

암과 코로나바이러스 (COVID-19)

암과 COVID-19 에 관한 정보와 지원

암협회 (Cancer Council) 는 암 치료를 받고 있는 호주인들, 암을 이겨낸 사람들 그리고 그들의 가족과 친구들이 최근 발생한 코로나바이러스와 그로 인한 COVID-19 질병에 관련하여 의문이 있으실 것으로 이해합니다.

암을 갖고 있다면 여러분의 면역체계는 정상보다는 강하지 않을 수 있기 때문에, 여러분은 COVID-19 와 관련된 위험에 대해 우려하고 계실 것입니다.

일반적으로, 암을 갖고 있는 분들은 치료를 받는 동안과 치료 후에도 감염의 위험을 최소화하기 위해 의료진이 권하는 모든 구체적인 조언이나 기본적 예방책을 지속해서 준수해야 합니다.

더 많은 정보를 얻으려면 cancer.org.au 를 방문하시고 추가적인 지원이 필요하면 Cancer Council 13 11 20 번으로 전화해서 암 관련 정보와 지원을 받으시기 바랍니다.

증상을 겪고 있는 경우

현재 감염 증세(예, 고열, 기침, 인후염, 숨가쁨 등)를 가지고 있거나, 코로나바이러스 검사에서 양성 판정을 받은 사람과 접촉한 것을 알게 되었다면, 여러분의 치료 팀에게 연락하시기 바랍니다. 여러분의 바이러스 노출 위험성을 줄이고, 타인에게로의 노출 위험성을 줄이기 위해서는 직접 방문보다 가능한 전화로 조언을 받으시기 바랍니다.

암 치료를 받고 있는 경우

현재 암 치료를 받고 있는 경우 노출의 위험을 제한할 수 있는 몇 가지 실질적인 방법들이 있습니다:

- 비누와 물로 20 초 동안 손을 씻거나, 그렇게 즉시 할 수 없는 경우에는 알코올 기반 손 세정제를 사용하십시오. 이런 손 세정제를 소지하고 다니는 것은 좋습니다. 식사하거나 마시기 전에 손을 씻는 것은 특히 중요합니다.
- 눈, 코와 입을 만지는 것을 피해 주십시오. 왜냐하면 이로 인해 바이러스가 표면으로부터 이동되어 감염의 위험을 높일 수 있기 때문입니다.
- 아픈 사람이나 몸 상태가 좋지 않은 사람 혹은 바이러스에 노출된 적이 있는 사람, 고위험 국가에 최근에 여행을 다녀왔기 때문에 고위험군에 속하는 사람과의 접촉을 피하십시오.
- 자주 만지는 물건이나 표면(테이블, 벤치, 전기 스위치, 문 손잡이, 싱크대, 화장실, 리모트 컨트롤, 휴대전화나 식사하는 곳의 표면)을 깨끗이 청소하고 소독하십시오. 장갑(가능한 한 일회용)을 착용하십시오. 부스러기는 비누와 물로 깨끗하게 씻어냅니다. 알코올 70% 함량의 용액이나 물 1 리터 당 4 스푼의 표백제가 혼합된 용액을 이용해서 세정하십시오.
- 인파와 인파로 붐비는 장소를 피하고, 악수, 포옹이나 키스와 같은 불필요한 신체적 접촉을 피하십시오. 이것은 여러분이 현재 화학 요법을 받고 있거나 골수 이식과 같은 암 후속 치료를 받고 있는 경우에는 더욱 중요합니다.
- 타인과 1.5m 의 물리적 거리를 유지하고, 키스나 악수와 같은 사회적인 습관을 삼가십시오.
- 여러분의 치료에 있어 가장 감염의 위험이 높을 수 있는 시기에

대해 여러분의 의사나 치료팀의 멤버와 상의해서 그에 맞게 여러분의 활동을 계획하시기 바랍니다. (안타깝게도 건강한 생활방식을 유지하는 것 외에 면역 체계를 향상시킬 수 있는 지름길은 없습니다.)

- 전화나 Skype 혹은 Facetime 등을 통해 원격으로 진찰받을 수 있는지의 여부를 치료 팀에게 전화로 문의하십시오.
- 가능한 자택에 머무르고, 꼭 필수적이지 않은 외출은 삼가고 대중교통 이용도 피하시기 바랍니다.

준비하십시오

처방약이나 일반 의약품을 복용하신다면, 집이나 여러분이 접근할 수 있는 안전한 장소에 그러한 의약품을 충분히 가지고 계신지 확인하십시오. 한달 치의 양이면 적절합니다.

가족, 친구와 간병인 여러분

여러분이 코로나바이러스를 갖고 있을 위험성이 높은 사람과 접촉했다면, 암 치료를 받고 있는 사람과는 어떠한 접촉도 삼가야 합니다.

다른 질병의 전파를 피하고 여러분과 여러분의 가족 또는 친구가 치료를 필요로 하게 될 위험을 증가시키지 않도록 하기 위해 가능한 독감 시즌 초기에 독감 예방주사를 받는 것에 대해 여러분의 의료 서비스 담당자와 상의하시기 바랍니다.

지원 받기

걱정이 되고, 질문이 있거나 지원이 필요하면 정상 업무 시간 동안 **Cancer Council** 의 지원 및 정보 라인 전화 **13 11 20** 을 이용할 수 있다는 것을 기억하십시오. 이때 특별히 훈련된 저희 직원들은 정신적인 지원과 함께 감염의 위험을 최소화할 수 있는 실질적인 조언을 제공해 드릴 수 있습니다.

추가 정보는 어디서 얻을 수 있나요?

호주 연방 보건부 (Australian Government Department of Health) 는 COVID-19 에 대한 공중 보건 정보를 발표했습니다.

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

여러분은 또한 코로나바이러스 보건 정보 라인 **1800 020 080** 으로 연락할 수 있습니다.

또한 다른 모든 암 관련 정보와 지원에 대해서는 Cancer Council **13 11 20** 으로 전화하십시오.

코로나바이러스와 관련된 질병 COVID-19 에 관한 정보는 빠르게 변하고 있으며 여러분을 안전하게 지켜줄 공중 보건 메시지도 또한 그러합니다. 최신 정보를 얻으려면 정부 웹사이트를 계속 확인하시기 바랍니다. 저희도 또한 매일 이 정보를 재검토하고 있습니다.



여러분의 언어로 문의하고 싶으시면, **13 14 50** 번으로 전화해서 Cancer Council 이나 코로나바이러스 보건 정보 라인을 요청하십시오.

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.