Cancer Council

कैंसर और कोरोनावायरस (COVID-19)

कैंसर और COVID-19 से सम्बन्धित सूचना एवं समर्थन

कैंसर काउंसिल (Cancer Council) यह समझती है कि कैंसर का इलाज कराने वाले ऑस्ट्रेलियाई लोगों, कैंसर के उत्तरजीवियों और उनके परिवारों व मित्रों के हाल ही के कोरोनावायरस के प्रकोप और इससे उत्पन्न होने वाली बीमारी, COVID-19 से सम्बन्धित सवाल हो सकते हैं।

यदि आप कैंसर से ग्रस्त हैं, तो हो सकता है कि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली उतनी मज़बूत न हो जितनी सामान्य रूप में होती है, इसलिए आप COVID-19 से जुड़े खतरों को लेकर चिंतित हो सकते हैं।

सामान्यत, कैंसर से पीड़ित लोगों को इलाज के दौरान और इसके बाद अपने संक्रमण के खतरे को कम से कम करने के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल व्यवसायियों द्वारा सुझाव दी गई किसी विशिष्ट सलाह या सामान्य सावधानियों का अनुपालन करना जारी रखना चाहिए।

और अधिक जानकारी के लिए cancer.org.au देखें तथा यदि आपको अधिक सहायता की ज़रूरत है तो कैंसर से सम्बन्धित किसी सूचना एवं समर्थन के लिए Cancer Council को 13 11 20 पर फोन करें।

यदि आप लक्षणों का अनुभव कर रहे/रही हैं

यदि आप वर्तमान में संक्रमण के लक्षणों का अनुभव कर रहे/रही हैं (जैसे कि बुख़ार, खांसी, गले में दर्द, सांस लेने में कमी) या आप इस बात से अवगत हैं कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए थे जिसका कोरोनावायरस का टेस्ट परिणाम पॉजिटिव आया था, तो कृपया अपना इलाज करने वाली टीम से संपर्क करें। चपेट में आने के अपने खतरे को कम करने और अन्य लोगों को खतरे में डालने की संभावना को कम करने के लिए, जहाँ संभव हो खुद आकर सलाह लेने की बजाए फोन पर सलाह लें।

यदि आप कैंसर का इलाज करा रहे/रही हैं

यदि आप वर्तमान में इलाज करा रहे/रही हैं तो खतरे के चपेट में आने के अपने खतरों को सीमित करने के कुछ आभ्यासिक तरीकों में शामिल है:

- 20 सैकेंड के लिए साबुन और पानी से अपने हाथ धोएँ, या यदि यह तुरंत उपलब्ध न हो, तो एल्कोहल-आधारित हैंड रब का प्रयोग करें। इसे अपने साथ ले जाना एक अच्छा विचार है। भोजन करने या कुछ पीने से पहले अपने हाथ धोना विशेषकर महत्वपूर्ण है।
- अपनी आंखें, नाक और मुंह छूने से बचें क्योंकि ऐसा करने से सतहों से वायरस ट्रांसफर हो सकता है और संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।
- उन लोगों के साथ संपर्क कम करें जो बीमार या अस्वस्थ हों या जो वायरस की चपेट में आ चुके हों या जिन्हें सम्भवत: हाल ही में अधिक खतरे वाले देश में यात्रा करने के कारण अधिक खतरा हो।
- बार-बार छुई जाने वाली वस्तुओं और सतहों (मेज़, बैंच, लाइट स्विच, दरवाजे की घुंडियों, सिंक, टॉयलेट्स, रिमोट्स, जैसे कि आपका मोबाइल फोन या खाने की सतहें) साफ करें और इन्हें कीटाणुरहित करें। दस्ताने पहनें (यदि संभव हो तो डिस्पोजेबल)। साफ दिखाई देने वाले मलबे को साबुन और पानी से धोएँ। 70% एल्कोहल सोल्यूशन या प्रति लीटर पानी में ब्लीच के 4 बड़े चम्मच मिश्रित करके साफ-सफाई करें।
- भीड़ और भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों से बचें और अनावश्यक शारीरिक संपर्क से परहेज करें, जैसे कि हाथ मिलाना, गले लगाना या चूमना। यदि आप वर्तमान में कीमोथेरेपी या बाद के उपचार जैसे कि बोन मेरो ट्रांसप्लाटेशन करा रहे/रही हैं तो ऐसा करना विशेषकर महत्वपूर्ण है।
- अपने और अन्य लोगों के बीच 1.5 मीटर की दूरी बनाए रखें और चूमने या हाथ मिलाने जैसे सामाजिक अभ्यासों से बचें।
- अपने डॉक्टर या आपका इलाज करने वाली टीम के सदस्य के साथ उन समयावधियों के बारे में बात करें जब आपको संक्रमण का खतरा सम्भवत: सबसे अधिक हो ताकि आप उसके अनुसार अपनी गतिविधियों की योजना बना सकें। (बदकिस्मति से, स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली का अनुपालन करने से बढ़कर प्रतिरक्षा प्रणाली को अधिक मज़बूत करने का कोई शॉर्टकट नहीं है)।
- आपका इलाज करने वाली टीम को फोन करके यह पता लगाएँ कि क्या आप आमने-सामने की बजाए अन्य तरीकों, जैसे कि फोन, Skype या Facetime के माध्यम से अपने सलाह-मश्वरे कर सकते हैं या नहीं।
- जितना संभव हो सके घर पर रहें और गैर-आवश्यक यात्रा करने से परहेज करें तथा यदि हो सके तो पब्लिक ट्रांसपोर्ट का प्रयोग न करें।

तैयार रहें

यदि आप प्रिस्क्रिप्शन या काउंटर से दवाई लेते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपके पास घर में या किसी ऐसे सुरक्षित स्थान पर पर्याप्त दवाई है जहाँ से आप इसतक पहुँच प्राप्त कर सकते/सकती हैं। एक महीने की सप्लाई ठीक रहती है।

परिवार, मित्रों और देखरेखकर्ताओं के लिए

यदि आपका किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क हुआ है जिसे सम्भवत: कोरोनावायरस से ग्रस्त होने का अधिक खतरा हो, तो कैंसर का इलाज कराने वाले किसी व्यक्ति से संपर्क करने से परहेज करें।

फ़्लू सीज़न में जितनी जल्दी संभव हो सके इंफ्लुएंजा का टीका लगाने के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें ताकि अन्य संक्रमणों को पारित करने और आपको या आपके किसी परिजन या मित्र को स्वास्थ्य-देखरेख प्राप्त करने की आवश्यकता के अधिक खतरे से बचा जा सके।

समर्थन लें

यदि आप बेचैन महसूस कर रहे/रही हैं, आपके कोई सवाल हैं या आपको समर्थन चाहिए, तो कृपया याद रखें कि **Cancer Council's की समर्थन एवं सूचना सेवा कार्यकारी समय के दौरान 13 11 20 पर उपलब्ध है।** हमारी विशेष तौर पर प्रशिक्षित टीम भावनात्मक समर्थन और इस समय के दौरान संक्रमण के खतरे को कम से कम करने के लिए आभ्यासिक सुझाव प्रदान कर सकती है।

मुझे अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य विभाग (Australian Government Department of Health) ने इस वेबसाइट पर COVID-19 से संबंधित जन स्वास्थ्य जानकारी जारी की है:

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

आप कोरोनावायरस स्वास्थ्य सूचना सेवा से भी **1800 020 080** पर संपर्क कर सकते/सकती हैं।

या कैंसर से सम्बन्धित किसी अन्य सूचना एवं समर्थन के लिए Cancer Council को **13 11 20** पर फोन करें।

कोरोनावायरस और इससे जुड़ी बीमारी, COVID-19, से सम्बन्धित जानकारी और आपको सुरक्षित रखने वाले जन स्वास्थ्य संदेश तेज़ी से बदल रहे हैं। नवीनतम जानकारी के लिए सरकारी वेबसाइट देखते रहें। हम भी रोज़ाना इस जानकारी की समीक्षा करेंगे।

Interpreter — यदि आप अपनी भाषा में किसी से बात करना चाहते/चाहती हैं, तो कृपया **13 14 50** पर फोन करें और कैंसर काउंसिल या कोरोनावायरस स्वास्थ्य सूचना सेवा के लिए पूछें।

24 मार्च 2020 को अंतिम बार समीक्षा की गई