

Cancro e Coronavirus (COVID-19)

Informazioni e sostegno riguardo al cancro e COVID-19

Il Consiglio del cancro (Cancer Council) capisce che gli australiani sottoposti al trattamento del cancro, i sopravvissuti al cancro e le loro famiglie ed amici potrebbero avere domande in relazione alla recente epidemia del coronavirus ed alla malattia che provoca, COVID-19.

Se hai il cancro il tuo sistema immunitario potrebbe non essere così forte come lo è normalmente, quindi potresti sentirti preoccupato per i rischi associati al COVID-19.

In generale, le persone con il cancro dovrebbero continuare a seguire tutti i consigli specifici o le precauzioni standard raccomandate dai loro operatori sanitari per ridurre al minimo il rischio di infezione, durante e dopo il trattamento.

Visita cancer.org.au per ulteriori informazioni e se hai bisogno di maggiore assistenza chiama il Cancer Council al numero 13 11 20 per informazioni e sostegno relativamente al cancro.

Se hai dei sintomi

Se al momento hai dei sintomi di infezione (ad es. febbre, tosse, mal di gola, mancanza di respiro) o se sai di essere venuto in contatto con qualcuno che è risultato positivo al coronavirus, contatta il team che si occupa del tuo trattamento. Laddove possibile, chiedi consigli per telefono piuttosto che presentarti di persona per ridurre il rischio di esposizione e ridurre il rischio di esporre gli altri.

Se sei sottoposto al trattamento antitumorale

Se attualmente sei sottoposto al trattamento, alcuni modi pratici per limitare i rischi di esposizione includono:

- Lavati le mani con acqua e sapone per 20 secondi o, se non immediatamente disponibili, utilizza una lozione a base di alcol. È una buona idea portarla con te. È particolarmente importante lavarsi le mani prima di mangiare o bere.
- Evita di toccare gli occhi, il naso e la bocca poiché ciò può trasferire il virus dalle superfici ed aumentare il rischio di infezione.
- Evita il contatto con coloro che sono malati o non stanno bene o che sono stati esposti al virus o che potrebbero essere a rischio più elevato a causa di viaggi recenti in un paese ad alto rischio.
- Pulisci e disinfetta oggetti e superfici che vengono toccati di frequente (tavoli, banconi, interruttori della luce, maniglie delle porte, lavandini, servizi igienici, telecomandi, come il telefono cellulare o le superfici per mangiare). Indossa guanti (possibilmente monouso). Pulisci i resti evidenti con acqua e sapone. Pulisci con una soluzione alcolica al 70% o una miscela di 4 cucchiaini di candeggina per litro d'acqua.
- Evita folle ed aree affollate ed evita inutili contatti fisici, come stringere la mano, abbracciare o baciare. Ciò è particolarmente importante se si è attualmente sottoposti a chemioterapia o a post trattamenti come il trapianto del midollo osseo.
- Mantieni una distanza di 1,5 metri tra te e gli altri ed evita abitudini sociali come baci e strette di mano.
- Parla con il tuo medico, o con un membro del team che si occupa del tuo trattamento, dei periodi del trattamento in cui potresti essere più a rischio di infezione in modo di poter pianificare le tue attività

di conseguenza. (Purtroppo, non ci sono scorciatoie per rafforzare il sistema immunitario oltre ad aderire ad uno stile di vita sano).

- Chiama il team che si occupa del tuo trattamento per vedere se è possibile effettuare alcune delle tue visite da remoto per telefono, tramite Skype o Facetime.
- Resta a casa il più possibile ed evita i viaggi non indispensabili ed evita i trasporti pubblici, se puoi.

Sii preparato

Se prendi farmaci da prescrizione o da banco, assicurati di averne abbastanza a casa o in un luogo sicuro a cui puoi accedere. Una riserva di un mese è l'ideale.

Per familiari, amici e badanti

Se hai avuto contatti con una persona che potrebbe essere a maggior rischio di coronavirus, evita qualsiasi contatto con la persona che sta ricevendo un trattamento per il cancro.

Parla con il tuo medico per ricevere la vaccinazione antinfluenzale il più presto possibile nella stagione influenzale per evitare di trasmettere altre infezioni ed aumentare il rischio che tu, il tuo familiare o un amico possiate aver bisogno di assistenza sanitaria.

Ottieni sostegno

Se ti senti ansioso, hai domande da fare o hai bisogno di sostegno, ricordati che la linea telefonica di sostegno **ed informazioni del Cancer Council è disponibile al numero 13 11 20** durante l'orario di lavoro. Il nostro team appositamente formato può fornire supporto emotivo e consigli pratici per ridurre al minimo il rischio di infezione durante questo periodo.

Dove posso ottenere ulteriori informazioni?

Il Ministero della salute del Governo australiano (Australian Government Department of Health) ha emesso informazioni di salute pubblica sul COVID-19 presso:

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

Inoltre, puoi contattare la linea telefonica di informazioni sanitarie sul coronavirus al numero 1800 020 080

Oppure chiama il Cancer Council al numero **13 11 20** per qualsiasi altra informazione e per supporto in relazione al cancro.

Ciò che si conosce sul coronavirus e sulla malattia associata, COVID-19, sta cambiando rapidamente così come i messaggi di sanità pubblica per la tua sicurezza. Continua a controllare il sito web del Governo per informazioni aggiornate. Anche noi riasamineremo queste informazioni quotidianamente.



Se desideri parlare con qualcuno nella tua lingua, chiama il **13 14 50** e chiedi del Cancer Council o della Coronavirus Health Information Line (linea telefonica di informazioni sul coronavirus).

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.