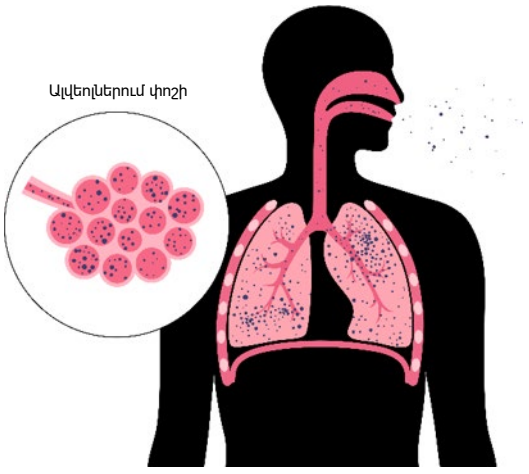


## Ի՞նչ է սիլիկոզը:

- Կանխարգելելի մասնագիտական թոքային հիվանդություն:
- Առաջանում է աշխատավայրում սիլիցիումի փոշի ներշնչելու հետևանքով:
- Անբուժելի է և կարող է մահացու լինել:
- Որոշ հիվանդներ, որոնք թոքերի փոխպատվաստման կարիք ունեն, կարող են իրավասու լինել:
- Ախտանիշների զարգացման համար կարող է պահանջվել 10-15 տարի:
- Ախտանիշները ներառում են, բայց չեն սահմանափակվում միայն հազով, հոգևածությամբ, քաշի կորստով, շնչառության դժվարությամբ և կրծքավանդակի ցավով:



## Հետևյալ ոլորտներում աշխատող անհատները ունեն սիլիցիումի փոշու ազդեցության ամենաբարձր ռիսկը

- Քարի կտրում և մշակում
- Շինարարություն
- Հանքարդյունաբերություն

## LACDMH արժեքները

**ամբողջականություն:** Մենք գործում ենք պրոֆեսիոնալ կերպով՝ պահպանելով ամենաբարձր էթիկական չափանիշները:

**Հարգանք:** Մենք գիտակցում ենք յուրաքանչյուր անհատի յուրահատկությունը և բոլոր մարդկանց հետ վարվում ենք այնպես, որ հաստատվի նրանց անձնական արժեքն ու արժանապատվությունը:

**Հաշվետվողականություն:** Մենք պատասխանատվություն ենք կրում մեր ընտրությունների և դրանց հետևանքների համար:

**Համագործակցություն:** Մենք համատեղ աշխատում ենք ընդհանուր նպատակների ուղղությամբ՝ համագործակցելով ամբողջ համայնքի հետ, կիսվելով գիտելիքներով, կառուցելով ամուր կոնսենսուս և համատեղ որոշումներ կայացնելով:

**Նվիրվածություն:** Մենք կանենք ամեն ինչ մեր հաճախորդների և համայնքների կյանքը բարելավելու համար:

**Թափանցիկություն:** Մենք բացահայտորեն փոխանցում ենք մեր գաղափարները, որոշումները և արդյունքները՝ մեր կազմակերպության նկատմամբ վստահությունն ապահովելու համար:

**Որակ և գերազանցություն:** Մենք սահմանում ենք անձնական, կազմակերպչական, մասնագիտական և կլինիկական բարձրագույն չափանիշները և պարտավորվում ենք հասնել այդ չափանիշներին՝ անընդհատ բարելավելով մեր աշխատանքի յուրաքանչյուր կողմը:

**Եթե դուք ճգնաժամի մեջ եք և անհապաղ օգնության կարիք ունեք, գանգահարեք մեր 24/7 անվճար օգնության գծին՝**  
**800.854.7771**  
**հեռախոսահամարով:**

*Տոողության կամ խոսքի խնդիրներ ունեցողները կարող են [գանգահարել 711](tel:711) [հեռախոսահամարով](http://dmh.lacounty.gov) և խնդրել օպերատորին, ով կծառայի որպես թարգմանիչ զանգահարողի և մեր անձնակազմի միջև, զանգահարել մեր օգնության գծին:*

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



**▶▶ Սիլիկոզի աջակցության ռեսուրսների**





## Սիլիկոզի ախտորոշման պատճառով անհատների և ընտանիքների առջև ծառայած մարտահրավերները

**Ֆինանսական սթրես:** Եկամտի կրճատում, եթե անհատը ստիպված է կրճատել աշխատանքային ժամերը կամ դադարեցնել աշխատանքը:

**Բժշկական և առողջապահական խնամքի ծախսեր:** Բժշկի մշտական այցելություններ, դեղորայքային և բուժական միջոցառումներ:

**Ընտանեկան դերերի փոփոխություններ:** Ընտանիքի անդամները կարող են ստիպված լինել ստանձնել նոր պարտականություններ, ինչպիսիք են խնամքը կամ ֆինանսների կառավարումը:

**Չգացմունքային սթրես:** Կարող է անհանգստություն, վիշտ և վախ առաջացնել սիրելիի առողջության և ապագայի վերաբերյալ:

**Ազդեցությունը երեխաների վրա:** Երեխաները կարող են անհանգստանալ ծնողների առողջության կամ տանը տեղի ունեցող փոփոխությունների համար:



## Սիլիկոզի ազդեցությունը հոգեկան առողջության վրա

Սիլիկոզով ապրելը կամ հիվանդություն ունեցող անձի խնամքը կարող է ազդել ձեր հոգեկան առողջության վրա: Շատ անհատներ ստիպված են կրճատել աշխատանքային ժամերը կամ ընդհանրապես դադարեցնել աշխատանքը, ինչը ստեղծում է լրացուցիչ սթրես՝ կապված ֆինանսների, բժշկական օգնության և ընտանեկան պարտականությունների հետ: Սիլիկոզով ախտորոշված մարդիկ կարող են ունենալ.

- Անհանգստություն կամ խուճապային նոպաներ, որոնք կապված են շնչառության դժվարության հետ:
- Դեպրեսիա կամ տխրություն:
- Չայրույթ կամ հիասթափություն:
- Վախ կամ անորոշություն ապագայի վերաբերյալ:

## Աջակցություն և ռեսուրսներ

Չանգահարեք 211 կամ այցելեք 211LA.org կայքը՝ աջակցության խմբերի և համայնքային ռեսուրսների հետ կապվելու համար:

Լոս Անջելեսի վարչաշրջանի հոգեկան առողջության դեպարտամենտ՝ սիլիկոզի ռեսուրսներ [dmh.lacounty.gov/mental-health-resources/silicosis-resources/](https://dmh.lacounty.gov/mental-health-resources/silicosis-resources/)

Լոս Անջելեսի վարչաշրջանի հանրային առողջապահության դեպարտամենտի սիլիկոզի կայք՝ [publichealth.lacounty.gov/silicosis/](https://publichealth.lacounty.gov/silicosis/)

## Սիլիկոզով տառապող անձանց հաղթահարում և աջակցություն

Ինքներդ ձեզ հոգ տանելը և ուրիշների հետ կապը պահպանելը կարող է օգնել դժվար ժամանակներում: Ահա մի քանի եղանակ՝ ձեր բարեկեցությունը սատարելու համար.

- Չբաղվեք ինքնախնամքով:
- Կանոնավոր սնվեք և բավականաչափ հանգստացեք:
- Հնարավորության դեպքում պահպանեք ամենօրյա ռեժիմը:
- Մնացեք կապի մեջ՝ գրուցելով ընկերների, ընտանիքի կամ վստահելի համայնքի անդամների հետ:
- Կենտրոնացեք անձնական ուժեղ կողմերի վրա:
- Խուսափեք ակտիվիզմ կամ թմրանյութերից որպես հաղթահարման ռազմավարություններ:
- Հիվանդությանը կամ կորստին հարմարվելը ժամանակ է պահանջում, վիշտը, տխրությունն ու անորոշությունը նորմալ են:
- Լսել առանց դատելու:
- Մասնակցել համատեղ գործունեությանը:
- Առաջարկեք գործնական օգնություն (սնունդ, գործեր և այցելություններ բժշկի):