Cancer and coronavirus: Gujarati

કૅન્સર અને કોરોનાવાયરસ

જો તમને કૅન્સર હોય તો આ માહિતી કોરોનાવાયરસ વિશે છે. એવી વસ્તુઓ છે જે તમે પોતાને અને બીજા લોકોને કોરોનાવાયરસથી બચાવવા માટે કરી શકો છો. આમાં કોરોનાવાયરસ માટેની રસી વિશે પણ માહિતી છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઇ પ્રશ્નો હોય, તો તમે જ્યાં સારવાર લઈ રહ્યાં છો ત્યાંના ડૉક્ટર અથવા નર્સને પૂછી શકો છો.

તમે મૅકમિલન કૅન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને અઠવાડિયાના સાત દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફ્રીફોન **0808 808 00 00** પર કૉલ કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયો છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે કૃપા કરીને અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે (કહો "ગુજરાતી").

અમારી પાસે કોરોનાવાયરસ વિશે વધુ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પર અહીં છે

macmillan.org.uk/coronavirus

આ માહિતી નીચેની બાબતો વિશે છે:

- કોરોનાવાયરસ શું છે?
- મને કૅન્સર હોય તો શું?
- મારી કૅન્સરની સારવારનું શું થશે?
- કોરોનાવાયરસની રસી શું છે?
- મૅકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દ સૂચિ
- તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભ અને આભાર

કોરોનાવાયરસ શું છે?

કોરોનાવાયરસને કેટલીક વાર કોવિડ-19 કહેવામાં આવે છે. આ એક વાયરસ છે જે તમારા ફેફસાં પર અસર કરી શકે છે. આ વાયરસથી તમને ફેફસાંનો ચેપ લાગી શકે છે, જેનાથી તમે ખૂબ બીમાર થઈ શકો છો. કેટલાક લોકો તેનાથી મૃત્યુ પામે છે.

લોકોને કોરોનાવાયરસ કેવી રીતે લાગે છે?

આ વાયરસ એક વ્યક્તિમાંથી બીજી વ્યક્તિને ફેલાય છે. જો તમને કોઈ એવી વ્યક્તિની નજીક હો, જેને વાયરસ લાગેલો હોય, તો તે તમને થઈ શકે છે. તમને તે જેના પર વાયરસ હોય તેવી કોઈ સપાટીને અડકીને પણ થઈ શકે છે.

કોરોનાવાયરસથી હું કેવું અનુભવીશ?

જો તમને કોરોનાવાયરસ હોય, તો તમે બીમાર હો તેવું અનુભવી શકો. તમને આમ પણ હોઈ શકે:

- એવી ઉધરસ હોય જે બંધ ન થાય
- ઉચ્ચ તાપમાન (37.5°સેન્ટીગ્રેડ [99.5°ફેરનહાઇટ] થી વધુ) સાથે ગરમી લાગવી અથવા
- સરખી રીતે સૂંઘી ન શકવું અથવા સ્વાદ ન લઈ શકવો.

જો તમને કૅન્સર હોય અને તમને તબિયત ખરાબ હોય તેવું લાગે, તો સલાહ લેવા માટે તરતજ તમારા કૅન્સર ડૉક્ટર અથવા હૉસ્પિટલને ફોન કરો.

કોરોનાવાયરસ ધરાવતા કેટલાક લોકોને પોતાની તબિયત ખરાબ લાગતી નથી. તેમ છતાં તેઓ બીજા લોકોમાં વાયરસ ફેલાવી શકે છે.

જો તમને લાગતું હોય કે તમને કોરોનાવાયરસ હોઈ શકે છે, તો તમારે ઘરે જ રહેવું જોઈએ. આ તમને બીજાઓને કોરોનાવાયરસ ફેલાવતા અટકાવવા માટે છે. જો તમને લાગતું હોય કે તમને કોરોનાવાયરસ હોઈ શકે છે, તો તમારા ડૉક્ટરને જણાવો.

મને કોરોનાવાયરસ છે એવી મને કેવી રીતે ખબર પડશે?

તમે એક મફત કરાતું પરીક્ષણ કરાવી શકો છો જે તમને જણાવશે કે તમને કોરોનાવાયરસ છે કે કેમ. એક તાલીમ પામેલ વ્યક્તિ તમારું પરીક્ષણ કરશે અથવા તમે ઘરમાં જાતે કરી શકાય તેવા પરીક્ષણ એટલે કે હોમ ટેસ્ટની માંગણી કરી શકો. તમે અન્ય ભાષાઓમાં સૂચનો સાથે ઘરેલુ પરીક્ષણો મેળવી શકો છો. પરીક્ષણ માટે તેઓ સામાન્ય રીતે તમારા ગળાના પાછળના ભાગ અને નાકનો સ્વૅબ લેશે. સ્વૅબ લાંબી કૉટન બડ જેવો દેખાશે.

તમારે તમને લક્ષણો દેખાય તેના કેટલાક દિવસોની અંદ પરીક્ષણ કરાવવું પડશે. પરીક્ષણના નિયમો આ સ્થળોએ જુદા-જુદા છે:

- ઇંગ્લેન્ડ – વધુ માહિતી માટે www.gov.uk પર જાવ
- સ્કૉટલેન્ડ – વધુ માહિતી માટે www.gov.scot પર જાવ
- વેલ્સ – વધુ માહિતી માટે www.gov.wales પર જાવ
- નૉર્ધર્ન આયર્લૅન્ડ – વધુ માહિતી માટે www.publichealth.hscni.net પર જાવ

તમને તમારા પરિણામો 1 થી 3 દિવસમાં મળી જવા જોઈએ. જો તમે તમારા પરિણામો મેળવ્યા પછી ચિંતિત હો, તો તમે કેવું અનુભવો છો તેના વિશે કોઈની સાથે વાત કરી શકો છો.

મને કૅન્સર હોય તો શું?

જો તમને કૅન્સર હોય, તો તમને કોરોનાવાયરસ હોય તો તમે ખૂબ બીમાર જઈ જવાના વધુ જોખમ પર હોઈ શકો છો.

શરીરનો જે ભાગ વાયરસ અને ચેપ સામે લડે છે તેને પ્રતિકાર પ્રણાલી અથવા ઇમ્યૂન સિસ્ટમ કહેવામાં આવે છે. કેટલીક પ્રકારના કૅન્સર અને તેની સારવાર તમારી રોગ પ્રતિકાર પ્રણાલીને નબળી બનાવી દે છે. આનો અર્થ છે કે શક્ય છે કે તમારું શરીર કોરોનાવાયરસ વિરુદ્ધ સારી રીતે ન લડે.

જો મને કૅન્સર હોય તો હું મારી જાતની રક્ષા કેવી રીતે કરી શકું?

એવા કેટલાંક કામો છે જે તમે પોતાની રક્ષા કરવા માટે કરી શકો:

- તમને તે આપવાનો પ્રસ્તાવ થાય ત્યારે કોરોનાવાયરસની રસી મેળવો
- તમે જ્યારે બીજા લોકો સાથે હો અથવા તમારા ઘરની બહાર હો ત્યારે માસ્ક પહેરો. આનાથી તમારું મોઢું અને નાક ઢંકાવા જોઈએ.
- બહુ ભીડવાળી જગ્યાઓએ જવાનું ટાળો
- લોકોની નજીક ન ઊભા રહો અને 2 મીટર દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરો
- તમારા હાથ વારંવાર સાફ કરો
- જો તમે ઘરની અંદર એવા લોકો સાથે હો જે તમારા ઘરમાં ન રહેતા હોય, તો તાજી હવા માટે દરવાજા અને બારીઓ ખુલ્લા રાખો

તમને લાગે કે તમને કોરોનાવાયરસ છે તો એક પરીક્ષણ બુક કરાવો.

શીલ્ડ રાખવું

રોગચાળાની શરુઆતમાં કેટલાક લોકોને શીલ્ડ પહેરવા કહેવામાં આવ્યું હતું. આનો અર્થ હતો કે બધોજ સમય ઘરની અંદર રહેવું અને બીજા લોકોથી દૂર રહેવું. એ કેટલાક એવા રોગો ધરાવતા લોકોની રક્ષા કરવા માટે હતું જે જો તેમને કોરોનાવાયરસ થઈ જાય, તો ખૂબ બીમાર થઈ જાય તેવી શક્યતા હતી.

શીલ્ડ રાખવાની હવે સલાહ આપવામાં આવતી નથી. પણ જે લોકો શીલ્ડ રાખે છે તેમણે ખૂબ કાળજી રાખીને પોતાની રક્ષા કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. આમાં રસી લેવી અને તમારા સ્થાનિક વિસ્તાર માટેના કોઈપણ માર્ગદર્શનને ધ્યાનમાં રાખવાનો સમાવેશ થાય છે. નવીનતમ નિયમો તમે ઇન્ટરનેટ પરથી મેળવી શકશો. તમને નિયમો અને સલાહો જુદી-જુદી ભાષાઓ અને રૂપોમાં મળી શકશે.

કેટલાક લોકો શીલ્ડ રાખવાનું ચાલુ રાખવા માંગે છે, બીજાઓને તે બંધ કરીને આરામ અનુભવાય છે. આ એક વૈયક્તિક પસંદગી છે જેના વિશે તમે પોતે વિચારીને પોતાના નજીકના લોકો સાથે ચર્ચા કરી શકો છો.

હું મારી પોતાની સંભાળ કેવી રીતે રાખી શકું?

જો તમને કૅન્સર હોય, તો તે તમારા આરોગ્યની સંભાળ રાખો તે ખરેખર મહત્ત્વનું છે. આનાથી તમારી રોગ પ્રતિકારક પ્રણાલી મજબૂત થાય છે. આ તમને કૅન્સરનો વધુ સારુ રીતે સામનો કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. આમ કરવું સૌથી સારું રહેશે:

- આરોગ્યપ્રદ ખાવ
- વધુ પ્રમાણમાં પાણી પીઓ અથવા અન્ય પ્રવાહી લો.
- તમારા શરીરીને ગતિશીલ રાખો
- પૂરતો આરામ મેળવો
- તમે કેવું અનુભવી રહ્યા છો તેના વિશે બીજા લોકો સાથે વાત કરો.

અમારી પાસે તમારી ભાષામાં આરોગ્યપ્રદ ખાવા વિશે વધુ માહિતી અહીં છે
macmillan.org.uk/translations

મારી કૅન્સરની સારવારનું શું થશે?

તમને કૅન્સરની સારવાર મેળવવા બાબતે ચિંતા હોઈ શકે છે, પણ તમારે આયોજન કરાયા પ્રમાણે સારવાર મેળવવી જોઈએ. જો તમે આ બાબતે ચિંતિત હો તો તમે તમારા ડોકટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરી શકો છો.

તમે કોઈ સ્કેન અથવા પરીક્ષણની રાહ જોઈ રહ્યા હો એવું બને. તેમ છતાં કૅન્સરની ટીમો:

- કૅન્સરનું નિદાન કરશે
- કૅન્સરની સારવાર કરશે
- લોકોને જરૂર હશે તે સંભાળ આપશે.

તમે કોઈ હૉસ્પિટલ કે ક્લિનિકમાં પરીક્ષણો કે સારવાર કરાવી રહ્યા હો, તો તમારે માસ્ક પહેરવાનો રહેશે. તમારી સારવાર પહેલા તમારું કોરોનાવાયરસ માટે પરીક્ષણ કરવામાં આવી શકે.

જો તમે કૅન્સરની સારવાર મેળવી રહ્યા હો, તો તમને રસી લેવા બાબતે ચિંતા હોઈ શકે. રસી લેવી સુરક્ષિત છે. તમારા ડૉક્ટર તમારી સાથે તે લેવાના સૌથી સારા સમય બાબતે વાત કરી શકે છે. જો તમે કૅન્સરની કેટલીક સારવારો લઈ રહ્યા હો, તો શક્ય છે કે રસી એવી સારી રીતે કામ ન કરે. તેમ છતાં તે તમને કોરોનાવાયરસથી બચાવવામાં મદદરૂપ થશે.

કોરોનાવાયરસની રસી શું છે?

રસી એવી દવા છે, જે તમને કોઈ બીમારીથી સુરક્ષિત રાખે છે. એ મહત્ત્વનું છે કે તમે કોરોનાવાયરસની રસી મેળવો કારણકે આ તમને તમારી રોગ પ્રતિકારક પ્રણાલીનું રક્ષણ કરવામાં મદદરૂપ થશે. આનો અર્થ છે કે તમે કોરોનાવાયરસના કારણે બહુ બીમાર થાવ તેની શક્યતા ઓછી છે.

ડૉક્ટરો ઇચ્છે છે કે પુખ્ત વયની બધીજ વ્યક્તિઓ રસી મેળવે. જો તમને કૅન્સર હોય, તો તમારે શક્ય એટલી ઝડપથી રસી મેળવી લેવી જોઈએ. આ એટલા માટે છે, કે જો તમને કોરોનાવાયરસ થાય, તો તમે ખૂબ બીમાર થઈ જાવ તેનું જોખમ રહેશે. ડૉક્ટરોએ રસીઓનું પરીક્ષણ કરીને સુનિશ્ચિત કર્યું છે કે તે ઉપયોગ માટે સુરક્ષિત છે.

તમારા ડૉક્ટર તમને જણાવશે કે તમે ક્યારે રસી લઈ શકો છો. એ મહત્ત્વનું છે કે તમે તમારા ડૉક્ટર તમને કહે ત્યારે રસી લઈ લો.

હું મારી રસી કેવી રીતે મેળવીશ?

કોઈ ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને તમારા બાહુ પર ઇન્જેક્શન (જૅબ) રૂપે રસી આપશે.

તમને રસી બે વાર મળશે. તમે તમારી બીજી રસી પહેલી વારના ડોઝ ના 3 થી 12 અઠવાડિયા પછી મેળવશો.

પહેલી રસી તમને તે લો ત્યાર પછી તે 2 થી 3 અઠવાડિયાથી તમારું રક્ષણ કરી શકશે. બીજી રસી તમને વધુ લાંબા સમય સુધી રક્ષણ પૂરું પાડશે. રસીના બંને ડોઝ મેળવવા મહત્ત્વના છે.

હું રસી મેળવી લઉં ત્યાર પછી શું થશે?

તમે રસી લઈ લો ત્યાર પછી પણ તમારે કાળજી રાખવી પડશે. શક્ય છે કે રસીથી વાયરસ ફેલાતો ન રોકી શકે. પણ જો તમને કોરોનાવાયરસ થઈ જાય, તો તે તમારી તબિયત ખૂબ વધારે બગડતી બચાવશે તમારી રસી મેળવ્યા પછી પણ સુરક્ષિત રહેવા માટે તમારે આ માહિતીમાં જણાવેલા નિયમોનું અનુસરણ કરવાનું રહેશે.

મૅકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મૅકમિલન (Macmillan) અહીં તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે અહીંથી સહાયતા મેળવી શકો છો:

- **મૅકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન (0808 808 00 00)**. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકીએ છીએ, નાણાંકીય સહાય વિશે માહિતી આપી શકીએ છીએ અથવા તમારી લાગણી વિશે વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઈન અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે.

- **મૅકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ (macmillan.org.uk)**. અમારી સાઇટમાં કૅન્સર અને કૅન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષાઓમાં વધુ માહિતી **macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે**

- **માહિતી અને સહાયક સેવાઓ**. કોઈ માહિતી અને સહાયક સેવા પર, તમે કૅન્સર સહાય નિષ્ણાત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. **macmillan.org.uk/informationcentres** પરથી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલમાં એક કેન્દ્ર હોઇ શકે છે.

- **સ્થાનીય સહાયતા જૂથ** – સહાયતા જૂથમાં તમે અન્ય કૅન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. **macmillan.org.uk/supportgroups પર તમારી નજીકનું કોઈ જૂથ શોધો** અથવા અમને ફોન કરો.

- **મૅકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી** – તમે અન્ય કૅન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે **macmillan.org.uk/community પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો**

ગુજરાતીમાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેના વિષયો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કૅન્સરના પ્રકારો	**કૅન્સરનો સામનો કરવો**
• સ્તન કૅન્સર • મોટા આંતરડાનું કૅન્સર • ફેફસાનું કૅન્સર • પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર **સારવારો** • કિમોથેરેપી • રેડિયોથેરાપી • સર્જરી	• જો તમને કૅન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યુ હોય – એક ત્વરિત માર્ગદર્શિકા • ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કૅન્સર • જીવનનો અંત • નાણાંકીય સહાય - લાભો • નાણાંકીય સહાય - ખર્ચ માટે સહાય • આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો • થાક લાગવો (થકાવટ) અને કૅન્સર • કૅન્સરની સારવારની આડ અસરો • પોતાની જાતની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો

આ માહિતી જોવા માટે **macmillan.org.uk/translations** પર જાવ

સંદર્ભ અને આભારદર્શન

આ માહિતી મૅકમિલન કૅન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ની કૅન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ (Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. એક ભાષાંતર કંપની દ્વારા તેનું ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

સમાવેશ કરાયેલ માહિતી મેકમિલન (Macmillan) કૅન્સર અને કોરોનાવાયરસ વિશે **macmillan.org.uk/coronavirus** પરની ઑનલાઇન માહિતી પર આધારિત છે.

આ માહિતી ની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને ડૉ. ટિમ આઈવેસન (Dr Tim Iveson), કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ અને મૅકમિલન (Macmillan) ચીફ મેડિકલ સંપાદક અને રોઝી લૉફ્ટસ (Rosie Loftus), મૅકમિલન (MacMillan) ચીફ મેડિકલ ઑફિસ દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવી છે.

અમારી તમામ માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમારા દ્વારા ઉપયોગ કરાતાં સ્રોત વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** પર અમારો સંપર્ક કરો

MAC18794_Gujarati

સામગ્રીની સમીક્ષા કરવામાં આવી: 2021

આગામી સમીક્ષાનું આયોજન: 2024

અમે જે માહિતી પૂરી પાડી રહ્યા છીએ એ ચોક્કસ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે બનતા પ્રયત્ન કર્યા છે પરંતુ તે તબીબી સંશોધનની વર્તમાન પરિસ્થિતિને દર્શાવવા માટે ઉપયોગમાં ન લેવાવી જોઇએ, જે સતત બદલાતી રહે છે. જો તમે તમારા આરોગ્ય વિશે ચિંતિત હો, તો તમારે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઇએ. મૅકમિલન (Macmillan) આ માહિતીમાં અથવા તૃતીય પક્ષની માહિતી જેમ કે અમે જે વેબસાઇટને લિંક કરીએ છીએ તે માહિતીની અચોકસાઈમાંથી પરિણમતી કોઈ પણ ખોટ અથવા નુકસાન માટે જવાબદારી સ્વીકારી શકતા નથી.

© મૅકમિલન કૅન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2021. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કૉટલૅન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઑફ મૅન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી સંસ્થા. નોંધાયેલી ઑફિસ 89 આલ્બર્ટ એમ્બૅંકમેન્ટ,
લંડન SE1 7UQ.

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

Cancer and coronavirus: Gujarati

Cancer and coronavirus

This information is about coronavirus if you have cancer. There are things you can do to protect yourself and other people from coronavirus. There is also information about the coronavirus vaccine.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say "Gujarati").

We have more information about coronavirus on our website at **macmillan.org.uk/coronavirus**

This information is about:

- What is coronavirus?
- What if I have cancer?
- What will happen to my cancer treatment?
- What is the coronavirus vaccine?
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in your language
- References and thanks

What is coronavirus?

Coronavirus is sometimes called COVID-19. It is a virus that can affect your lungs. This virus can give you a lung infection which can make you very ill. Some people die from it.

How do people get coronavirus?

The virus spreads from person to person. You can get it if you are near someone with the virus. You can also get it by touching a surface that has the virus on it.

How will coronavirus make me feel?

If you have coronavirus, you may feel unwell. You might:

- have a cough that does not stop
- feel hot or shivery with a high temperature (over 37.5°C [99.5°F])
- not be able to smell or taste properly.

If you have cancer and feel unwell, call your cancer doctor or hospital right away for advice.

Some people with coronavirus do not feel unwell. They can still spread the virus to other people.

If you think you might have coronavirus you must stay at home. This is to stop you spreading coronavirus to others. Tell your doctor if you think you might have coronavirus.

How will I know if I have coronavirus?

You can have a free test that will tell you if you have coronavirus. A trained person will test you or you can order a home test. You can get home tests with instructions in other languages. For the test, they will usually swab the back of your throat and your nose. The swab looks like a long cotton bud.

You will need to be tested within days of having symptoms. Testing rules are different in:

- England – visit www.gov.uk to find out more
- Scotland – visit www.gov.scot to find out more
- Wales – visit www.gov.wales to find out more
- Northern Ireland – visit www.publichealth.hscni.net to find out more

You should get your results in 1 to 3 days. If you are worried after getting your results you could talk to someone about how you feel.

What if I have cancer?

If you have cancer, you may be more at risk of becoming very ill if you have coronavirus.

The parts of the body that fight viruses and infections are called the immune system. Some types of cancer and its treatments can make your immune system weaker. This means your body may not fight the coronavirus well.

How can I protect myself if I have cancer?

There are things you can do to protect yourself:

- Get a coronavirus vaccine when it is offered to you
- Wear a mask when you are with other people or outside your house. This must cover your mouth and nose.
- Avoid places that are very busy
- Do not stand close to people and try to stay 2 metres apart
- Clean your hands often
- If you are indoors with people who are not in your household keep doors and windows open for fresh air

Book a test if you think you have coronavirus.

Shielding

At the start of the pandemic some people were told to shield. This meant staying indoors at all times and staying away from other people. It was to protect people with certain illnesses who might become very unwell if they had coronavirus.

Shielding is no longer advised. But people who were shielding should continue to be careful and protect themselves. This includes having a vaccination and checking any guidance for your local area. You can get the latest rules on the internet. You should be able to get the rules and advice in different languages and formats.

Some people want to continue shielding, Others are relieved to stop. It’s a personal choice that you can think about for yourself and discuss with those close to you.

How can I take care of myself?

It is really important to look after your health if you have cancer. These can make your immune system stronger. This can help you cope better with cancer treatment. The best things to do are:

- eat healthily
- drink lots of water or other fluids
- keep moving your body
- get enough rest
- talk about how you are feeling to other people.

We have more information about healthy eating in your language at **macmillan.org.uk/translations**

What will happen to my cancer treatment?

You might be worried about having cancer treatment, but you should have your treatment as planned. Talk to your doctor and nurse if you are worried about this.

You might be waiting for a scan or test. The cancer teams will still:

- diagnose cancer
- treat cancer
- give people the care they need.

You must wear a mask if you are having tests or treatment in a hospital or clinic. You may be tested for coronavirus before your treatment.

You might be worried about getting a vaccine if you are having cancer treatment. It is safe to have the vaccine. Your doctor can talk to you about the best time to have it. The vaccine may not work as well if you are having some cancer treatments. But it will still help to protect you from coronavirus.

What is the coronavirus vaccine?

A vaccine is a medicine that helps to keep you safe from an illness. It is important that you get a coronavirus vaccine as this will help your immune system to protect you. This means that you are less likely to get very unwell with coronavirus.

Doctors want all adults to get the vaccine. If you have cancer, you should have the vaccine as soon as you can. This is because you will be at risk of being very unwell if you get coronavirus. Doctors have tested the vaccines to make sure they are safe to use.

Your doctor will tell you when you can get your vaccine. It is important to get the vaccine when your doctor tells you.

How will I get my vaccine?

A doctor or nurse will give you the vaccine as an injection (jab) in your arm.

You will get the vaccine twice. You get your second vaccine 3 to 12 weeks after the first one.

The first vaccine starts to protect you 2 to 3 weeks after you have it. The second vaccine protects you for a longer time. It is important to get both doses of the vaccine.

What happens after I get the vaccine?

You will still need to be careful after you have had the vaccine. The vaccine may not stop the virus spreading. But it should stop you becoming very poorly if you get coronavirus. You must still follow the rules in this information to stay safe after getting your vaccine.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00)**. We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk)**. Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**
- **Information and support services**. At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at **macmillan.org.uk/supportgroups** or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at **macmillan.org.uk/community**

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Types of cancer	Coping with cancer
• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	• If you are diagnosed with cancer – a quick guide • Eating problems and cancer • End of life • Financial support – benefits • Financial support – help with costs • Healthy eating • Tiredness (fatigue) and cancer • Side effects of cancer treatment • What you can do to help yourself

To see this information, go to **macmillan.org.uk/translations**

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated by a translation company.

The information included is based on the Macmillan's online information about <u>cancer and coronavirus</u> at **macmillan.org.uk/coronavirus**

This information has been reviewed by relevant experts and approved by Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor and Rosie Loftus, Macmillan Chief Medical Officer.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC18794_Gujarati

Content reviewed: 2021

Next planned review: 2024

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2021. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

Trusted Information Creator

Patient Information Forum