

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਸਿਲੀਕਾ ਧੂੜ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਧੂੜ ਕਾਰਨ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਦਾਗੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਚ ਕਠੋਰਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਲੀਕਾ ਧੂੜ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਚਿਰਕਾਲੀਨ (ਕ੍ਰੋਨਿਕ) ਆਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (COPD) (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਮਫੀਸੀਮਾ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ (ਕ੍ਰੋਨਿਕ) ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਚਿਰਕਾਲੀਨ (ਕ੍ਰੋਨਿਕ) ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਸਕਲੇਰੋਡਰਮਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ
- ਤਪਦਿਕ ਅਤੇ ਫੰਗਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਿਲੀਕਾ ਧੂੜ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਿਲੀਕਾ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਿਆ, ਕੁਚਲਿਆ, ਛੇਦਿਆ, ਪੀਸਿਆ, ਪਾਲਿਸ਼, ਰੇਤਿਆ, ਚੀਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਲੀਕਾ ਧੂੜ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਲੀਕਾ ਧੂੜ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ (ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ) ਲਈ ਸਿਲੀਕਾ ਧੂੜ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ (ਸਾਲਾਂ) ਵਧੀ ਸਿਲੀਕਾ ਧੂੜ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਵੋ।

ਇੰਜੀਨੀਅਰਡ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ

ਇੰਜੀਨੀਅਰਡ (ਜਾਂ ਬਨਾਵਟੀ) ਪੱਥਰ ਬੈਚਟਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਲੀਕਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ 97 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ। ਇੰਜੀਨੀਅਰਡ ਕੀਤੇ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ, ਪੀਸਣਾ, ਰੇਤਣਾ ਜਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿਲੀਕਾ ਧੂੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਲੱਗਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੰਜੀਨੀਅਰਡ ਪੱਥਰ ਬੈਚਟਾਪ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਲਈ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਜ਼ਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 2000 ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇੰਜੀਨੀਅਰਡ ਪੱਥਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਇੰਜੀਨੀਅਰਡ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਲੀਕਾ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੱਡ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ।

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:


- **ਤੀਬਰ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ**
- **ਸਧਾਰਣ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ**
- **ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ - ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਮੈਸਿਵ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ (PMF) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ**


ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਰੇਡੀਓਲੋਜੀਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੋਡਿਊਲਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ। ਸਿਲੀਕਾ ਧੂੜ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਕਦੇ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਸਾਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਜਨ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ।

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ, ਜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਸਿਲੀਕਾ ਧੂੜ ਨਾਲ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਬਿਮਾਰੀ 'ਚ ਵਾਧਾ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।


ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

 ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ

 ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਮਰ੍ਹਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣਾ

 ਖੰਘ

 ਥਕਾਵਟ

 ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

 ਭਾਰ ਘਟਣਾ।

ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ)

ਜੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਲੀਕਾ ਯੂੜ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਏਜੰਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਲੀਕਾ ਯੂੜ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉੱਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ। ਜੇ ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੌਰਾਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗੇਤਰੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਾਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ, ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਜੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ) ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਸਾਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਪ੍ਰੋਗਨੋਸਿਸ (ਪੁਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ)

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਦੀ ਵਾਧ ਬਹੁਤ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਲੀਕਾ ਯੂੜ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ। ਪ੍ਰੋਗਨੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਵਾਧ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਸਿਲੀਕਾ ਯੂੜ ਦੇ ਹੋਰ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਨੌਕਰੀ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿੱਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਧ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਿਤ ਵਿੱਕਲਪ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।

ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਕਲਪ



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਿਓਂਡ ਬਲੂ ਵਰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਹੋਵੇ, ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕਸਰਤ

ਕਸਰਤ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼-ਮਰ੍ਹਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਜਾਂ ਕਿਹੜੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਲਮੋਨਰੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ GP ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡੋ

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਵਿਟਲਾਈਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ QuitCoach ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਅੰਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।



ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕੇ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹਨ

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਫਲੂ, COVID-19 ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੇ ਟੀਕੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਗੜਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿੱਕਲਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਤਾਂ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਖ਼ਿਰਕਾਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਹੀ ਪਾਵੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਵਰਤਮਾਨ ਇਲਾਜ ਵਿੱਕਲਪ



ਦਵਾਈ

- **ਐਂਟੀ-ਫਾਈਬ੍ਰੋਟਿਕ ਦਵਾਈ:** ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਸਕਾਰਿੰਗ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਡੀਓਪੈਥਿਕ ਪਲਮੋਨਰੀ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਵਾਧ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਣਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਦਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- **ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ:** ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਹਿ-ਮੌਜੂਦ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਪਲਮੋਨਰੀ ਬਿਮਾਰੀ।
- **ਇਨਹੇਲਡ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੋਰਾਇਡਜ਼:** ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਹਿ-ਮੌਜੂਦ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਪੂਰੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਲਾਵਜ

ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਲਈ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਵਾਧ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਿਤ ਇਲਾਜ ਵਿੱਕਲਪ ਹੈ - ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲੇ ਸਪੇਸਲਟ ਕੇਂਦਰ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਮ ਅਨੇਸਥੇਟਿਕ ਰਾਹੀਂ ਹਰੇਕ ਫੇਫੜੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੀਟਰ ਨਮਕ-ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਿਲੀਕਾ ਕ੍ਰਿਸਟਲਾਂ ਨੂੰ "ਧੋਣ" ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਆਕਸੀਜਨ ਥੈਰੇਪੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP ਜਾਂ ਸਾਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਆਕਸੀਜਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੇਵਲ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵੇਲੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟੇਸ਼ਨ

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕਲੀਨੀਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲਜ਼

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਲੀਨੀਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲਜ਼ ਇੱਕ ਵਿੱਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਸਾਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਕਲੀਨੀਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲਜ਼ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਕੰਮ-ਤੇ-ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ

ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਗਾ ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਮਰਥ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਢੁਕਵਾਂ, ਵਿੱਕਲਪਿਕ ਕੰਮ ਲੱਭਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਬੀਮਾਕਰਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਾਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ

ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿੱਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਅਕਸਰ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਲ ਚੁਣੌਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਵਰਕਰ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਸਕੀਮਾਂ, ਜੋ ਹਰੇਕ ਰਾਜ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਡਾਕਟਰੀ ਖਰਚਿਆਂ, ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਲਈ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Lung Foundation Australia's **Occupational Lung Disease and Compensation fact sheet** (ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ) ਵੱਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤੀ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

Lung Foundation Australia ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ
- ਸਿੱਖਿਆ ਵੈਬੀਨਾਰ
- ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਨਰਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ
- ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ
- ਸਹਿ-ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ
- ਪਲਮੋਨਰੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਲੰਗਜ਼ ਇਨ ਐਕਸ਼ਨ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬਾਹਰੀ ਲਿੰਕ

- **Silicosis Support Network (ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ)**
silicosissupport.org.au
- **Safe Work Australia**
safeworkaustralia.gov.au
- **European Lung Foundation**
europeanlung.org/en/
- **Health and Safety Executive (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਜਕਾਰੀ)**
hse.gov.uk

Lungfoundation.com.au | ਮੁਫਤ ਕਾਲ 1800 654 301 | enquiries@lungfoundation.com.au

ਪਾਠਕ ਲਈ ਨੋਟ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਸੁੱਚਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਚੇਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, Lung Foundation Australia ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੈਂਬਰ ਲਿੰਕ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਨਿਭਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੇਦ, ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।