

Cancer: Did you know?

مرض السرطان: هل كنت تعلم؟

إذا كنت مصاباً أنت أو أي شخص بمرض السرطان أو أي شخص تهتم به، فقد يكون الأمر مخيفاً. تساعدك هذه المعلومات على معرفة المزيد عن مرض السرطان، وطلب المساعدة في أقرب وقت ممكن وأيضاً في تثقيف ودعم الآخرين في مجتمعك.

Getting cancer

Cancer can affect anyone. One in two Australian men and women will be diagnosed with cancer by the age of 85.

Cancer affects the cells in the body. Normally cells multiply and grow in a controlled way. If something causes a change to occur in the cells, they can start to grow out of control. It is called cancer when abnormal cells grow (and potentially spread) within the body.

Cancer is not contagious. This means it is not spread by hugging, shaking hands, sharing toilets, using the same dishes or kissing someone who has cancer, or from consuming food handled by someone with cancer.

Talk to your doctor about recognising the signs and symptoms of cancer and keep medical appointments to monitor your health.

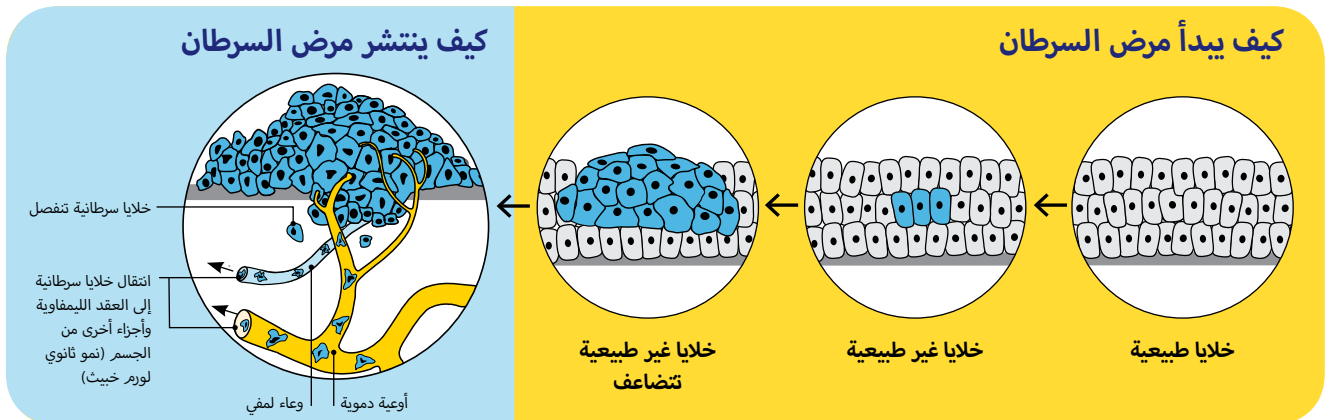
الإصابة بمرض السرطان

مرض السرطان يمكن أن يصيب أي شخص. واحد من كل اثنين من الرجال والنساء الأستراليين سيتم تشخيص إصابته بالسرطان قبل أن يتعدى 85.

يؤثر مرض السرطان على خلايا الجسم. تتكاثر عادة الخلايا وتنمو بطريقة تحكّمية. إذا تسبب شيء ما بحدوث تغيير في الخلايا، يمكن أن تبدأ بالنمو خارج نطاق السيطرة. ويطلق عليها مرض السرطان عندما تنمو الخلايا الغير طبيعية (ومن المحتمل أن تنتشر) داخل الجسم.

مرض السرطان ليس معدياً. وهذا يعني أنه لا ينتشر عن طريق المعانقة أو المصافحة أو تقاسم المراحيض أو استخدام نفس الأطباق أو تقبيل شخص مصاب بمرض السرطان أو من تناول الطعام الذي يُعدّه شخص مصاب بمرض السرطان.

تحدث إلى طبيبك حول التعرف على علامات وأعراض مرض السرطان وحافظ على المواعيد الطبية لمراقبة صحتك.



How is it caused?

We do not know all of the risks and causes of cancer. Sometimes cancer can develop without any obvious causes.

However, scientific research shows that:

- cancer is not caused by injury or stress
- cancer is not caused by being a bad person
- cancer is not caused by bad spirits.

You should not feel afraid of people with cancer and avoid them – in fact, they need your support and understanding.

There is nothing to be ashamed of if you have cancer. Make sure shame and ignorance do not stop you from seeking help.

Family cancers (genetics)

A small amount of certain cancers (up to 5%) are the result of inherited abnormal genes, which cause some family members to develop different cancers (e.g. breast, ovarian, prostate).

Cancer is not contagious – family cancers are not spread by spending time together or living together. Genetic tests are available for some hereditary cancers. If you are concerned that you have a family history of cancer, speak to your doctor.

Age

Cancer can occur at any age. The incidence of cancer rises as people get older, but age alone does not cause cancer.

Know your risk and change your future

There are some things that you can do to reduce your risk of developing cancer.

Lifestyle choices

Living a healthy lifestyle can reduce your risk of developing cancer. We know that about one in three cases of cancer can be prevented by improving lifestyle choices.

كيف يحدث ذلك؟

نحن لا نعرف كل مخاطر وأسباب مرض السرطان. في بعض الأحيان يمكن أن يتطور مرض السرطان دون أي أسباب واضحة.

ومع ذلك، يُظهر البحث العلمي أن:

- مرض السرطان لم ينتج عن إصابة أو ضغط نفسي
- مرض السرطان لم يكن سببه كون الشخص سيئ
- مرض السرطان لم تسببه الأرواح الشريرة.

يجب ألا تشعر بالخوف من المرضى المصابين بالسرطان ولا تتجنبهم - في الواقع، هم يحتاجون إلى دعمك وتفهمك.

لا يوجد شيء تخجل منه إذا كنت مصاباً بمرض السرطان. تأكد من أن العار والجهل لن يمنعك من طلب المساعدة.

الأمراض السرطانية للأسرة (الوراثة)

هناك كمية صغيرة من أنواع معينة من السرطانات (تصل إلى 5%) هي نتيجة لجينات غير طبيعية موروثية، والتي تسبب نمو سرطانات مختلفة لبعض أفراد الأسرة (مثلاً، الثدي والمبيض والبروستاتا).

مرض السرطان ليس معدياً - لا تنتشر سرطانات العائلة بسبب قضاء الوقت معاً أو العيش معاً.

الفحوصات الجينية متوفرة لبعض أنواع السرطانات الوراثية. فإذا كنت تشعر بالقلق من تاريخ عائلتك المتعلق بمرض السرطان، تحدث مع طبيبك.

العمر

مرض السرطان يمكن أن يحدث في أي عمر. ويزداد معدل الإصابة بمرض السرطان مع تقدم الناس في العمر، ولكن العمر وحده لا يسبب مرض السرطان.

تعرف على المخاطر الخاصة بك وابدأ مستقبلك

هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل خطر الإصابة بمرض السرطان.

خيارات نمط الحياة

إن العيش مع حياة ذات نمط صحي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السرطان. نحن نعلم أن حالة واحدة تقريباً من كل ثلاث حالات من أمراض السرطان يمكن تجنبها عن طريق تحسين خيارات نمط الحياة.

Some good choices you can make include:

- not smoking or quitting smoking
- minimising time outside in the sun
- maintaining a healthy weight
- limiting alcohol consumption
- eating more fruits and vegetables
- eating less red meat and processed meat
- being physically active.

Get checked

If you notice any changes in your body or have symptoms, like a persistent cough, you need to see your doctor immediately.

You may also have some cancer screening tests to check your health. Cancer screening can help protect your health through early detection.

Screening tests are done to look for particular changes and early signs of cancer, before it has developed or before symptoms occur. You should have cancer screening even if you are well, without any symptoms or family history of the disease.

There are three national screening programs. For more information and contact details, see page 11:

- **The National Bowel Cancer Screening Program** invites eligible people from age 50-74 (without symptoms) to screen for bowel cancer every two years using a free, simple test at home.
- **The National Cervical Screening Program** checks the health of a woman's cervix. The Pap test has been replaced with a new cervical screening test, done every five years. It feels the same as the Pap test, but tests for the Human Papillomavirus (HPV). For most women aged 25-74, their first cervical screening test is due two years after their last Pap test. If the result is normal, you will only need to have the test every five years.
- **Breast Screen Australia** is the national breast cancer screening program. It invites women aged between 50-74 for a free mammogram every two years.

بعض الخيارات الجيدة التي يمكنك القيام بها تشمل:

- عدم التدخين أو الإقلاع عن التدخين
- تقليل الوقت خارجاً في الشمس
- الحفاظ على وزن صحي
- تحديد كمية الكحول المستهلكة
- تناول المزيد من الفواكه والخضروات
- التخفيف من تناول اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة
- أن تكون نشطاً بدنياً.

إخضع للفحص

إذا لاحظت أي تغييرات في جسمك أو عانيت من أعراض، مثل السعال المستمر، فأنت بحاجة إلى زيارة طبيبك على الفور.

قد تخضع أيضاً لبعض فحوصات مرض السرطان للتحقق من صحتك. يمكن أن يساعد فحص السرطان على حماية صحتك من خلال الكشف المبكر.

يُجرى الفحص للبحث عن تغييرات معينة وعلامات مبكرة للسرطان، قبل أن تتطور أو قبل ظهور الأعراض. يجب أن تخضع لفحص السرطان حتى لو كنت بصحة جيدة، ومن دون أي أعراض أو تاريخ عائلي للمرض.

هناك ثلاثة برامج من الفحوصات الوطنية. لمزيد من المعلومات وتفاصيل الاتصال، انظر إلى الصفحة 11:

- **National Bowel Cancer Screening Program** ويدعو (البرنامج الوطني لفحص سرطان الأمعاء) الأشخاص المؤهلين من سن 50 إلى 74 (بدون أعراض) إلى الخضوع لفحص سرطان الأمعاء كل عامين باستخدام فحص بسيط ومجاني في المنزل.
- **National Cervical Screening Program** يقوم (البرنامج الوطني لفحص عنق الرحم) بالتحقق من صحة عنق الرحم. تم استبدال فحص مسحة عنق الرحم بفحص عنق الرحم، كل خمس سنوات. هو نفسه مثل فحص عنق الرحم، ليست سوى فحوصات فيروس الورم الحليمي البشري (HPV). بالنسبة لمعظم النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 25-74، فإن أول فحص عنق الرحم سيكون موعده بعد عامين من مسحة عنق الرحم الأخيرة. إذا كانت النتيجة طبيعية، فستحتاجين فقط إلى إجراء الفحص كل خمس سنوات.
- **Breast Screen Australia** (فحص الثدي أستراليا) هو البرنامج الوطني لفحص سرطان الثدي. ويدعو البرنامج النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 50-74 لإجراء فحص الماموجرام مجاناً كل سنتين.

Ways to stay healthy and prevent cancer

There are things that you can do to stay well and look after your health.

Quit smoking

Smoking tobacco, Shisha or Arghila is damaging to your body. Smoking increases your risk of developing 16 different types of cancer.

Inhaling smoke from other people also poses health risks for both smokers and non-smokers. One in five cancer deaths is due to smoking.

There are immediate health benefits as soon as you quit. For help to quit smoking, contact Quitline on 13 QUIT (13 78 48). Call the Translating and Interpreter Service (TIS) on 13 14 50 to speak to someone in your language and access an interpreter.

Limit your alcohol consumption

Drinking alcohol increases your risk of developing seven different types of cancer.

Most alcohol is high in calories and can contribute to weight gain. If you choose to drink, limit your intake to no more than two standard drinks a day. For some people, alcohol is a problem or an addiction. If drinking is harming you or people you care about, talk to your family doctor and seek support.

One Standard Drink =

100ml wine (1 bottle = 7 standard drinks)

285ml (1 middy) of full strength beer

425ml (1 schooner) of low alcohol beer

30ml (1 nip) spirits

60ml (2 nips) of sherry

220-250ml alcoholic soda (2/3 bottle)

Cocktails may contain more than three standard drinks!

طرق للحفاظ على الصحة وتجنب الإصابة بمرض السرطان

هناك أشياء يمكنك القيام بها للبقاء بصحة جيدة والعناية بها.

الإقلاع عن التدخين

تدخين التبغ والشيشة أو الأريغيلة ضار لجسمك. يزيد التدخين من خطر الإصابة بـ 16 نوعًا مختلفًا من الأمراض السرطانية.

كما أن استنشاق الدخان من أشخاص آخرين يشكل مخاطر صحية على كل من المدخنين وغير المدخنين. واحد من كل خمسة وفيات بسبب السرطان يعود إلى التدخين.

هناك فوائد صحية فورية بمجرد الإقلاع عن التدخين. للمساعدة بالإقلاع عن التدخين، اتصل بـ Quitline على 13 QUIT (13 78 48). اتصل بخدمة الترجمة الشفهية والكتابية (TIS) على الرقم 13 14 50 للتحدث مع شخص ما بلغتك والوصول إلى مترجم شفهي.

الحد من استهلاكك للكحول

شرب الكحول يزيد من خطر الإصابة بسبعة أنواع مختلفة من الأمراض السرطانية.

معظم المشروبات الكحولية عالية السعرات الحرارية ويمكن أن تسهم بزيادة الوزن. إذا اخترت أن تشرب، فقلل من تناولك بحيث لا تزيد عن مشروبين عاديين في اليوم. يعتبر الكحول مشكلة أو إدمان عند بعض الناس. لو كان الشرب يؤذيك أو يؤدي أشخاصاً تهتم بهم، تحدّث إلى طبيب عائلتك واطلب الدعم.

مشروب مقياسي واحد =

100مل من النبيذ (زجاجة واحدة = 7 مشروبات مقياسية)

285 مل (middy واحد) من البيرة كاملة القوة

425 مل (schooner واحد) من البيرة منخفضة الكحول

30 مل (nip واحد) من المشروب الروحي

60 مل (2 nips) من الخمر (Sherry)

220-250 مل من الصودا الكحولية (2/3 زجاجة)

قد تحتوي الكوكتيلات على أكثر من من ثلاثة مشروبات مقياسية!

Eat for good health

You can lower your risk of cancer by enjoying a healthy diet. A diet rich in vegetables, fruits and high fiber foods reduces your risk of cancer. Try to have at least five servings of vegetables and two servings of fruit each day.

Choose foods low in salt and fat. Limit fried food; choose baked or steamed food.

It is recommended that you eat no more than 455 grams of lean cooked red meat per week.

Avoid processed meats that are high in fat and salt, such as bacon, sausages, basturma, ham and canned meats.

Maintain a healthy weight

Being overweight or obese increases your risk of developing 13 different types of cancer.

A healthy body weight is important for overall wellbeing. A healthy diet combined with regular exercise can help maintain a healthy body weight.

Talk to your doctor if you are concerned about your weight. You can lose weight or maintain your weight by limiting or cutting back on foods high in fats and sugars, such as chocolates, fast food, sugary drinks or sweets.

تناول طعاماً من أجل صحة جيدة

يمكنك تقليل خطر الإصابة بمرض السرطان من خلال الاستمتاع بنظام غذائي صحي. إن اتباع نظام غذائي غني بالخضراوات والفاواكه والأطعمة الغنية بالألياف يقلل من خطر الإصابة بمرض السرطان. حاول الحصول على خمس حصص على الأقل من الخضار وحصتين من الفاكهة كل يوم.

اختيار أطعمة منخفضة الأملاح والدهون. الحد من الأطعمة المقلية. اختر الطعام المخبوز أو المطهو على البخار.

من المستحسن أن لا تأكل أكثر من 455 غرام اسبوعياً من اللحم الهبر الأحمر المطبوخ.

تجنب اللحوم المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والملح، مثل لحم الخنزير المقدد، والنقانق، والباسترما، ولحم الخنزير واللحوم المعلبة.

الحفاظ على وزن صحي

يزيد الوزن الزائد أو السمنة من خطر الإصابة بـ 13 نوعاً مختلفاً من السرطان.

إن وزن الجسم الصحي مهم للصحة العامة. ويساعد اتباع نظام غذائي صحي مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في الحفاظ على وزن صحي للجسم.

تحدث مع طبيبك إذا كنت قلقاً بشأن وزنك. يمكنك إنقاص وزنك أو الحفاظ عليه عن طريق الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات أو تقليصها، مثل الشيكولاتة أو الوجبات السريعة أو المشروبات السكرية أو الحلويات.

What is a serve?

Vegetables



1/2 cup cooked vegetables or cooked legumes

1/2 medium potato or other starchy vegetables

1 cup salad of green leafy or raw vegetables

Fruits



1 medium piece (eg. apple, banana)

2 small pieces (eg. apricots, kiwi)

1 cup diced or canned fruit

ما هي الوجبة المقدمة؟

الخضار



كوب من السلطة ذات الأوراق الخضراء أو الخضار النيئة

1/2 بطاطا متوسطة الحجم أو الخضار النشوية الأخرى

1/2 كوب من الخضار المطبوخة أو البقوليات المطبوخة

الفاواكه



كوب من المكعبات الصغيرة أو الفواكه المعلبة

قطعتان صغيرتان (مثلاً مشمش، كيوي)

قطعة متوسطة الحجم (مثلاً تفاحة، موزة)

Get moving

Regular physical activity will reduce your chance of developing cancer. It can also give you extra energy and make you feel better.

Thirty minutes of moderate daily exercise improves your health, while more exercise helps reduce your cancer risk.

If you have concerns or questions about daily exercise, please contact your doctor.

تحرك

النشاط البدني المنتظم يقلل من فرصتك في الإصابة بمرض السرطان. ويمكن أن يوفر لك طاقة إضافية ويجعلك تشعر بتحسن.

ثلاثون دقيقة من التمارين اليومية المعتدلة تعمل على تحسين صحتك، بينما يساعد المزيد من التمارين الرياضية على تقليل خطر الإصابة بمرض السرطان.

إذا كانت لديك مخاوف أو أسئلة حول التمرين اليومي، يرجى الاتصال بطبيبك.

Exercise

Exercise can be anything you enjoy that makes your heart beat faster and helps you breathe deeply, such as a brisk walk, swimming, dancing, climbing stairs, yoga or tai chi.



تمرّن

يمكن ممارسة أي شيء تستمتع به يجعل قلبك ينبض أسرع ويساعدك على التنفس بعمق، مثل المشي السريع والسباحة والرقص وتسلق السلالم واليوغا أو التاي تشي.

Reduce your risk of infections

Some types of viruses or infections, such as human papillomavirus (HPV) and Hepatitis B and C, can increase your chance of developing cancer.

Infections can be transferred from one person to another through sexual contact such as intercourse (vaginal and anal), oral sex and skin-to-skin contact. They are called sexually transmitted infections (STIs). Both men and women can get STIs.

Practising safe sex by using barrier methods like condoms will reduce your risk of contracting STIs. But barrier methods will not protect you completely.

Having regular sexual health check-ups is an important part of looking after your health. Your doctor can give you information about STIs.

Human Papillomavirus (HPV) – HPV is a common STI that is spread through contact with genital skin during sexual activity. The virus can go away by itself, but sometimes it can persist and lead to genital diseases including cancer.

قلل من خطر إصابتك بالعدوى

يمكن لبعض أنواع الفيروسات أو العدوى، مثل فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) والتهاب الكبد المزمن B و C، زيادة فرصتك في الإصابة بمرض السرطان.

يمكن نقل العدوى من شخص إلى آخر من خلال الاتصال الجنسي مثل الجماع (المهبلي والشرج)، الجنس عن طريق الفم وتلامس جلد مع جلد آخر. وتسمى هذه الأمراض بالعدوى المنقولة جنسياً (STIs). يمكن للرجال والنساء على حد سواء الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً STIs.

إن ممارسة الجنس الآمن باستخدام أساليب تحصينية مثل الواقي الذكري سيقلل من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً. لكن الطرق التحصينية لن تحميك بشكل كامل.

تعتبر فحوصات الصحة الجنسية المنتظمة جزءاً مهماً من العناية بصحتك. ويمكن أن يقدم لك طبيبك معلومات حول الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي STIs.

فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) – يعدّ HPV (فيروس الورم الحليمي البشري) من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي الشائع والتي تنتشر عن طريق الاتصال مع الجلد التناسلي أثناء ممارسة النشاط الجنسي. يمكن للفيروس أن يختفي من تلقاء نفسه، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يستمر ويؤدي إلى أمراض الأعضاء التناسلية بما في ذلك مرض السرطان.

People who have HPV usually don't have symptoms.

There is no treatment for HPV, but there is a vaccine that protects against getting nine types of HPV. It is provided free to school-aged girls and boys, and other people can pay to have the vaccine.

Talk to your doctor about protecting yourself from HPV, including the vaccine and regular cervical screening.

Hepatitis B (Hep B) – Hepatitis B is a virus that can cause liver damage and liver cancer.

Hep B can be transmitted through unprotected sex with infected person, and also from mother to baby at birth or blood to blood contact.

Hep B cannot be passed on through breastfeeding, sharing eating utensils, kissing, hugging, holding hands, sneezing, coughing, hugging, eating contaminated food or water, or by eating food prepared by a person with Hep B.

Vaccination is the best protection against Hep B infection.

Although most people who become infected with Hep B clear the infection, some people do not. People with long-term Hep B infection can have treatment to reduce liver damage.

For more information about Hepatitis B and C, please visit www.hepatitisaustralia.com

Hepatitis C (Hep C) – Hepatitis C is an infection that can be treated and cured.

Hep C is spread through blood-to-blood contact. The most common ways for it to spread occur when people inject drugs, share needles or use tattooing or body piercing equipment that has not been properly disinfected.

الأشخاص المصابون بفيروس الورم الحليمي البشري (HPV) عادة لا يعانون من أعراض.

لا يوجد علاج لفيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، ولكن هناك لقاح يحمي من الإصابة بتسعة أنواع من فيروس الورم الحليمي البشري (HPV). يتم توفيره مجاناً للفتيات والفتيان في سن الدراسة، ويمكن للأشخاص الآخرين الدفع للحصول على اللقاح.

تحدث مع طبيبك حول حماية نفسك من فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، بما في ذلك اللقاح والفحص الدوري لعنق الرحم.

التهاب الكبد B (Hep B) – التهاب الكبد B هو فيروس يمكن أن يسبب تلف الكبد وسرطان الكبد.

يمكن أن ينتقل Hep B من خلال ممارسة الجنس بدون حماية مع الشخص المصاب، وكذلك من الأم إلى المولود عند الولادة أو من الدم إلى الدم.

لا يمكن نقل Hep B من خلال الرضاعة الطبيعية أو مشاركة أواني الطعام أو التقبيل أو المعانقة أو الإمساك بالأيدي أو العطس أو السعال أو المعانقة أو تناول الطعام أو الماء الملوث، أو عن طريق تناول الطعام المعد من قبل شخص مصاب بالتهاب الكبد B (Hep B).

التطعيم هو أفضل حماية ضد عدوى التهاب الكبد B (Hep B).

على الرغم من أن معظم الناس الذين يصابون بعدوى Hep B يتخلصون من العدوى، إلا أن بعض الناس لا يفعلون ذلك. يمكن للأشخاص الذين يعانون من عدوى Hep B على المدى الطويل الحصول على علاج لتقليل تلف الكبد.

لمزيد من المعلومات حول التهاب الكبد B و C، يرجى زيارة www.hepatitisaustralia.com

التهاب الكبد C (Hep C) – التهاب الكبد C هو عدوى يمكن علاجها والشفاء منها.

ينتقل التهاب الكبد C من خلال اتصال الدم بالدم. يحدث هذا عادة عندما يقوم الأشخاص بحقن المخدرات أو تبادل الإبر أو استخدام الوشم أو معدات ثقب الجسم التي لم يتم تطهيرها بشكل صحيح.

Hep C is not usually passed on through sex, unless there are cuts or open wounds around the genital area of both people during sex.

Hep C is not passed on through touching, kissing, hugging, sneezing or coughing. There is no need for separate crockery, cutlery, towels, or other household items, or to wash your clothes separately.

There is no vaccination against Hep C. However there are treatments available that can cure more than 90% of people with chronic Hep C.

Protect your skin

Exposure to UV radiation from the sun is the leading cause of skin cancer. Sunburn causes 95% of melanomas, the deadliest form of skin cancer.

Your skin is exposed to UV radiation even on cooler or cloudy days, when many people mistakenly believe UV radiation is not as strong. Sunburn is bad for your skin, but sun exposure that doesn't result in burning can also damage skin cells and increase your risk of developing skin cancer.

ليس من العادة أن ينتقل فيروس التهاب الكبد C عبر الجنس، إلا إذا كانت هناك جروح أو جروح مفتوحة حول المنطقة التناسلية لكلا الشخصين أثناء ممارسة الجنس.

لا ينتقل التهاب الكبد C عبر اللمس أو التقبيل أو المعانقة أو العطس أو السعال. ليست هناك حاجة للأواني الفخارية المنفصلة أو أدوات المائدة أو المناشف أو غيرها من الأدوات المنزلية، أو لغسل ملابسك بشكل منفصل.

لا يوجد لقاح ضد التهاب الكبد C. لكن هناك علاجات متاحة يمكن أن تعالج أكثر من 90% من الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد المزمن C.

احم بشرتك

التعرض للأشعة فوق البنفسجية من الشمس هو السبب الرئيسي لسرطان الجلد. تسبب حروق الشمس 95% من الأورام الميلانينية، وهي أشد أشكال سرطان الجلد فتكاً.

يتعرض جلدك للأشعة فوق البنفسجية حتى في الأيام الباردة أو الغائمة، عندما يعتقد الكثير من الناس خطأً أن الأشعة فوق البنفسجية ليست بهذه القوة. تسبب حروق الشمس الأذى لبشرتك، ولكن التعرض لأشعة الشمس التي لا تسبب حروقاً يمكن أن تؤدي أيضاً إلى تلف خلايا الجلد وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد.

Sun protection

It is important to protect your skin from sun's UV radiation to reduce the risk of developing skin cancer. Be extra cautious in the middle of the day when UV levels are most intense. You can protect your skin in five ways:

1

Long sleeve clothing



استخدم ملابس طويلة الأكمام

2

Wear sunglasses



البس نظارات شمسية

3

Wear a hat



ارتدي قبعة

4

Use sunscreen



استخدم واق من الشمس sunscreen

5

Seek shade



ابحث عن الظل

الحماية من الشمس

من المهم حماية بشرتك من أشعة الشمس فوق البنفسجية للحد من خطر الإصابة بمرض سرطان الجلد. كن أكثر حذراً في منتصف النهار عندما تكون مستويات الأشعة فوق البنفسجية أكثر كثافة. يمكنك حماية بشرتك من خلال خمس طرق:

“Speak the truth about cancer but do not criticise or blame others. Get accurate information about cancer. Inaccurate information can create fear and shame.”

Health professional

“قل الحقيقة عن مرض السرطان ولكن لا تنتقد أو تلمو الآخرين. احصل على معلومات دقيقة عن مرض السرطان. يمكن أن تولد المعلومات الغير دقيقة الخوف والعار”
مختص صحي

Occupational cancer

Some cancers are known as occupational cancers, because they are related to the workplace.

Occupational cancer can be related to exposure to carcinogenic (cancer-causing) agents, such as industrial chemicals, dusts, metals and combustion products (e.g. asbestos or diesel engine exhaust), or radiation (e.g. ultraviolet or ionising radiation).

Working in certain professions, such as working as a painter or in aluminium production, can increase your risk of cancer.

There is also some evidence that patterns of behaviour (such as shift-working overnight) increases the risk of cancer.

Putting in place control measures for carcinogenic hazards reduces your cancer risk. You should always follow the outlined safe work practices, such as wearing masks and gloves, and taking the time to review safety information.

If you are concerned about occupational cancer, speak to your employer about safety and monitoring. You can also speak to your doctor or contact Cancer Council on 13 11 20.

مرض السرطان المهني

تُعرف بعض أنواع السرطان باسم السرطانات المهنية، لأنها مرتبطة بمكان العمل.

يمكن أن يرتبط مرض السرطان المهني بالتعرض للعوامل المولدة للسرطان (مسببة للسرطان)، مثل المواد الكيميائية الصناعية والغبار والمعادن ومنتجات الاحتراق (مثل الأسبستوس أو عادم محرك الديزل) أو الإشعاع (مثل الأشعة فوق البنفسجية أو المؤينة).

إن العمل في مهن معينة، مثل العمل كرسام أو في إنتاج الألمنيوم، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بمرض السرطان.

هناك أيضا بعض الأدلة على أن أنماط السلوك (مثل مناوبات العمل حتى الصباح) يزيد من خطر الإصابة بمرض السرطان.

إن تطبيق تدابير الرقابة على مخاطر العوامل المولدة لمرض السرطان يقلل من خطر الإصابة بمرض السرطان. يجب عليك دائمًا اتباع ممارسات العمل الآمن الموضحة، مثل ارتداء الأقنعة والقفازات، والاستفادة من الوقت لمراجعة معلومات السلامة.

إذا كنت قلقًا بشأن مرض السرطان المهني، فتحدث مع طبيبك أو اتصل بـ Cancer Council على الرقم 13 11 20.

For more information about ways to stay healthy and prevent cancer, please visit www.cancer.org.au/preventing-cancer

لمزيد من المعلومات حول طرق المحافظة على الصحة والوقاية من الإصابة بمرض السرطان، يرجى زيارة www.cancer.org.au/preventing-cancer

Getting treatment

Cancer is not always fatal. If you are diagnosed with cancer, talk to your doctor about starting treatment as soon as possible. You may have treatment choices.

Once you have discussed treatment options with your doctor, you may want to talk them over with your family or friends, community members, social worker or spiritual advisor. Talking it over can help you to find out what course of action is right for you.

Getting treated for cancer early improves your health and may increase your chance of living longer.

"It's vital to tell a person with cancer that they can have a chance to survive and get back to normal."

Community member

Get informed

Every conversation you have with your health professional about cancer helps eliminate the fear and shame that is often associated with cancer. These conversations can happen in person but they can also be over the phone, online or in groups.

Listen to what health professionals are saying.

You can help in your community by correct myths about cancer and sharing facts. Avoid words or phrases that bring shame and fear to people affected by cancer.

Cancer information and support

Cancer Council 13 11 20 is a free, confidential telephone information and support service available in each state and territory.

Anyone can call Cancer Council 13 11 20, including people with cancer, their families, carers, friends, teachers, students and healthcare professionals.

الحصول على العلاج

مرض السرطان ليس دائماً مميتاً. إذا تم تشخيص إصابتك بمرض السرطان، تحدث مع طبيبك حول بدء العلاج في أقرب وقت ممكن. قد يكون لديك خيارات للعلاج.

بمجرد مناقشة خيارات العلاج مع طبيبك، قد ترغب في ان يتحاوروا مع عائلتك أو أصدقائك أو أعضاء المجتمع أو المرشد الاجتماعي أو المستشار الروحي. يمكن أن يساعدك التحاور على معرفة الإجراء المناسب لك.

العلاج المبكر لمرض السرطان يحسن صحتك وقد يزيد من فرصتك في العيش لفترة أطول.

"من الأهمية بمكان أن تخبر الشخص المصاب بمرض السرطان أنه يمكن أن تتاح له فرصة البقاء على قيد الحياة والعودة إلى طبيعته."
عضو في المجتمع

احصل على معلومات

كل محادثة تجربها مع أخصائي الصحة حول مرض السرطان تساعد على التخلص من الخوف والعار المرتبطان غالباً بالإصابة بمرض السرطان. يمكن أن تحصل هذه المحادثات شخصياً، ولكن يمكن أيضاً أن تكون عبر الهاتف أو الإنترنت أو في مجموعات.

استمع إلى ما يقوله مختصو الصحة.

يمكنك المساعدة في مجتمعك من خلال تصحيح الأساطير حول مرض السرطان ومشاركة الحقائق. تجنب الكلمات أو العبارات التي تجلب العار والخوف للأشخاص المصابين بمرض السرطان.

معلومات عن مرض السرطان والدعم

Cancer Council 13 11 20 هي خدمة دعم مجانية هاتفية سرية ومتاحة في كل ولاية وإقليم.

يمكن لأي شخص الاتصال بـ على Cancer Council 13 11 20، بما في ذلك مرضى السرطان وعائلاتهم ومقدمي الرعاية والأصدقاء والمدرسين والطلاب والمتخصصين في الرعاية الصحية.

Cancer Council also provides online support (<https://onlinecommunity.cancercouncil.com.au>) where you can ask questions and participate in groups, forums and blogs.

Information about screening

If you need more information about the national screening programs, talk to your doctor, visit www.cancerscreening.gov.au, or call for more information:

- **National Bowel Cancer Screening Program – 1800 118 868**
- **National Cervical Screening Program – 13 15 56**
- **Breast Screen Australia – 13 20 50.**

If you need language assistance, please call Translating and Interpreting Service (TIS) 13 14 50.

كما يوفر Cancer Council الدعم عبر الإنترنت من خلال <https://onlinecommunity.cancercouncil.com.au> حيث يمكنك طرح الأسئلة والمشاركة في المجموعات والمنتديات والمواقع التحدثية (البلوغس).

معلومات حول الفحص

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات حول برامج الفحص الوطنية، قم بزيارة www.cancerscreening.gov.au، تحدث مع طبيبك أو اتصل للحصول على مزيد من المعلومات:

- **National Bowel Cancer Screening Program**
(البرنامج الوطني لفحص سرطان الأمعاء) –
1800 118 868
- **National Cervical Screening Program**
(البرنامج الوطني لفحص عنق الرحم) – **13 15 56**
- **Breast Screen Australia**
(فحص الثدي أستراليا) – **13 20 50.**

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لغوية، يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الشفهية والكتابية (TIS) 13 14 50.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.

Cancer Council Australia is Australia's peak non-government cancer control organisation. Through the eight state and territory Cancer Councils, we provide a broad range of programs and services to help improve the quality of life of people living with cancer, their families and friends. Cancer Councils also invest heavily in research and prevention.

Cancer Council Australia

Level 14, 477 Pitt Street, Sydney NSW 2000
Telephone 02 8063 4100.
Facsimile 02 8063 4101
Email info@cancer.org.au
Website cancer.org.au
ABN 91 130 793 725

ملاحظة للقارئ

استشر طبيبك دائمًا حول الأمور التي تؤثر على صحتك. النية من صحيفة الوقائع هذه أن تكون مقدمة عامة وليست بديلًا عن المشورة الطبية المختصة. يتم باستمرار تحديث المعلومات حول مرض السرطان وتنقيحها من قبل المجتمعات الطبية والبحثية. في حين يتم اتخاذ كافة العناية لضمان الدقة في وقت النشر، فإن Cancer Council Australia وأعضائه يستبعدون كل المسؤولية عن أية إصابة أو خسارة أو ضرر يحدث من خلال الاستخدام أو الاعتماد على المعلومات المقدمة في صحيفة الوقائع هذه.

Cancer Council Australia هو أعلى منظمة غير حكومية لمكافحة السرطان في أستراليا. من خلال مجالس السرطان الثمانية للولايات والأقاليم، نقدم مجموعة واسعة من البرامج والخدمات للمساعدة في تحسين نوعية حياة الأشخاص المصابين بمرض السرطان وعائلاتهم وأصدقائهم. تستثمر Cancer Councils أيضًا بشكل كبير في الأبحاث والوقاية.

Cancer Council Australia

Level 14, 477 Pitt Street, Sydney NSW 2000
الهاتف 02 8063 4100
الفاكس 02 8063 4101
البريد الإلكتروني info@cancer.org.au
الموقع الإلكتروني cancer.org.au
ABN 91 130 793 725

