في اكتشاف التشوهات في أنسجة الصدر في وقت مبكر.



وتُسمّى تصوير الثدي بالأشعة السينية «ماموجرام». «ماما» هي الكلمة اللاتينية للثدي.



# قرار المشاركة يعود إليك شخصيًا

كما هو الحال مع أي فحص طبي آخر، فإن الفحص السكاني للكشف عن سرطان الثدي له أيضًا مزايا وعيوب. بالنسبة للمجموعة المستهدفة الإجمالية، يفوق عدد المزايا عدد العيوب. قد يكون ذلك مختلفًا بالنسبة لك. أنت من تقرر بنفسيك ما إذا كنت ترغبين في المشاركة الفحص الصحي السكاني أم لا.

**يمكن اكتشاف سرطان الثدي في وقت مبكر وعلاجه في وقت مبكر**  
من خلال فحص سرطان الثدي يمكننا اكتشاف ما إذا كان الشخص مصابًا بسرطان الثدي في وقت مبكر. ويزيد الاكتشاف المبكر من احتمالية نجاح العلاج. وفي هذه المرحلة، عادة ما يكون العلاج المطلوب أقل توغلاً. الأشخاص الذين يشاركون بانتظام في الفحص الصحي السكاني تقل احتمالية تعرضهم للوفاة بسبب سرطان الثدي مقارنة بالأشخاص الذين لا يشاركون في الفحص.

**قد تشعرين بالقلق وعدم الراحة**  
قد يتم تحويلك إلى المستشفى. على سبيل المثال، لأنه تم العثور على تشوه في أنسجة الصدر في أحد صور الأشعة السينية. أو لأن الصور لا توفر معلومات كافية. هذا لا يعني بالضرورة أنك مصابة بسرطان الثدي.

**توجد احتمالية ألا تحتاجي إلى علاج.**  
ينمو سرطان الثدي عند بعض الأشخاص ببطء شديد لدرجة أنه لن يؤثر عليهم خلال حياتهم. كإجراء احترازي، يتلقى هؤلاء الأشخاص عادةً علاجًا لهذا السرطان أيضًا. أنت تتمتعين دائمًا بالحق في أن تقرر بالتعاون مع الطبيب ما إذا كنت ستلتقين العلاج أم لا، وكيف يتم ذلك.

**لا يقدم الفحص الصحي السكاني نتيجة مؤكدة بنسبة 100%**  
وبالتالي، هناك دائمًا احتمال ألا يتم اكتشاف سرطان الثدي. من الممكن أيضًا أن تُصابي بسرطان الثدي خلال الفترة بين الفحصين. لذلك من المهم مراجعة طبيب الأسرة إذا عانيت من شكاوى بشأن الثدي.

**هل لا تريد المشاركة في الفحص الصحي السكاني؟**  
يرجى إلغاء تسجيلك. ويمكنك إلغاء التسجيل باستخدام كود تعريف الهوية للدخول إلى المواقع الحكومية على الإنترنت (DigiD) الخاص بك في Mijn Bevolkingsonderzoek. الموقع الإلكتروني الذي يمكنك فيه إلغاء التسجيل هو [www.bevolkingsonderzoeknederland.nl](http://www.bevolkingsonderzoeknederland.nl). ويمكنك أيضًا إلغاء عن طريق الاتصال الهاتفي أو عبر البريد الإلكتروني. رقم الهاتف وعنوان البريد الإلكتروني موجودان في الرسالة المرسلة مع هذا المنشور.

# ما هي النتائج المحتملة؟

بعد الفحص، سوف نرسل لك رسالة بالنتيجة في غضون 10 أيام عمل. يمكن أن تكون نتيجة الفحص إحدى النتائج الثلاثة التالية:

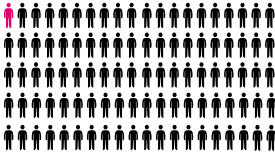
## 1. لم يتم العثور على تشوهات في أنسجة الثدي



تحصل 98 امرأة من بين كل 100 امرأة على هذه النتيجة

لم يتم العثور على أي دليل على الإصابة بسرطان الثدي في الصور. في هذه الحالة، يمكنك المشاركة في الفحص الصحي السكاني مرة أخرى خلال عامين. هل تعاني من شكاوى من ثدييك؟ في هذه الحالة، يُرجى الاتصال بطبيب الأسرة الخاص بك.

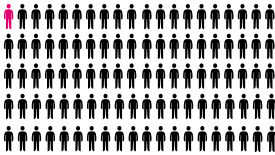
## 2. عدم الحصول على معلومات كافية



تكون هذه النتيجة لدى سيدة واحدة من كل 100 سيدة مشاركة في الفحص.

في هذه الحالة لا تعطي الصور معلومات كافية. وبالتالي، يلزم إجراء مزيد من الفحوصات في المستشفى. قد يلزم على سبيل المثال التقاط صور إضافية أو إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية. في معظم الحالات لا يلزم إجراء فحوصات أخرى.

## 3. العثور على تشوهات في أنسجة الثدي



تكون هذه النتيجة لدى سيدة واحدة من كل 100 سيدة مشاركة في الفحص.

إذا تم العثور على تشوهات في الصور يُحتمل أن تكون سرطان الثدي. وبالتالي، يلزم إجراء مزيد من الفحوصات في المستشفى. يمكن أن يكون ذلك من خلال التصوير بالأشعة السينية أو الموجات فوق الصوتية. في أغلب الحالات، يتم أخذ قطعة صغيرة من أنسجة الثدي. هذا لا يعني بالضرورة أنك مُصابة بسرطان الثدي.

# بياناتك

من أجل إجراء الفحص الصحي السكاني، نحتاج إلى معالجة بياناتك. ونحن نلتزم بمعالجة البيانات وفقًا للقانون فيما يتعلق بالخصوصية. من أجل أن نوجه إليك الدعوة، فقد حصلنا على اسمك وعنوانك وتاريخ ميلادك من البلدية. ونقوم أيضًا بمعالجة بياناتك من أجل إجراء الفحص والنتائج. وتنص سياسة الخصوصية على كيفية معالجة بياناتك. لمزيد من المعلومات حول الخصوصية ولوائح الخصوصية، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [www.bevolkingsonderzoeknederland.nl/privacy](http://www.bevolkingsonderzoeknederland.nl/privacy).

يمكن أن تساعد نتائج فحصك في تحسين الفحص الصحي السكاني. حيث إن نتائج كل المشاركات مجتمعة توفر الكثير من المعلومات. ولذلك نقوم أيضًا بتبادل البيانات مع مؤسسات بحثية ومؤسسات رعاية صحية. وعند إجراء البحث العلمي، نحرص على ألا يعرف الباحث مصدر البيانات.

## يمكن أن نتصل بطبيب الأسرة الخاص بك.

هل اتضح أنه من الضروري إجراء مزيد من الفحوصات لأن تصوير ثدييك بالأشعة السينية لم يوفر معلومات كافية؟ أو لأننا عثرنا على تشوهات في إحدى الصور؟ في هذه الحالة، سوف نتصل بطبيب الأسرة الخاص بك. وسيقوم طبيب الأسرة بإحالتك إلى المستشفى.

## يمكنك التقدم باعتراض

إذا كنت لا ترغبين في استخدام بياناتك في تحسين جودة الأبحاث أو في أبحاث علمية أخرى بعد إجراء الفحص الصحي السكاني، فيمكنك تقديم اعتراض إلى مؤسسة Bevolkingsonderzoek Nederland. من المهم القيام بذلك قبل أن تشاركي في الفحص الصحي السكاني. يمكنك الاطلاع على بيانات الاتصال في الرسالة المرفقة مع هذا المنشور. لمزيد من المعلومات حول تقديم اعتراض، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [www.bevolkingsonderzoeknederland.nl/bezwaar](http://www.bevolkingsonderzoeknederland.nl/bezwaar).

# المزيد من المعلومات

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول سرطان الثدي، والفحص والمزايا والعيوب على الموقع الإلكتروني [www.bevolkingsonderzoekborstkanker.nl](http://www.bevolkingsonderzoekborstkanker.nl).

تقوم مؤسسة Bevolkingsonderzoek Nederland بإجراء الفحص بتكليف من الحكومة. هل لديك أي أسئلة أو نصائح أو شكاوى أو شكر حول الفحص؟ اتصل بمؤسسة Bevolkingsonderzoek Nederland. ستجد رقم الهاتف وعنوان البريد الإلكتروني على الموقع الإلكتروني [www.bevolkingsonderzoeknederland.nl](http://www.bevolkingsonderzoeknederland.nl) وفي سالة الدعوة.



«أنا أشارك في الفحص، لأنه  
بالنسبة لي نوع من الدعم في  
العناية بجسمي. حيث يمكن  
للمرة أن تفحص نفسها بانتظام  
إذا كنت ترى أو تشعر بشيء ما،  
ولكن **الفحص يوفر مزيدًا من**  
**اليقين** بشأن ما إذا كان هناك  
شيء ما أم لا.»

«أنا لا أشارك في الفحص الصحي  
السكاني، لأنه لا يوفر لي يقينًا  
تامًا. ويمكن أن تحدث الإصابة  
 بسرطان الثدي أيضًا خلال الفترة  
بين الفحصين.»

## **bevolkingsonderzoek**

الفحص الصحي السكاني هو فحص طبي مجاني يهدف إلى اكتشاف مرض معين بوقتٍ مبكر. توفر الحكومة ثلاثة فحوصات صحية سكانية لأمراض السرطان. وهي الفحص الصحي السكاني لأمراض سرطان عنق الرحم وسرطان الثدي وسرطان الأمعاء. حيث يمكن اكتشاف هذه الأمراض في وقت مبكر، حتى قبل ظهور الشكاوى.

تم إيلاء أقصى العناية عند إعداد هذا المنشور. لا يمكن المطالبة بأي حقوق استناداً إلى هذا المنشور.

# معلومات بلغات أخرى

يمكنك قراءة هذه المعلومات باللغات الإنجليزية / التركية / العربية / الأوكرانية / الروسية  
على الموقع الإلكتروني:

This information is available in English at:

Bu bilgiyi Türkçe olarak şu internet sitesinde okuyabilirsiniz:

Ви можете прочитати цю інформацію українською на веб-сайті:

Вы можете прочитать эту информацию на русском языке на веб-сайте:



[www.bevolkingsonderzoekborstkanker.nl/vertalingen](http://www.bevolkingsonderzoekborstkanker.nl/vertalingen)



لقد تم إعداد هذا المنشور بالتعاون بين كل من  
أطباء الأسرة (NHG)، وأخصائي الأشعة (NVVR)،  
وخبراء الفحص (LRCB)، وجمعية السرطان الهولندية  
KWF Kankerbestrijding، وPharos، وجمعية سرطان  
الثدي بهولندا Borstkankervereniging Nederland،  
ومؤسسة Bevolkingsonderzoek Nederland.

Published by

**National Institute for Public Health  
and the Environment, RIVM**

P.O. Box 1 | 3720 BA Bilthoven

The Netherlands

[www.rivm.nl/en](http://www.rivm.nl/en)

June 2023

Committed to health  
and sustainability