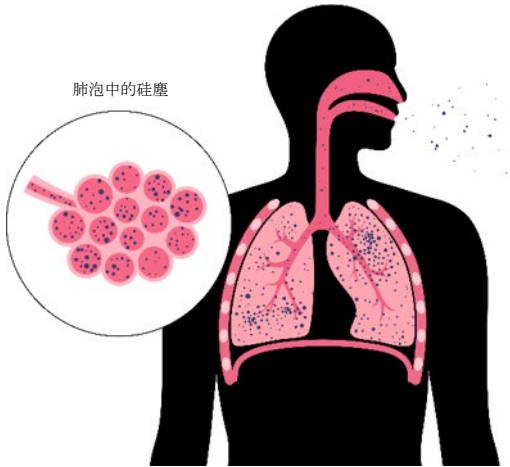


## 什麼是矽肺病？

- 一種可預防的職業性肺部疾病。
- 由在工作場所吸入二氧化矽粉塵（矽塵）引起。
- 無法治癒，且可能危及生命。
- 部分需要接受肺移植的患者可能符合相關資格條件。
- 症狀可能在 10 至 15 年後才出現。
- 症狀包括但不限於咳嗽、疲勞、體重減輕、呼吸困難及胸痛。



## 以下行業從業人員面臨最高的矽塵暴露風險

- 石材切割與加工
- 建築施工
- 採礦業

## LACDMH 價值觀

**誠信。**我們以最高道德標準要求自己，並以專業方式開展工作。

**尊重。**我們尊重每個人的獨特性，以肯定其個人價值和尊嚴的方式對待所有人。

**責任。**我們對自己的選擇及其結果承擔責任。

**協作。**我們通過與整個社區建立夥伴關係、共享知識、凝聚共識以及共同參與決策，攜手實現共同目標。

**奉獻。**我們將竭盡所能改善服務對象及社區居民的生活。

**透明。**我們公開傳達理念、決策及成果，以確保公眾對本機構的信任。

**品質與卓越。**我們確立最高的個人、組織、專業及臨床服務標準，並通過持續改進各項工作，不斷追求並實現這些標準。

如果您正處於危機之中並需要立即幫助，請撥打我們的 24 小時免費幫助熱線  
**幫助熱線：800-854-7771**

有聽力或語言障礙的人士可撥打 [711](tel:711)，並請接線員協助聯繫本幫助熱線，接線員將作為口譯員，在來電者與我們的工作人員之間進行溝通。

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



▶▶ 矽肺病支持資源



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



## 確診硅肺病可能給個人和家庭帶來的挑戰

**經濟壓力。** 如果患者需要減少工作時間或停止工作，收入可能會減少。

**醫療及健康護理費用。** 持續的就診、藥物和治療可能產生長期費用。

**家庭角色變化。** 家庭成員可能需要承擔新的責任，例如照護患者或處理財務事宜。

**情緒壓力。** 可能引發對親人健康狀況及未來的擔憂、悲傷和恐懼。

**對兒童的影響。** 兒童可能會擔心父母的健康狀況或家庭生活發生的變化。



## 硅肺病對心理健康的影響

患有硅肺病或照顧硅肺病患者，可能會影響您的心理健康。許多人不得不減少工作時間，甚至完全停止工作，從而帶來與經濟狀況、醫療照護及家庭責任相關的額外壓力。被診斷為硅肺病的人士可能會出現：

- 因呼吸困難而產生焦慮或驚恐發作。
- 抑鬱或情緒低落。
- 憤怒或挫折感。
- 對未來感到恐懼或不確定。

## 支持與資源

撥打 211 或訪問 [211LA.org](http://211LA.org)，獲取支持小組及社區資源信息。

洛杉磯縣心理健康部硅肺病資源  
[dmh.lacounty.gov/mental-health-resources/silicosis-resources/](http://dmh.lacounty.gov/mental-health-resources/silicosis-resources/)

洛杉磯縣公共衛生局硅肺病專題網站  
[publichealth.lacounty.gov/silicosis/](http://publichealth.lacounty.gov/silicosis/)

## 應對硅肺病並支持受影響人士

照顧好自己並與他人保持聯繫，有助於您度過困難時期。以下是一些維護身心健康的方法：

- 關注並照顧自身需求。
- 規律飲食並保證充足休息。
- 在可能情況下維持日常生活規律。
- 通過與朋友、家人或值得信賴的社區成員交流，保持社會聯繫。
- 關注自身優勢。
- 避免通過飲酒或使用藥物來應對壓力。
- 適應疾病或失去所帶來的變化需要時間；悲傷、難過和不確定感都是正常反應。
- 不帶評判地傾聽他人的話。
- 共同參與活動。
- 提供實際幫助（如準備餐食、代辦事務及陪同就醫）。