

سرطان و ویروس کرونا (COVID-19)

اطلاع رسانی و پشتیبانی درباره سرطان و COVID-19

- با پزشک خود یا عضو تیم درمانی تان درباره زمان هایی از درمان تان که ممکن است ریسک سرایت به شما در حداکثر باشد صحبت کنید تا بتوانید برنامه ای برای فعالیت خود بر آن اساس داشته باشید. (متأسفانه باید گفت هیچ میانبری برای تقویت ایمنی بدن به جز پیروی از یک شیوه زندگی سالم وجود ندارد).
- به تیم درمانی خود زنگ بزنید تا ببینید آیا می توانید برخی از مشاوره های پزشکی خود را از راه دور از طریق تلفن، Skype، یا Facetime انجام دهید.
- تا آنجا که مقدور باشد در خانه بمانید و رفت و آمد های غیر ضروری را انجام ندهید و از وسایل رفت و آمد عمومی هم در صورت امکان استفاده نکنید.

آماده باشید

اگر داروی با نسخه یا بدون نسخه مصرف می کنید، مطمئن شوید که از آن به مقدار کافی در خانه یا در جای امن و قابل دسترس دارید. اگر از این گونه داروها به اندازه مصرف یک ماه داشته باشید بسیار عالی است.

برای خانواده، دوستان و مراقبین

اگر با کسی در تماس بوده اید که در معرض ریسک بالای ابتلا به ویروس کرونا است، از هر نوع تماس با شخصی که تحت درمان سرطان قرار دارد پرهیز کنید.
به محض شروع فصل آنفلوآنزا درباره دریافت واکسن آنفلوآنزا با ارائه دهنده خدمات درمانی تان صحبت کنید تا از انتقال عفونت به دیگران و افزایش ریسک نیاز به مراقبت های بهداشتی برای خود و سایر اعضای خانواده یا دوستانتان جلوگیری شود.

پشتیبانی دریافت کنید

اگر نگران هستید، پریشانی دارید یا به پشتیبانی نیاز دارید، لطفاً به یاد داشته باشید که خط اطلاع رسانی و پشتیبانی شورای سرطان (Cancer Council) به شماره 13 11 20 در ساعات کاری در دسترس شما است. تیم آموزش دیده تخصصی ما می توانند پشتیبانی عاطفی و همچنین نکته های مفیدی را برای کاهش ریسک سرایت در این دوره زمانی به شما ارائه کنند.

من از کجا می توانم اطلاعات بیشتری بگیرم؟

وزارت بهداشت (Department of Health) دولت استرالیا (Australian Government) یک برگه اطلاع رسانی در زمینه بهداشت عمومی درباره COVID-19 منتشر کرده است.

www.health.gov.au/health-topics/novel-coronavirus-2019-ncov

همچنین می توانید با خط اطلاع رسانی بهداشتی پیرامون ویروس کرونا، به شماره 1800 020 080 تماس بگیرید.

یا برای هر نوع پشتیبانی و اطلاعات دیگری در ارتباط با سرطان به شورای سرطان (Cancer Council) با شماره 13 11 20 زنگ بزنید.

اطلاعات درباره ویروس کرونا و بیماری مربوطه، COVID-19 و همچنین پیام های بهداشت عمومی که برای حفظ ایمنی مردم می باشند، به سرعت در حال تغییرند. مرتب تارنمای دولت را برای آخرین اطلاعات بررسی کنید. ما هم این اطلاعات را هر روز بازنویسی خواهیم کرد.

اگر می خواهید با شخصی به زبان خودتان صحبت کنید، لطفاً به شماره 13 14 50 تماس بگیرید و بخواهید ارتباط شما را با شورای سرطان (Cancer Council) یا خط اطلاع رسانی بهداشتی پیرامون ویروس کرونا برقرار نمایند.



شورای سرطان (Cancer Council) درک می کند که ممکن است استرالیایی هایی که تحت درمان سرطان قرار دارند، یا سرطان داشته اند، و خانواده و دوستان آنها پرسش هایی پیرامون شیوع اخیر ویروس کرونا، و بیماری ناشی از آن، COVID-19 داشته باشند.

اگر سرطان داشته باشید ممکن است سیستم ایمنی بدن شما در حد معمول قوی نباشد و بنابراین ممکن است درباره ریسک های مربوط به COVID-19 نگران باشید.

به طور کلی افراد مبتلا به سرطان باید به توصیه های خاص یا اقدامات احتیاطی توصیه شده توسط متخصصین خدمات درمانی عمل کنند تا ریسک سرایت را در طول درمان و پس از آن کاهش دهند.

برای کسب اطلاعات بیشتر از cancer.org.au دیدن کنید و اگر به کمک بیشتری برای پشتیبانی و اطلاعات مربوط به سرطان نیاز دارید با شورای سرطان (Cancer Council) به شماره 13 11 20 تماس بگیرید.

اگر علائم آن را دارید

اگر اکنون علائم این بیماری (مانند تب، سرفه، گلو درد، تنگی نفس) را دارید یا می دانید که با کسی تماس داشته اید که تست ویروس کرونای او مثبت بوده، با تیم درمانی خود تماس بگیرید. در صورت امکان به جای مراجعه حضوری، مشاوره تلفنی دریافت کنید تا ریسک قرار گرفتن در معرض ویروس برای شما کاهش یافته و ریسک سرایت به دیگران را نیز کمتر کنید.

اگر مشغول درمان سرطان هستید

اگر هم اکنون در حال درمان سرطان هستید، چند راه مفید برای کاهش ریسک قرار گرفتن در معرض این ویروس قرار دارد، از جمله:

- دستان خود را با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشویید، یا اگر دسترسی فوری به آب و صابون ندارید از یک ضدعفونی کننده الکلی دست استفاده کنید. فکر خوبی است که ضدعفونی کننده را همیشه همراه خود داشته باشید. به خصوص مهم است که دستان خود را قبل از خوردن و آشامیدن بشویید.
- از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان پرهیز کنید چون می تواند باعث انتقال ویروس از سطوح شود و ریسک سرایت را بیشتر کند.
- از تماس با کسانی که مریض یا ناخوش هستند یا در معرض ویروس قرار گرفته اند و یا به علت مسافرت اخیر خود به یک کشور با ریسک بالا، احتمال بیشتری برای ابتلا دارند پرهیز کنید.
- اشیاء و سطوحی که به دفعات به آن ها دست زده می شود (مانند میز، نیمکت، کلید چراغ برق، دستگیره در، سینک آشپزخانه، توالت، ریموت، تلفن همراه یا سطوح خوراکی) را پاک و ضد عفونی کنید. دستکش (در صورت امکان یک بار مصرف) بپوشید. آلودگی های آشکار را با آب و صابون پاک کنید. از محلول الکلی 70 درصد یا ترکیب 4 قاشق چای خوری از ماده سفید کننده (بلیچ) در هر لیتر آب را برای تمیز کردن استفاده کنید.
- از جاهای پر جمعیت و از جمعیت ها دوری کنید و از تماس بدنی غیرضروری مانند دست دادن، بغل کردن یا بوسیدن پرهیز نمایید. در صورتی که فعلاً شیمی درمانی می شوید یا دوران بعد از درمان هایی از قبیل پیوند مغز استخوان را می گذرانید، این پرهیز مخصوصاً مهم است.
- فاصله اجتماعی 1.5 متری بین خودتان و سایرین را حفظ کنید و از عادت های اجتماعی معمول از قبیل بوسیدن و دست دادن پرهیز کنید.

Cancer and Coronavirus (COVID-19)

Information and support regarding cancer and COVID-19

Cancer Council understands that Australians undergoing cancer treatment, cancer survivors and their families and friends may have questions in relation to the recent outbreak of Coronavirus and the illness it causes, COVID-19.

If you have cancer your immune system may not be as strong as it is normally so you may feel concerned about the risks associated with COVID-19.

Generally, people with cancer should continue to follow any specific advice or standard precautions recommended by their health care practitioners to minimise your risk of infection, during and after treatment.

Visit cancer.org.au for more information and if you need further assistance call Cancer Council on 13 11 20 for any cancer-related information and support.

If you are experiencing symptoms

If you are currently experiencing symptoms of infection (e.g. fever, cough, sore throat, shortness of breath) or are aware you have been in contact with someone who has tested positive for coronavirus please contact your treatment team. Where possible obtain advice over the phone rather than attending in person to lower your risk of exposure and to reduce the risk of exposing others.

If you are undergoing cancer treatment

If you are currently undergoing treatment some practical ways to limit your risks of exposure include:

- Wash your hands with soap and water for 20 seconds, or if not immediately available use an alcohol-based hand rub. It's a good idea to carry this with you. It is especially important to wash your hands before eating or drinking.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth as this can transfer the virus from surfaces and increase the risk of infection.
- Avoid contact with those who are sick or unwell or have been exposed to the virus or may be at higher risk due to recent travel to a high risk country.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces (tables, benches, light switches, doorknobs, sinks, toilets, remotes, such as your mobile phone or eating surfaces). Wear gloves (disposable if possible). Clean obvious debris with soap and water. Clean with a 70% alcohol solution or a mix of 4 teaspoons of bleach per litre of water.
- Avoid crowds and crowded areas and avoid unnecessary physical contact, such as shaking hands, hugging or kissing. This is especially important if you are currently having chemotherapy or are post treatments such as bone marrow transplantation.
- Maintain a 1.5 metre physical distance between yourself and others and avoid social habits such as kissing or handshakes.
- Talk to your doctor or member of your treatment team about the times in your treatment when you may be at the highest risk of

infection so you can plan your activities accordingly. (Unfortunately, there are no shortcuts to boosting the immune system beyond adhering to a healthy lifestyle).

- Call your treatment team to see if you can do some of your consultations remotely via phone, Skype or Facetime.
- Stay home as much as possible and avoid non-essential travel and avoid public transport if you can.

Be prepared

If you do take prescription or over-the-counter medication, make sure you have enough at home or in a safe place that you are able to access. A one month supply is ideal.

For family, friends and carers

If you have had contact with a person who could be at an increased risk of having the coronavirus, avoid any contact with the person who is receiving cancer treatment.

Talk to your health care provider about receiving the influenza vaccination as early in the flu season as possible to avoid passing on other infections and increasing the risk that you or your family member or friend will need healthcare.

Get support

If you are feeling anxious, have questions or need support, please remember that **Cancer Council's support and information line is available on 13 11 20** during business hours. Our specially trained team can provide emotional support as well as practical tips for minimising the risk of infection during this time.

Where can I get further information?

The Australian Government Department of Health has issued public health information on COVID-19 at:

www.health.gov.au/health-topics/novel-coronavirus-2019-ncov

You can also contact the Coronavirus Health Information Line on 1800 020 080

Or call Cancer Council on **13 11 20** for any other cancer-related information and support.

Knowledge of coronavirus and the associated illness, COVID-19, is changing rapidly as are the public health messages that keep you safe. Keep checking the Government website for updated information. We will also review this information daily.



If you would like to speak to someone in your own language, please call **13 14 50** and ask for Cancer Council or the Coronavirus Health Information Line.