

# 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](http://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](http://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.