

# Cáncer y coronavirus (COVID-19)

## Información y apoyo con respecto al cáncer y a la COVID-19

Cancer Council comprende que todos los australianos que se estén sometiendo a un tratamiento oncológico, los supervivientes de cáncer y sus familias y amigos puedan tener preguntas con relación al reciente brote de coronavirus y la enfermedad que provoca, la COVID-19.

Si usted tiene cáncer, es posible que su sistema inmunológico no sea tan fuerte como lo es normalmente, entonces puede sentirse preocupado(a) debido a los riesgos relacionados con la COVID-19.

Por lo general, las personas con cáncer deben continuar siguiendo cualquier recomendación específica o precauciones recomendadas por sus profesionales de la salud para minimizar el riesgo de infección, durante y después del tratamiento.

**Visite [cancer.org.au](http://cancer.org.au) para obtener más información y, si necesita más ayuda, llame al Cancer Council al 13 11 20 para cualquier información y apoyo relacionados con cáncer.**

## Si presenta síntomas

Si actualmente presenta síntomas de infección (por ejemplo, fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar) o sabe que ha estado en contacto con alguien que ha dado positivo en la prueba de coronavirus, por favor, contáctese con su equipo de tratamiento. Cuando sea posible, busque asesoramiento por teléfono en lugar de acudir en persona para poder disminuir el riesgo a la exposición y reducir el riesgo de exponer a otras personas.

## Si se está sometiendo a un tratamiento oncológico

**Si actualmente se está sometiendo a un tratamiento oncológico, hay algunas formas prácticas para limitar sus riesgos a la exposición, entre estas se incluyen:**

- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos o, si no tiene acceso de inmediato, utilice un desinfectante de manos con contenido de alcohol. Es una buena idea llevarlo con usted. Es especialmente importante lavarse las manos antes de comer o beber.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, dado que esto puede transferir el virus de las superficies y aumentar el riesgo de infección.
- Evite el contacto con las personas enfermas o que no se sienten bien, que hayan estado expuestas al virus o que puedan tener un mayor riesgo debido a viajes recientes a un país de alto riesgo.
- Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y las superficies tocados (mesas, mesadas, interruptores de luz, manijas de las puertas, lavabos, baños, controles remotos, así como también teléfonos móviles y superficies para comer). Utilice guantes (descartables, si es posible). Limpie la suciedad obvia con agua y jabón. Lave con una solución con alcohol al 70 % o mezcle 4 cucharadas de té de lavandina (lejía) por litro de agua.
- Evite las multitudes y las áreas con muchas personas y evite el contacto físico innecesario, tal como darse la mano, abrazar o besar. Esto es especialmente importante si en la actualidad se está sometiendo a quimioterapia o a un tratamiento posterior como trasplante de médula ósea.
- Mantenga una distancia física de 1,5 metros entre usted y las otras personas y evite costumbres sociales como darse un beso o la mano.

- Hable con su médico o miembro de su equipo de tratamiento acerca de los tiempos de su tratamiento en los que pueda estar en mayor riesgo de infección a fin de poder planificar sus actividades adecuadamente. (Lamentablemente, no hay atajos para reforzar el sistema inmunológico más allá de ajustarse a un estilo de vida saludable).
- Llame a su equipo de tratamiento para ver si puede hacer algún tipo de consulta de manera remota por teléfono, Skype o Facetime.
- En lo posible, quédese en su casa tanto como sea posible y evite los traslados que no sean esenciales, además de evitar el transporte público.

## Prepárese

Si usted toma remedios recetados o de venta libre, asegúrese de tener lo suficiente en su casa o en un lugar seguro al que usted pueda acceder. Un suministro para un mes es lo ideal.

## Para familiares, amigos y cuidadores

Si usted ha estado en contacto con una persona que pudiera estar en mayor riesgo de tener el coronavirus, evite cualquier contacto con la persona que está recibiendo un tratamiento oncológico.

Hable con su prestador de atención médica sobre darse la vacuna contra la influenza a principios de la temporada de gripe [flu] tan pronto como sea posible para evitar pasar otras infecciones y aumentar el riesgo de que usted, el miembro de su familia o amigos necesiten atención médica.

## Busque apoyo

Si siente ansiedad, tiene preguntas o necesita apoyo, siempre recuerde que la **línea de apoyo e información del Cancer Council está disponible en el número 13 11 20** durante el horario comercial. Nuestro equipo especialmente capacitado puede proporcionar apoyo emocional, así como también consejos prácticos para minimizar el riesgo de infección durante este período.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

El Departamento de Salud del Gobierno de Australia (Australian Government Department of Health) ha emitido información de salud pública sobre la COVID-19 en:

**[www.health.gov.au/health-topics/novel-coronavirus-2019-ncov](http://www.health.gov.au/health-topics/novel-coronavirus-2019-ncov)**

**También puede contactar a la línea de información sanitaria sobre el coronavirus al 1800 020 080.**

O bien, llamar al Cancer Council al **13 11 20** para obtener cualquier información y apoyo relacionados con el cáncer.

El conocimiento del coronavirus y la enfermedad asociada, COVID-19, está cambiando rápidamente, así como los mensajes de salud pública para mantenerlo a salvo. Siga verificando el sitio web del Gobierno para obtener información actualizada. También revisaremos esta información a diario.



Si desea hablar con alguien en su propio idioma, por favor llame al **13 14 50** y pida comunicarse con el Cancer Council o la Línea de información sanitaria sobre el coronavirus.

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