

Καρκίνος και Κορωνοϊός (COVID-19)

Πληροφορίες και υποστήριξη για τον καρκίνο και τον COVID-19

Το Αντικαρκινικό Συμβούλιο [Cancer Council] κατανοεί ότι οι Αυστραλοί που υποβάλλονται σε θεραπεία καρκίνου, οι επιζώντες του καρκίνου και οι οικογένειες και οι φίλοι τους μπορεί να έχουν ερωτήσεις για τον πρόσφατο ξέσπασμα του Κορωνοϊού και την ασθένεια που προκαλεί, τον COVID-19.

Εάν είστε καρκινοπαθής, το ανοσοποιητικό σας σύστημα μπορεί να μην είναι τόσο ισχυρό όσο κανονικά, έτσι μπορεί να ανησυχείτε για τους κινδύνους που σχετίζονται με τον COVID-19.

Γενικά, οι καρκινοπαθείς πρέπει να συνεχίσουν να ακολουθούν τις ειδικές συμβουλές ή τις συνήθειες προφυλάξεις που συνιστώνται από τους επαγγελματίες τους υγείας, ώστε να ελαχιστοποιήσουν τους κινδύνους λοιμώξεων κατά τη διάρκεια θεραπείας και μετά.

Επισκεφθείτε το cancer.org.au για περισσότερες πληροφορίες και εάν χρειάζεστε περαιτέρω βοήθεια καλέστε το Cancer Council στο 13 11 20 για πληροφορίες για τον καρκίνο και υποστήριξη.

Εάν έχετε συμπτώματα

Εάν παρουσιάζετε αυτή τη στιγμή συμπτώματα λοίμωξης (π.χ. πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δύσπνοια) ή γνωρίζετε ότι έχετε έρθει σε επαφή με κάποιο άτομο που έχει βρεθεί θετικό στον κορωνοϊό, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με την ομάδα σας θεραπείας. Όπου είναι δυνατόν, να λαμβάνετε συμβουλές τηλεφωνικά και όχι με αυτοπρόσωπη παρουσία για να μειώσετε τον κίνδυνο έκθεσής σας στον ιό και να μειώσετε τον κίνδυνο έκθεσης άλλων ατόμων.

Εάν υποβάλλεστε σε θεραπεία καρκίνου

Εάν υποβάλλεστε τώρα σε θεραπεία, ορισμένοι πρακτικοί τρόποι για να περιορίσετε τους κινδύνους έκθεσής σας στον ιό περιλαμβάνουν:

- Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα, ή αν δεν είναι άμεσα δυνατόν, χρησιμοποιήστε ένα αντισηπτικό χεριών με αλκοόλη. Είναι καλή ιδέα να το έχετε μαζί σας. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να πλένετε τα χέρια σας πριν φάτε ή πιείτε.
- Αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας, καθώς αυτό μπορεί να μεταφέρει τον ιό από επιφάνειες και να αυξήσει τον κίνδυνο λοίμωξης.
- Αποφεύγετε την επαφή με άτομα που είναι άρρωστα ή αδιάθετα ή έχουν εκτεθεί στον ιό ή ενδέχεται να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο λοίμωξης λόγω πρόσφατου ταξιδιού σε χώρα υψηλού κινδύνου.
- Καθαρίστε και απολυμάνετε συχνά αντικείμενα και επιφάνειες που έχουν αγγιχτεί (τραπέζια, πάγκους, διακόπτες φωτισμού, πόμολα πορτών, νεροχύτες, τουαλέτες, τηλεχειριστήρια, όπως το κινητό σας τηλέφωνο ή επιφάνειες προετοιμασίας φαγητού). Φοράτε γάντια (αν είναι δυνατόν μίας χρήσης). Καθαρίστε εμφανή υπολείμματα με σαπούνι και νερό. Καθαρίστε τα με διάλυμα αλκοόλης 70% ή αναμείξτε 4 κουταλιές του γλυκού χλωρίνη ανά ένα λίτρο νερό.
- Αποφεύγετε την πολυκοσμία και τους πολυσύχναστους χώρους και αποφεύγετε την περιττή σωματική επαφή, όπως χειραψίες, αγκαλιές ή φιλιά. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν υποβάλλεστε σε χημειοθεραπεία ή υποβάλλεστε σε θεραπεία μετά από μεταμόσχευση, όπως μεταμόσχευση μυελού των οστών.
- Διατηρείτε σωματική απόσταση 1,5 μέτρων από τους άλλους και αποφεύγετε κοινωνικές συνήθειες όπως φιλιά ή χειραψίες.
- Μιλήστε στο γιατρό σας ή με το μέλος της ομάδας σας θεραπείας για τις περιόδους της θεραπείας σας που μπορεί να διατρέχετε τον υψηλότερο κίνδυνο λοίμωξης, ώστε να μπορείτε να σχεδιάσετε τις δραστηριότητές σας αναλόγως. (Δυστυχώς, δεν υπάρχουν συντομεύσεις για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος πέραν της εφαρμογής υγιεινού τρόπου

ζωής).

- Καλέστε την ομάδα σας θεραπείας για να δείτε εάν μπορείτε να πραγματοποιήσετε ορισμένες από τις εξετάσεις σας τηλεφωνικά, μέσω Skype ή Facetime.
- Μένετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο και αποφεύγετε τις μη αναγκαίες μετακινήσεις και αποφεύγετε τα δημόσια μέσα μαζικής μεταφοράς, αν μπορείτε.

Προετοιμαστείτε

Εάν παίρνετε συνταγογραφούμενα ή μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετά στο σπίτι ή σε ασφαλές μέρος που μπορείτε να έχετε πρόσβαση. Προμήθειες για ένα μήνα είναι ιδανικό.

Για την οικογένεια, τους φίλους και φροντιστές

Εάν έχετε έρθει σε επαφή με άτομο που θα δύναται να έχει αυξημένο κίνδυνο να είναι φορέας του κορωνοϊού, αποφεύγετε οποιαδήποτε επαφή με το άτομο που λαμβάνει θεραπεία καρκίνου.

Συζητήστε με τον πάροχό σας περίθαλψης υγείας για να εμβολιαστείτε κατά της γρίπης όσο το δυνατόν νωρίτερα στην αρχή της εποχικής γρίπης, για να αποφύγετε τη μετάδοση άλλων λοιμώξεων και να αυξήσετε τον κίνδυνο να χρειαστείτε περίθαλψη υγείας εσείς ή μέλος της οικογένειάς σας ή φίλος/η σας.

Λάβετε υποστήριξη

Εάν αισθάνεστε αγχωμένοι, έχετε ερωτήσεις ή χρειάζεστε υποστήριξη, παρακαλούμε να θυμάστε ότι **υπάρχει η γραμμή υποστήριξης και πληροφοριών του Cancer Council στο 13 11 20** κατά τις ώρες εργασίας. Η ειδικά εκπαιδευμένη ομάδα μας μπορεί να παράσχει συναισθηματική υποστήριξη, καθώς επίσης και πρακτικές συμβουλές για την ελαχιστοποίηση των κινδύνων λοιμώξεων στη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Από πού μπορώ να πάρω περισσότερες πληροφορίες;

Το Υπουργείο Υγείας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης [Australian Department of Health] έχει εκδώσει πληροφορίες για τη δημόσια υγεία σχετικά με τον COVID-19 στο:

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

Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με την Γραμμή Πληροφοριών Υγείας Κορωνοϊού στο 1800 020 080

Ή καλέστε το Cancer Council στο **13 11 20** για οποιαδήποτε άλλη πληροφορία για τον καρκίνο και υποστήριξη.

Οι γνώσεις για τον κορωνοϊό και της νόσου που προκαλεί, COVID-19, αλλάζουν γρήγορα, όπως και τα μηνύματα δημόσιας υγείας που σας κρατούν ασφαλείς. Συνεχίστε να ελέγχετε τον Κυβερνητικό ιστότοπο για ενημερωμένες πληροφορίες. Θα ελέγχουμε επίσης αυτές τις πληροφορίες καθημερινά.



Εάν θέλετε να μιλήσετε σε κάποιο άτομο στα ελληνικά, παρακαλούμε καλέστε το **13 14 50** και ζητήστε το Cancer Council ή τη Γραμμή Πληροφοριών Υγείας Κορωνοϊού [Coronavirus Health Information Line].

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.