

Kanser at Coronavirus (COVID-19)

Impormasyon at suporta tungkol sa kanser at COVID-19

Nauunawaan ng Konseho ng Kanser (Cancer Council) na ang mga Australyano na sumasailalim sa paggamot ng kanser, ang mga nakaligtas sa kanser at ang kanilang pamilya at mga kaibigan ay maaaring may mga tanong tungkol sa kamakailang pagkalat ng Coronavirus at ang sakit na sanhi nito, ang COVID-19.

Kung ikaw ay may kanser, ang iyong naturalesa (immune system) ay hindi kasing lakas gaya ng dati kaya maaaring nababahala ka tungkol sa mga panganib na kaugnay ng COVID-19.

Sa pangkalahatan, dapat patuloy na sundin ng mga taong may kanser ang anumang natatanging payo o mga karaniwang pag-iingat na inirekomenda ng mga nangangalaga sa kanilang kalusugan upang mabawasan ang panganib na mahawahan ka, habang ginagamot at pagkatapos nito.

Bisitahin ang cancer.org.au para sa karagdagang impormasyon at kung kailangan mo ng karagdagang tulong, tawagan ang Cancer Council sa 13 11 20 para sa anumang impormasyon na may kaugnayan sa kanser at suporta.

Kung ikaw ay dumaranas ng mga sintomas

Kung ikaw ay dumaranas ngayon ng mga sintomas ng impeksyon (hal. lagnat, ubo, namamagang lalamunan, pangangapos ng hininga) o alam mo na ikaw ay nakisalamuha sa isang tao na nasuring positibo sa coronavirus, mangyaring makipag-ugnay sa iyong pangkat ng paggamot. Kung posible, humingi ng payo sa telepono sa halip na makipagkita sa kanila upang mabawasan ang panganib na mahawahan ka at mabawasan din ang panganib na mahawahan ang iba.

Kung ikaw ay sumasailalim sa paggamot sa kanser

Kung ikaw ay kasalukuyang sumasailalim sa paggamot, kasama sa ilang mga praktikal na paraan upang mabawasan mo ang panganib na malantad ang:

- Maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig nang 20 segundo, o kung hindi kaagad magawa ito, gumamit ng may alkohol na panlinis ng kamay. Magandang ideya na magdala nito. Napakahalaga na maghugas ng iyong mga kamay bago kumain o uminom.
- Iwasang hipuin ang iyong mga mata, ilong at bibig dahil maaaring malipat ang virus mula sa mga iba-ibabaw at dagdagan ang panganib na mahawahan.
- Iwasang makihalubilo sa mga taong maysakit o kaya ay nalantad sa virus o maaaring mas nanganganib dahil sa kamakailang paglalakbay sa isang bansa na mataas ang panganib.
- Linisin at disimpektahin ang madalas hawakan ng mga bagay at mga iba-ibabaw (mga mesa, upuan, switch ng ilaw, doorknob, lababo, kubeta, remote control, tulad ng remote ng mobile phone o mga hapag-kainan. Magsuot ng guwantes (hangga't maaari ay mga minsanang-gamit na guwantes). Linisin ang kitang-kitang mga dumi gamit ang sabon at tubig. Maglinis gamit ang 70% na alkohol solusyon o isang timpla ng 4 na kutsaritang bleach para sa bawat litro ng tubig.
- Iwasan ang maraming tao at masisikip na lugar at iwasan ang hindi kailangang pisikal na contact, tulad ng pakikipag-kamay, pagyakap o paghalik. Ito ay napakahalaga kung ikaw ay kasalukuyang nagpapa-chemotherapy o may mga post-treatment gaya ng bone marrow transplantation.
- Panatilihin ang layo na 1.5 metro sa pagitan mo at ng ibang tao at iwasan ang mga gawi sa pakikihalubilo na tulad ng paghalik o pakikipagkamay.

- Makipag-usap sa iyong doktor o miyembro ng iyong pangkat ng paggamot tungkol sa mga oras ng iyong paggamot kung kailan ikaw ay pinakananganib na mahawahan upang maplano mo ang iyong mga aktibidad ayon dito. (Sa kasamaang-palad, walang mga shortcut sa pagpapalakas ng iyong naturalesa kundi ang pagsasagawa ng malusog na estilo ng pamumuhay).
- Tawagan ang iyong pangkat ng paggamot upang malaman mo kung maaari gawin ang ilan sa iyong mga konsultasyon nang malayuan sa pamamagitan ng telepono, Skype o FaceTime.
- Manatili sa bahay hangga't maaari at iwasan ang mga di-kailangang paglalakbay at iwasan ang pampublikong mga sasakyan hangga't maaari.

Maging handa

Kung ikaw ay umiinom ng nireseta o hindi nireseta (over-the-counter) na gamot, tiyakin na mayroon kang sapat na suplay sa bahay o ito ay nasa ligtas na lugar na madali mong makuha. Ang isang buwang suplay ay tamang-tama.

Para sa pamilya, mga kaibigan at tagapag-alaga

Kung ikaw ay nakahalubilo ng isang tao na maaaring mas nanganganib na may coronavirus, iwasan ang anumang pisikal na contact sa mga taong tumatanggap ng paggamot sa kanser.

Kausapin ang provider ng iyong pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pagpapabakuna sa trangkaso nang maaga sa panahon ng trangkaso hangga't maaari upang maiwasan ang pagpasa sa iba ng iba pang mga impeksyon at dagdagan ang panganib na mangailangan ka o ang iyong kapamilya o kaibigan ng pangangalaga sa kalusugan (healthcare).

Kumuha ng suporta

Kung ikaw ay nag-aalala, may mga katanungan o nangangailangan ng suporta, mangyaring tandaan **na ang suporta at linya ng impormasyon ng Cancer Council ay makukuha sa 13 11 20** sa mga oras ng negosyo. Ang aming mga sadyang sinanay na kawani ay maaaring magbigay ng emosyonal na suporta at maging mga praktikal na mga mungkahi upang mabawasan ang panganib na mahawahan sa panahong ito.

Saan ako makakakuha ng karagdagang impormasyon?

Ang Australian Government Department of Health (Kagawaran ng Kalusugan ng Pamahalaan ng Australya) ay nagpalabas ng pampublikong impormasyong sa kalusugan tungkol sa COVID-19 sa:

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

Maaari mo ring kontakin ang Coronavirus Health information line sa 1800 020 080

O tawagan ang Cancer Council sa **13 11 20** para sa iba pang impormasyon at suporta na may kaugnayan sa kanser.

Ang kaalaman tungkol sa coronavirus at ang kaugnay na karamdaman, ang COVID-19, ay mabilis na nagbabago gaya ng mga mensahe sa pampublikong kalusugan na nagpapanatili sa iyong ligtas. Madalas na tingnan ang website ng pamahalaan para sa updated na impormasyon. Rerepasuhin din namin ang impormasyong ito araw-araw.



Kung gusto mong makipag-usap sa iyong wika, pakitawagan ang **13 14 50** at hilingin ang Cancer Council o ang 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.