

مرض السرطان وفيروس كورونا (COVID-19)

- اتصل بفريق العلاج الخاص بك لمعرفة إذا كان بإمكانك القيام ببعض استشارتك عن بعد عبر الهاتف أو Skype أو Facetime.
- ابق في المنزل قدر الإمكان وتجنب السفر غير الضروري وتجنب وسائل النقل العام إذا استطعت.

كن مستعداً

إذا كنت تتلقى وصفة طبية أو تتناول أدوية لا تستلزم وصفة طبية فتأكد من أن لديك ما يكفي في المنزل أو في مكان آمن يمكنك الوصول إليه. إن تموين شهر واحد يعتبر مثالياً.

العائلة والأصدقاء ومقدمي الرعاية

إذا كنت قد اتصلت بشخص قد يكون أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا، فتجنب أي اتصال مع الشخص الذي يتلقى علاجاً للسرطان.

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول حصولك على التطعيم ضد الإنفلونزا في وقت مبكر من موسم الإنفلونزا قدر الإمكان لتجنب انتقال العدوى الأخرى وزيادة احتمال أنه ستكون أنت أو فرد من عائلتك أو صديقك بحاجة لرعاية صحية.

احصل على الدعم

إذا كنت تشعر بالقلق، أو كان لديك أسئلة أو بحاجة إلى دعم، يرجى أن تتذكر أن خط الدعم والمعلومات التابع **Cancer Council's متوفر خلال ساعات العمل. يمكن لفريقنا 13 11 20** على الرقم المدرب خصيصاً لهذه الأمور تقديم الدعم العاطفي وكذلك النصائح العملية لتقليل خطر الإصابة بالعدوى خلال هذه الفترة.

المعلومات والدعم بشأن السرطان و COVID-19

يدرك مجلس السرطان (Cancer Council) أن الأستراليين

الذين يخضعون لعلاج السرطان، والناجين من السرطان وعائلاتهم وأصدقائهم قد يكون لديهم أسئلة تتعلق بالتفشي الأخير لفيروس كورونا والمرض الذي يسببه، COVID-19.

إذا كنت مصاباً بالسرطان، فقد لا يكون جهازك المناعي قوياً كما هو عادةً، لذا قد تشعر بالقلق حيال المخاطر المرتبطة بـ COVID-19.

بشكل عام، يجب على الأشخاص المصابين بالسرطان الاستمرار في اتباع أي نصيحة محددة أو احتياطات قياسية يوصي بها مختصو الرعاية الصحية لتقليل خطر الإصابة بالعدوى أثناء العلاج وبعده.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة **Cancer.org.au** وإذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة اتصل بـ **Cancer Council** على الرقم **13 11 20** للحصول على أي معلومات ودعم متعلق بالسرطان.

إذا كنت تشعر بالأعراض

إذا كنت تعاني حالياً من أعراض العدوى (مثل الحمى، السعال، التهاب الحلق، ضيق التنفس) أو كنت على دراية بأنك كنت على اتصال بشخص أثبتت إصابته بفيروس كورونا، يرجى الاتصال بفريق العلاج الخاص بك. حيثما أمكن، احصل على نصيحة عبر الهاتف بدلاً من الحضور شخصياً لتقليل خطر تعرضك وتقليل خطر تعريض الآخرين.

إذا كنت تخضع لعلاج السرطان

إذا كنت تخضع حالياً للعلاج، فإن بعض الطرق العملية للحد من احتمال التعرض تشمل ما يلي:

- اغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية، أو إذا لم يكن متوفراً على الفور استخدم مزيل ذو مصدر كحولي لفرك اليدين. إنها فكرة جيدة أن تحمل هذا معك. من المهم بشكل خاص أن تغسل يديك قبل الأكل أو الشرب.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك لأن ذلك يمكن أن ينقل الفيروس من الأسطح ويزيد من خطر الإصابة بالعدوى.
- تجنب الاتصال بأولئك الأشخاص الذين يشعرون بالمرض أو بتوعدك أو الذين تعرضوا للفيروس أو الذين قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بسبب السفر مؤخراً إلى دولة فيها احتمال أكبر للإصابة.
- قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر (الطاولات والمقاعد ومفاتيح الإضاءة ومقابض الأبواب والأحواض والمراحيض وأجهزة التحكم عن بعد، مثل هاتفك المحمول أو أسطح أمكنة تناول الطعام). ارتدي القفازات (التي يمكن التخلص منها إن أمكن). نظف الفتات الظاهر الواضح بالماء والصابون. نظف بمحلول كحول بنسبة 70% أو مزيج من 4 ملاعق صغيرة من المبيض (البيبيش) لكل لتر من الماء.
- تجنب الزحام والمناطق المزدحمة وتجنب الاتصال الجسدي غير الضروري، مثل المصافحة أو المعانقة أو التقبيل. هذا مهم بشكل خاص إذا كنت تخضع حالياً للعلاج الكيميائي أو في فترة لاحقة من الخضوع لعلاجات أخرى مثل زرع نخاع العظام.
- حافظ على مسافة 1.5 متر بينك وبين الآخرين وتجنب العادات الاجتماعية مثل التقبيل أو المصافحة.
- تحدث إلى طبيبك أو أحد أعضاء فريق علاجك عن الأوقات في فترة العلاج التي قد تكون فيها أكثر عرضة للإصابة بالعدوى الالتهابية حتى تتمكن من التخطيط لأنشطتك وفقاً لذلك. (لسوء الحظ، لا توجد اختصارات لتسريع تعزيز الجهاز المناعي تتجاوز الالتزام بأسلوب صحي للحياة).

أين يمكنني الحصول على مزيد من

المعلومات؟

أصدرت دائرة الصحة في الحكومة الأسترالية (Australian Government) (Department of Health) معلومات صحية لعامة الناس عن COVID-19 على:

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

يمكنك أيضاً الاتصال بخط المعلومات الصحي الخاص بفيروس كورونا على الرقم **1800 020 080**

أو اتصل بـ **Cancer Council** على الرقم **13 11 20** للحصول على أي معلومات ودعم آخر يتعلق بالسرطان.

إن معرفة فيروس كورونا والمرض المرتبط به، COVID-19، يتغير بسرعة وكذلك رسائل الصحة العامة التي تحافظ على سلامتك. استمر في التحقق من موقع الإنترنت التابع للحكومة للحصول على معلومات حديثة. سنقوم أيضاً بمراجعة هذه المعلومات يومياً.

إذا كنت ترغب بالتكلم مع أحد ما بلغتك، يرجى أن تتصل بالرقم **131 450** واطلب أن تتكلم مع مجلس السرطان أو خط معلومات الصحة الخاص بفيروس كورونا.

