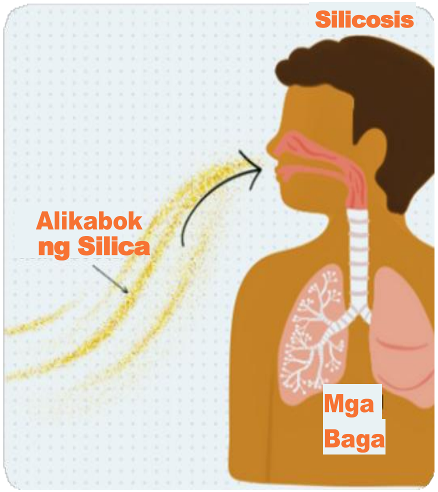
# Alikabok ng Silica at Silicosis: Ano ang Dapat Malaman ng mga Manggagawa

## Ano ang Silicosis at Alikabok ng Silica?

Ang silicosis ay walang lunas na sakit sa baga dulot ng paglanghap ng alikabok ng silica na matatagpuan sa artipisyal at natural na bato, buhangin, semento, at ladrilyo. Kapag ang mga materyales na ito ay pinoproseso, naglalabas sila ng alikabaok ng silica sa hangin. Kapag nalanghap ang alikabok ng silica, maaari itong umabot sa malalim na bahagi ng baga na hindi nagdudulot ng anumang problema sa simula. Ang mga manggagawang nakakalanghap ng alikabok ng silica ay maaaring hindi agad makaramdam ng anumang sintomas hanggang sa makalipas ang maraming taon, ngunit ang mas malimit na pagkakalantad ay maaaring magdulot ng mas mabilis na pagkakaroon ng silicosis.




## Mga Sintomas:

- Tuloy-tuloy na ubo
- Nahihirapang huminga
- Matinding pagkapagod at pagkahapo
- Pananakit ng dibdib
- Pagkawala ng gana sa pagkain at pagbaba ng timbang
- Lagnat

Ang alikabok ng silica ay maaari ring magdulot ng mas mataas na panganib ng tuberculosis, chronic obstructive pulmonary disease (COPD), sakit sa baga at bato, kanser, iba pang malulubhang karamdaman, at kamatayan.

**Kung ikaw o ang sinumang kilala mo ay may mga sintomas ng silicosis, kumunsulta sa isang tagapagkaloob ng serbisyong pangkalusugan at banggitin na ikaw ay nalantad sa alikabok ng silica sa trabaho. Ang mga amo ay dapat mag-alok ng libreng mga medical na eksaminasyon para sa mga manggagawang nalantad. Para sa tulong sa paghahanap ng nagkakaloob ng serbisyo (provider), tumawag sa 211 o bisitahin ang 211LA.org**

## Mga Industriyang may mga Manggagawa na nasa Mataas na Panganib:

- Pagpoproseso ng artipisyal na bato (pagpuputol, paggiling, o pagbabarena ng bato)
- Konstruksyon (demolisyon, pagpuputol, paggiling, o pagbabarena ng kongkreto/bato)
- Pagmamanupaktura (produksyon ng salamin, seramika, at ladrilyo)
- Pagmimina at pagtitibag (quarrying)
- Pagbubuga ng buhangin (Sandblasting)

## Paano Bawasan ang Panganib ng Silicosis?

### Mga Ligtas na Pamamaraan sa Trabaho

- Laging gumamit ng tubig upang basain o ilubog ang mga materyales bago magputol o magbarena upang mabawasan ang alikabok ng silica.
- Huwag kailanman putulin ng tuyo ang bato.
- Gumamit ng mga kasangkapang pangkolekta para makuha ang silica bago ito kumalat sa hangin.
- Iwasan ang tuyong pagwawalis o kompres na hangin (compressed air) para sa paglilinis.
- Huwag magpapalit-palit ng mga manggagawa upang mabawasan ang pagkakalantad.

### Personal na Kagamitang Pangkaligtasan (Personal Protective Equipment [PPE])

- Kailangang sumailalim ang mga manggagawa sa pagsusuri ng wasto sa pagiging kasya (fit test) at magkaroon ng medikal na pahintulot bago gumamit ng mga respireytor.
- Gumamit ng pangbuong-mukha at mahigpit ang pagiging kasya na Powered Air-Purifying Respirator (PAPR) na aprubado ng National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH) o ng ibang respireytor na may katumbas o mas mataas na proteksyon.

**Ang mga manggagawa sa California, ano pa man ang kanilang katayuan sa imigrasyon, ay may Karapatan sa kaligtasan at kalusugan sa lugar ng trabaho.**
**Simula Disyembre 2024, ang Cal/OSHA ay nagpatupad ng mga permanenting regulasyon upang mapanitilingligtas ang mga manggagawa mula sa pagkakalantad sa alikabok ng silica. Labag sa batas na gumanti laban sa mga manggagawang nag-uulat ng mga alalahanin sa kalusugano kaligtasan. Iulat ang mga hindi ligtas na kondisyon sa trabaho sa Cal/OSHA sa 1-833-579-0927.**

**Para sa mas marami pang impormasyon, mangyaring bisitahin ang:**

**LA County Silicosis Webpage**
http://publichealth.lacounty.gov/silicosis/

**Cal/OSHA Work Safe with Silica**
https://worksafewithsilica.org/

County of Los Angeles Public Health

Tagalog/Filipino