

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ (Cancer Council) ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਵਾਸੀ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬੱਚ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ COVID-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ COVID-19 ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਿਆਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ cancer.org.au ਉੱਪਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ **13 11 20** ਉੱਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਛੂਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਬੁਖਾਰ, ਖਰਾਬ ਗਲਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅੱਖਿਆਈ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਜੋ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖੁਦ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫੋਨ ਉੱਪਰ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲਣਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਸਤਿਹਾਂ ਤੋਂ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਕੇ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ (ਮੇਜ਼, ਬੈਂਚ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥੇ, ਸਿੰਕ, ਟਾਇਲਟਾਂ, ਰਿਮੋਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ)। ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ)। ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। 70% ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 4 ਚਮਚੇ ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਭੀੜ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚੁੰਮੀ ਲੈਣਾ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਮਿੱਝ ਬਦਲਣਾ (bone marrow transplantation)।
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚੁੰਮੀ ਅਤੇ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤ ਦੇ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਉਸੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕੋ। (ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ)।

- ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੂਰ ਬੈਠ ਕੇ ਫੋਨ, Skype ਜਾਂ Facetime ਉੱਪਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਫਰ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਉੱਪਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਇਹ ਕਾਫੀ ਹੋਣ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਦੂਸਰੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ **13 11 20** ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਟੀਮ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Australian Government Department of Health) ਨੇ COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ:

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

ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਵੀ **1800 020 080** ਉੱਪਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੀ ਦੂਸਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ **13 11 20** ਉੱਪਰ ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਬਿਮਾਰੀ, COVID-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੁਨੇਹੇ ਵੀ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਾਂਚਦੇ ਰਹੋ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਾਂਗੇ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **13 14 50** ਉੱਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਜਾਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ

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.