

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਮੁਫ਼ਤ-ਫੋਨ **0808 808 00 00** ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਕਰੋ "ਪੰਜਾਬੀ")।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/coronavirus ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਏਗਾ?
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੈ?
- ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਸ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਉੱਤੇ ਵਾਇਰਸ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਂਸੀ ਜੋ ਰੁਕਦੀ ਨਹੀਂ
- ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (37.5°C [99.5°F] ਤੋਂ ਵਧ)
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕੈਸਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ

ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਅਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਸਵੈਬ ਲੈਣਗੇ। ਸਵੈਬ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਰੂਂ ਦੀ ਡੋਡੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਿਯਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹਨ:

- ਇੰਗਲੈਂਡ – ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.gov.uk ਤੇ ਜਾਓ
- ਸਕਾਟਲੈਂਡ – ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.gov.uk ਤੇ ਜਾਓ
- ਵੇਲਸ – ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.gov.uk ਤੇ ਜਾਓ
- ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ – ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.publichealth.hscni.net ਤੇ ਜਾਓ

ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿੰਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲੜ ਸਕਦਾ।

ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਸਰ ਹੈ?

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ ਜਦੋਂ ਇਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜੋ ਬਹੁਤ ਵਿਅਸਤ ਹਨ
- ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਵੋ ਅਤੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਓ।

ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ (ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ)

ਇਸ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ। ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੀ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦੀ ਹੁਣ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਪਰ ਜੇ ਲੋਕ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵਾਕੇਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰਨ-ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹਨ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਓ
- ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤੀਮਾਨ ਰੱਖੋ
- ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ macmillan.org.uk/translations ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਏਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਂਸਰ ਟੀਮਾਂ ਫਿਰ ਵੀ:

- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਣਗੀਆਂ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਣਗੀਆਂ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਣਗੀਆਂ ਜਿਸਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਪਰ ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਏਗਾ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹੇ ਉਦੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਮੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇਗਾ?

ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ (ਜੈਬ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਏਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਵਾਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ, ਪਹਿਲੇ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਪਹਿਲਾ ਵੈਕਸੀਨ ਇਸਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕੇ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਸੁਪੇਰਟ ਲਾਈਨ (0808 808 00 00)**। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (macmillan.org.uk)**। ਸਾਡੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/translations ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ**। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੇਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/informationcentres ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ** – ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/supportgroups ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ** – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/community ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ
<ul style="list-style-type: none">ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ	<ul style="list-style-type: none">ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਗਾਈਡਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਬੈਨਿਫਿਟਸ (ਫਾਇਦੇ)ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ – ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਇਲਾਜ <ul style="list-style-type: none">ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀਸਰਜਰੀ	

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk/translations

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ macmillan.org.uk/coronavirus ਤੇ Macmillan (ਮੈਕਮਿਲਨ) ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ, ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਡਾ ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Dr Tim Iveson), ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ੀ ਲੋਫਟਸ (Rosie Loftus), ਮੈਕਮਿਲਨ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਆਫਿਸਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰਵਸਰੋਸ਼ਠ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC18794_Punjabi

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 2021

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2024

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਪਰ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਖੋਜ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਣ-ਯੋਗ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ-ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖਰਾਬੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਣਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਿੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) 2021। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (261017),

ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ। ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫਤਰ 89 Albert

Embankment,

London SE1 7UQ.



Patient Information Forum

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 "Punjabi").

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 \[www.gov.uk\]\(http://www.gov.uk\) to find out more](#)
- [Scotland – visit \[www.gov.scot\]\(http://www.gov.scot\) to find out more](#)
- [Wales – visit \[www.gov.wales\]\(http://www.gov.wales\) to find out more](#)
- [Northern Ireland – visit \[www.publichealth.hscni.net\]\(http://www.publichealth.hscni.net\) 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](https://www.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](https://www.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](https://www.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](https://www.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](https://www.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](https://www.macmillan.org.uk/community)

More information in your language

We have information in your language about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• 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](https://www.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 [cancer and coronavirus](https://www.macmillan.org.uk/coronavirus) at [macmillan.org.uk/coronavirus](https://www.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_Punjabi

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.

