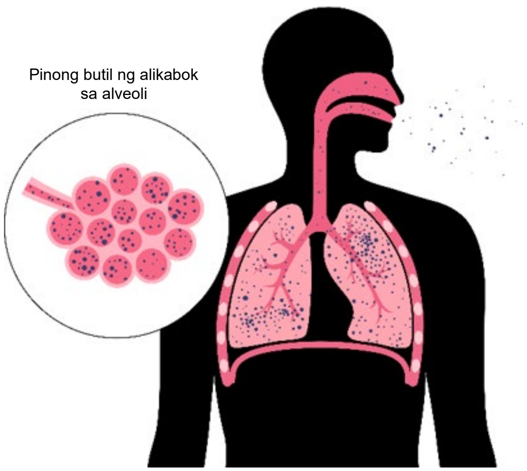
Ano ang silicosis?

- Isang maiiwasang sakit sa baga na dulot ng trabaho.
- Dulot ng paglanghap ng alikabok ng silica sa lugar ng trabaho.
- Walang lunas at maaaring nakamamatay.
- Maaaring maging kwalipikado ang ilang pasyenteng nangangailangan ng transplant sa baga.
- Maaaring umabot nang 10–15 taon bago lumitaw o maranasan ang mga sintomas.
- Kasama sa mga sintomas ang, ngunit hindi limitado sa, ubo, pagkapagod, pagbaba ng timbang, hirap sa paghinga, at pananakit ng dibdib.



Ang mga indibidwal na nagtatrabaho sa mga sumusunod na industriya ay may pinakamataas na panganib ng pagkakalantad sa alikabok ng silica

- Pagputol at paghuhubog ng bato
- Konstruksyon
- Pagmimina

Mga Pinahahalagahan ng LACDMH

Integridad. Propesyonal kaming kumikilos ayon sa pinakamataas na pamantayan sa etika.

Paggalang. Kinikilala namin ang pagiging natatangi ng bawat indibidwal at tinatrato ang lahat sa paraang nagpapatibay sa kanilang personal na kahalagahan at dignidad bilang tao.

Pananagutan. Inaako namin ang responsibilidad para sa aming mga desisyon at ang mga resulta nito.

Pakikipagtulungan. Nagtutulungan kami para makamit ang iisang mga layunin sa pamamagitan ng pakikipagtulungan sa buong komunidad, pagbabahagi ng kaalaman, pagbuo ng matitibay na pagkakaisa, at pagkakaroon ng sama-samang pagpapasya.

Dedikasyon. Gagawin namin ang anumang kinakailangan upang mapabuti ang buhay ng aming mga kliyente at komunidad.

Pagiging malinaw (Transparency). Malinaw at bukas naming ipinapahayag ang aming mga ideya, desisyon at resulta upang matiyak ang tiwala sa aming organisasyon.

Kalidad at Kahusayan. Tinutukoy namin ang pinakamataas na personal, pang-organisasyon, propesyonal at klinikal na pamantayan at sinisikap naming makamit ang mga pamantayang ito sa pamamagitan ng patuloy na pagpapabuti ng bawat aspeto ng aming pagganap.

Kung ikaw ay nasa krisis at nangangailangan ng agarang tulong, tumawag sa aming 24/7 na libreng

Help Line sa: 800.854.7771

Ang mga taong may kapansanan sa pandinig o pagsasalita ay maaaring tumawag sa 711 at hilingin sa operator – na magsisilbing interpreter sa pagitan ng tumatawag at ng aming kawani – na tumawag sa aming Help Line.

dmh.lacounty.gov

Mga Mapagkukunan ng Suporta para sa Silicosis

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

Mga hamon na maaaring harapin ng mga indibiduwal at pamilya dahil sa pag-diagnose ng silicosis

Pinansyal na Stress. Mababawasan ang kita kung kailangang bawasan ang oras ng trabaho o kug hihinto sa pagtatrabaho ang isang tao.

Mga Gastos sa Medikal at Pangangalagang Pangkalusugan. Patuloy na mga pagbisita sa doktor, gamot at paggamot.

Mga Pagbabago sa mga Tungkulin ng Pamilya. Maaaring kailanganin ng mga miyembro ng pamilya na kumuha ng mga bagong responsibilidad tulad ng pag-aalaga o pamamahala sa pananalapi.

Emosyonal na Stress. Maaaring magdulot ng pag-aalala, kalungkutan at takot tungkol sa kalusugan at kinabukasan ng isang mahal sa buhay.

Epekto sa mga Anak. Maaaring mag-alala ang mga anak tungkol sa kalusugan ng kanilang mga magulang o sa mga pagbabago sa tahanan.

Ang epekto ng silicosis sa kalusugan ng pag-iisip

Ang pamumuhay na may silicosis o ang pag-aalaga sa isang taong may ganitong uri ng sakit ay maaaring makaapekto sa kalusugan ng iyong pag-iisip. Maraming indibidwal ang kailangang bawasan ang oras ng kanilang trabaho o tuluyang tumigil sa pagtatrabaho, na nagdudulot ng karagdagang stress kaugnay ng usapin sa pananalapi, medikal na pangangalaga, at mga responsibilidad sa pamilya. Ang mga taong na-diagnose na may silicosis ay maaaring makaranas ng:

- Pagkabalisa o mga panic attack na nauugnay sa mga paghihirap sa paghinga.
- Depresyon o kalungkutan.
- Galit o pagkasiphayo.
- Takot o kawalan ng katiyakan tungkol sa hinaharap.

Suporta at mga mapagkukunan

Tumawag sa 211 o bisitahin ang 211LA.org para kumonekta sa mga grupo ng suporta at mapagkukunan ng komunidad.

Mga Mapagkukunan para sa Silicosis ng Kagawaran ng Kalusugan ng Pag-iisip ng County ng Los Angeles
dmh.lacounty.gov/mental-health-resources/silicosis-resources/

Website para sa Silicosis ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles
publichealth.lacounty.gov/silicosis/

Pagharap sa mga hamon ng silicosis at pagsuporta sa mga taong naapektuhan ng sakit na ito

Ang pag-aalaga sa iyong sarili at pananatiling konektado sa ibang tao ay makatutulong sa mga panahon ng kahirapan. Narito ang ilang paraan upang suportahan ang iyong kagalingan:

- Ugaliing alagaan ang iyong sarili.
- Regular na kumain sa tamang oras at tiyaking nakakakuha ng sapat na pahinga.
- Panatilihin ang iyong mga nakasanayang gawain sa araw-araw hangga't maaari.
- Manatiling konektado sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa mga kaibigan, kamag-anak, o miyembrong pinagkakatiwalaan mo sa komunidad.
- Pagtuunan ng pansin ang mga personal na kalakasan.
- Iwasang uminom ng alak o gumamit ng ipinagbabawal na gamot bilang mga estratehiya sa pagharap sa mga problema.
- Ang pag-aangkop sa karamdaman o pagkawala ng isang mahal sa buhay ay nangangailangan ng panahon, normal lamang ang pagdadalamhati, kalungkutan, at kawalan ng katiyakan.
- Makinig nang walang paghuhusga.
- Makilahok sa mga pinagsasaluhang aktibidad.
- Mag-alok ng praktikal na tulong (mga pagkain, gawain at pagbisita sa mga doktor).

Huling in-update noong 4/6/2026