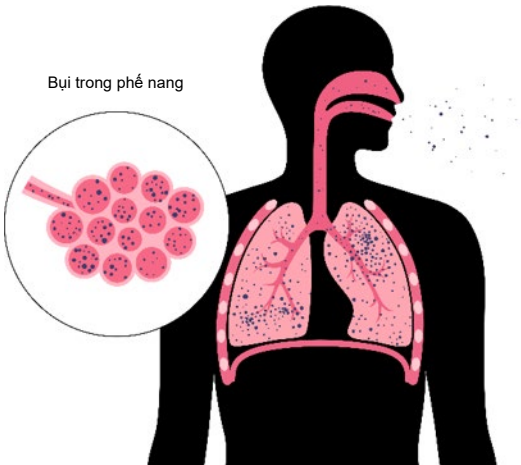


## Bệnh bụi phổi silic là gì?

- Một loại bệnh phổi nghề nghiệp có thể phòng ngừa được.
- Nguyên nhân là do hít phải bụi silica tại nơi làm việc.
- Không thể chữa khỏi và có thể gây tử vong.
- Một số bệnh nhân cần ghép phổi có thể đủ điều kiện để được thực hiện ghép phổi.
- Có thể mất 10-15 năm các triệu chứng mới xuất hiện.
- Các triệu chứng bao gồm, nhưng không giới hạn với ho, mệt mỏi, sụt cân, khó thở và đau ngực.



## Những người làm việc trong các ngành nghề sau đây có nguy cơ tiếp xúc với bụi silica cao nhất

- Cắt và chế tác đá
- Xây dựng
- Khai thác mỏ

## Giá trị của LACDMH

**Chính Trực.** Chúng tôi hành xử một cách chuyên nghiệp và tuân thủ các tiêu chuẩn đạo đức cao nhất.

**Tôn Trọng.** Chúng tôi ghi tính độc nhất của mỗi cá nhân và đối xử với mọi người theo cách khẳng định giá trị và phẩm giá riêng của họ.

**Trách Nhiệm.** Chúng tôi chịu trách nhiệm về những lựa chọn của mình và các kết quả phát sinh từ những lựa chọn đó.

**Hợp Tác.** Chúng tôi cùng nhau hướng tới các mục tiêu chung bằng cách hợp tác với toàn thể cộng đồng, chia sẻ kiến thức, xây dựng sự đồng thuận vững chắc và cùng tham gia vào quá trình ra quyết định.

**Cống Hiến.** Chúng tôi sẽ làm mọi điều cần thiết để cải thiện cuộc sống của khách hàng và cộng đồng.

**Minh Bạch.** Chúng tôi công khai truyền đạt các ý tưởng, quyết định và kết quả của mình để đảm bảo niềm tin vào tổ chức.

**Chất Lượng và Xuất Sắc.** Chúng tôi xác định những tiêu chuẩn cao nhất về cá nhân, tổ chức, chuyên môn và lâm sàng, đồng thời cam kết đạt được các tiêu chuẩn đó bằng cách không ngừng cải thiện mọi khía cạnh trong hoạt động của mình.

**Nếu quý vị đang gặp khủng hoảng và cần được hỗ trợ ngay lập tức, hãy gọi số miễn phí hoạt động 24/7 của chúng tôi**

**Đường Dây Hỗ Trợ:**

**800.854.7771**

*Những người khuyết tật hoặc gặp khó khăn trong việc nói chuyện có thể [gọi 711](tel:711) và yêu cầu tổng đài viên – người sẽ đóng vai trò thông dịch viên giữa người gọi và nhân viên của chúng tôi – liên hệ với Đường Dây Hỗ Trợ của chúng tôi.*

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)



▶▶ **Nguồn Hỗ Trợ Về Bệnh Bụi Phổi Silic**



LOS ANGELES COUNTY  
**DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH**  
hope. recovery. wellbeing.



## Những khó khăn mà cá nhân và gia đình có thể gặp phải khi được chẩn đoán mắc bệnh bụi phổi silic

**Áp Lực Tài Chính.** Thu nhập có thể giảm nếu người bệnh phải cắt giảm giờ làm hoặc ngừng làm việc.

**Chi Phí Y Tế và Chăm Sóc Sức Khỏe.** Các cuộc thăm khám với bác sĩ định kỳ, thuốc men và điều trị.

**Thay Đổi Vai Trò Trong Gia Đình.** Các thành viên trong gia đình có thể phải đảm nhận thêm trách nhiệm mới, chẳng hạn như chăm sóc người bệnh hoặc quản lý tài chính.

**Căng Thẳng Về Mặt Cảm Xúc.** Có thể gây ra sự lo lắng, đau buồn và nỗi sợ hãi liên quan đến sức khỏe cũng như tương lai của người thân.

**Ảnh Hưởng Đến Trẻ Em.** Trẻ em có thể lo lắng về sức khỏe của cha mẹ hoặc những thay đổi xảy ra trong gia đình.



## Tác động của bệnh bụi phổi silic đến sức khỏe tâm thần

Sống chung với bệnh bụi phổi silic hoặc chăm sóc người mắc bệnh này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của quý vị. Nhiều người phải giảm giờ làm hoặc nghỉ việc hoàn toàn, dẫn đến việc tạo ra thêm áp lực liên quan đến tài chính, chăm sóc y tế và trách nhiệm gia đình. Người được chẩn đoán mắc bệnh bụi phổi silic có thể gặp phải các triệu chứng sau:

- Lo âu hoặc các cơn hoảng sợ liên quan đến tình trạng khó thở.
- Trầm cảm hoặc buồn bã.
- Tức giận hoặc bực dọc.
- Lo sợ hoặc không chắc chắn về tương lai.

## Hỗ trợ và nguồn lực

Gọi 211 hoặc truy cập [211LA.org](http://211LA.org) để kết nối với các nhóm hỗ trợ và nguồn lực cộng đồng.

Nguồn Lực Về Bệnh Bụi Phổi Silic Của Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles  
[dmh.lacounty.gov/mental-health-resources/silicosis-resources/](http://dmh.lacounty.gov/mental-health-resources/silicosis-resources/)

Trang Thông Tin Về Bệnh Bụi Phổi Silic Của Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles  
[publichealth.lacounty.gov/silicosis/](http://publichealth.lacounty.gov/silicosis/)

## Ứng phó và hỗ trợ những người bị ảnh hưởng bởi bệnh bụi phổi silic

Chăm sóc bản thân và duy trì kết nối với người khác có thể giúp quý vị vượt qua những giai đoạn khó khăn. Một số cách hỗ trợ sức khỏe tinh thần và thể chất của quý vị:

- Thực hành chăm sóc bản thân.
- Ăn uống điều độ và nghỉ ngơi đầy đủ.
- Cố gắng duy trì các thói quen sinh hoạt hàng ngày khi có khả năng.
- Giữ kết nối bằng cách trò chuyện với bạn bè, gia đình hoặc những thành viên cộng đồng đáng tin cậy.
- Tập trung vào những điểm mạnh của bản thân.
- Tránh sử dụng rượu bia hoặc ma túy như một cách đối phó với khó khăn.
- Việc thích nghi với bệnh tật hoặc mất mát cần có thời gian; cảm giác đau buồn, buồn bã và bất an là những phản ứng bình thường.
- Lắng nghe mà không phán xét.
- Tham gia các hoạt động cùng nhau.
- Hỗ trợ những việc thiết thực (chuẩn bị bữa ăn, giúp làm việc vặt và đưa đi khám bác sĩ).