

سرطان او کورونا وایروس

دغه معلومات د کورونا وایروس په هکله دي که چېرې تاسو سرطان لرئ. داسې لارې چارې شتون لري چې کولای شئ خپل ځان او نور خلک له کورونا وایروس څخه وساتئ. د کورونا وایروس د واکسینو په هکله هم معلومات شتون لري.

ټول هغه کلمات چې لاندې یې کرېښه ایستل شوي په پای کې د تورو یا لغاتو په لېست کې تشرېح شوي دي. د تورو یا لغاتو په لېست کې دا هم ورکړل شوي چې په انګلیسي کې به دغه کلمات څنگه وایي.

که تاسو د دې معلوماتو په اړه څه پوښتنې لرئ، په کوم روغتون کې چې ستاسو درملنه کېږي، هلته د خپل ډاکټر یا نرس څخه پوښتنه وکړئ.

تاسو کولی شئ په وړیا تلیفون **0800 808 0808**، په اونۍ کې 7 ورځې، د سهار له 8 بجو څخه تر ماښام 8 بجو پورې د مکملین سرطان ملاتړ مرکز ته زنگ ووهئ. موږ ژباړونکي لرو، نو تاسو کولی شئ چې زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې تاسو موږ ته زنگ ووهئ، مهرباني وکړئ موږ ته په انګلیسي کې ووايست چې کومې ژبې ته اړتیا لرئ.

موږ پر خپله وېب پاڼه macmillan.org.uk/coronavirus باندې د کورونا وایروس په هکله اضافي معلومات لرو.

دا معلومات په باره دي:

- کورونا وایرس څه دی؟
- که زه سرطان ولرم څه به کېږي؟
- زما د سرطان درملنه به څنگه کېږي؟
- د کورونا وایروس واکسین څه دی؟
- د خپل ځان لپاره سمه پاملرنه او ملاتړ ترلاسه کول
- Macmillan څرنگه له تاسو سره مرسته کولی شي
- د تورو لېست
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- حوالې او مننه

کورونا وایرس څه دی؟

د کورونا وایروس ځینې وختونه د کووېډ-19 په نامه هم یادېږي. داسې یو وایروس دی چې کولای شي ستاسو پر سږو باندې اغېز وکړي. دغه وایروس کولای تاسو د سږو په عفونت باندې اخته کړي چې کېدای شي تاسو ناروغ کړي. ځینې خلک ورڅخه مري.

ځلک څنگه په کورونا وایروس باندې اخته کېږي؟

دغه وایروس له یوه کس څخه بل ته انتقالېږي. که تاسو داسې چا ته نږدې وئ چې وایروس ولري، تاسو هم ورباندې اخته کېږئ. تاسو همدارنگه د هغه سطحې په لمس کولو سره هم په کورونا وایروس باندې اخته کېږئ چې د کورونا وایروس ولري.

کورونا وایروس به ماته څه ډول احساس راکړي؟

که تاسو کورونا وایروس ولرئ، ښايي تاسو د ناروغۍ احساس وکړئ. تاسو ښايي:

- داسې توحی ولرئ چې نه درېږي
- د بدن د لوړې درجې حرارت په لرلو سره ښايي د گرمۍ یا لرزې احساس ولرئ (تر 99.5°F یا 37.5°C لوړه)
- ښايي ونشي کولای په سمه توګه بوی او ذایقه حس کړئ.

که تاسو سرطان لرئ او د ناروغۍ احساس کوئ، د مشورې لپاره په سملاسي توګه خپل د سرطان ډاکټر یا روغتون ته زنگ ووهئ.

په کورونا وایروس باندې ځینې اخته کسان د ناروغۍ احساس نه کوي. هغوی لا هم کولای شي وایروس نورو خلکو ته انتقال کړي.

که تاسو فکر کوئ چې ښايي کورونا وایروس ولرئ باید په کور کې پاتې شئ. په دې سره به تاسو نورو خلکو ته د کورونا وایروس انتقال بند کړئ. که فکر کوئ چې کورونا وایروس لرئ، خپل ډاکټر ته ووايست.

که چېرې زه کورونا وایروس ولرم نو څنگه به خبرېږم؟

تاسو کولای شئ وړیا آزموینه ترسره کړئ چې تاسو ته به څرګنده کړي چې آیا کورونا وایروس لرئ کنه. یو روزل شوی کس به ستاسو آزموینه ترسره کړي یا کولای شئ د کور د آزمویني فرمایش ورکړئ. تاسو کولای شئ په نورو ژبو باندې په لارښوونو سره د کور ټیسټ ترسره کړئ. د ټیسټ لپاره به هغوی معمولاً ستاسو د ستوني پاسنۍ برخه او پوزه سواب واخلي. سواب د اوږدې پنبه یي غوټې په شان ښکاري.

تاسو باید د نښو نښانو له څرګندېدو سره سم د خپل ځان ټیسټ وکړئ. د ټیسټ قوانین په لاندې سیمو کې فرق لري:

- انګلستان - د ډبرو معلوماتو لپاره www.gov.uk ته مراجعه وکړئ
- سکاټلنډ - د ډبرو معلوماتو لپاره www.gov.scot ته مراجعه وکړئ
- ولز - د ډبرو معلوماتو لپاره www.gov.wales ته مراجعه وکړئ
- شمالي آیرلنډ - د ډبرو معلوماتو لپاره www.publichealth.hscni.net ته مراجعه وکړئ

تاسو به خپله پایله له 1 تر 3 ورځو کې ترلاسه کړئ. که تاسو د خپلې نتيجې له ترلاسه کولو وروسته اندېښمن کېږئ تاسو کولای شئ د خپل احساس په هکله چې لرئ یې له یو چا سره خبرې وکړئ.

که زه سرطان ولرم څه به کېږي؟

که تاسو سرطان ولرئ، تاسو کېدای شي په شدید ناروغۍ باندې د اخته کېدو له لوړ خطر سره مخ وئ که چېرې په کورونا وایروس اخته شوي یاست.

د بدن هغه برخې چې له وایروسونو او انتانونو سره مبارزه کوي د بدن د دفاعي سیستم په نامه یادېږي. د سرطان ځینې ډولونه او درملنې کولای شي ستاسو د بدن دفاعي سیستم کمزوری کړي. دا په دې مانا چې ستاسو بدن ښايي ونشي کولای د کورونا وایروس پر وړاندې په سمه توګه وجنګېږي.

که چېرې زه سرطان ولرم څنگه کولای شم خان خوندي کړم؟

ځينې کارونه شتون لري چې تاسو کولای شئ د خپل ځان د خونديتوب لپاره يې ترسره کړئ.

- که درته وويل شول نو د کورونا وایروس واکسين وکړئ
- کله چې د نورو خلکو شاوخوا کې یاست یا له کوره د باندې یاست، ماسک واچوئ. ماسک باید ستاسو پوزه او خوله وپوښي.
- د گڼې گونې ځایونو ته مه ځئ
- خلکو ته نږدې مه درېږئ او کوښښ وکړئ 2 لږې ځنې واوسېږئ
- خپله لاسونه په مکرر ډول پاک کړئ
- که تاسو په سرپټي ځای کې له داسې خلکو سره یاست چې ستاسو د کورنۍ غړي نه دي کړکۍ او دروازې د تازه هوا لپاره پرانېستي پرېږدئ

که فکر کوئ چې کورونا وایرس لرئ، د تیست وخت واخلي.

ساتنه:

د وبا پیل کې ځینې خلکو ته ویل شوي وو چې د ځان ساتنه وکړي. دا په دې مانا چې همېشه د کور د ننه او له نورو خلکو څخه لرې واوسېږي. دا د دې لپاره چې په مختلفو ناروغيو باندې اخته کسان خوندي وساتل شي کوم چې د شدیدې ناروغۍ خطر سره مخامخ وو که چېرې کورونا وایروس یې لرلو.

د تجرید سپارښتنه نوره نه کېږي. مګر هغه کسان چې ځانونه یې تجریدول باید احتیاط وکړي او خپل ځانونه خوندي وساتي. په دې کې د واکسين کول او په خپله محلي ساحه کې د لارښوونو تعقیبول شامل دي. تاسو کولای شې وروستي قوانین له انټرنېټ څخه ترلاسه کړئ. تاسو کولای شئ دغه قوانین او لارښوونې په مختلفو ژبو او فارمتونو کې ترلاسه کړئ.

ځینې خلک لا هم تجرید ته دوام ورکوي، نورو له پامه غورځولی. دا یو شخصي انتخاب دی چې کولای شئ د ځان په اړه یې وکړئ او له خپلو نږدې کسانو سره په دې اړه بحث وکړئ.

زه څنگه کولای شم خپل ځان ته پاملرنه وکړم؟

دا ډېره مهمه ده چې خپل ځان ته متوجه اوسئ که چېرې سرطان لرئ. په دې سره به ستاسو د بدن دفاعي سیستم پیاوړی شي. دا به له تاسو سره مرسته وکړي چې د سرطان په درملنه کې ښه مبارزه وکړئ. غوره کارونه چې تاسو یې باید ترسره کړئ په لاندې ډول دي:

- صحي خواړه وخورئ
- ډېرې اوبه یا نور مایعات وڅښئ
- د خپل بدن ورزش ته دوام ورکړئ
- په کافي اندازه استراحت وکړئ
- له نورو خلکو سره په دې اړه خبرې وکړئ چې څنگه احساس لرئ.

موږ د صحي خوړو په اړه ستاسو په ژبه باندې پر [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) باندې اضافي معلومات لرو

زما د سرطان درملنه به څنگه کيږي؟

تاسو ښايي د سرطان د درملنې په اړه اندېښنه ولرئ، اما تاسو بايد خپله درملنه د پلان مطابق ترسره کړئ. که تاسو په دې تړاو اندېښنه لرئ له خپل ډاکټر يا نرسې سره خبرې وکړئ.

تاسو ښايي سکن يا آزمويښي ته په تمه اوسئ. د سرطان ټيم به لا هم:

- سرطان تشخيص کړي
- د سرطان درملنه به وکړي
- خلکو ته به د اړتيا وړ پاملرنه وکړي.

که چيرې تاسو په کلېنيک يا روغتون کې ټيسټ يا درملنه لرئ، بايد ماسک واچوئ. تاسو ښايي له خپلې درملنې مخکې د کورونا وايروس لپاره معاینه شئ.

که تاسو د سرطان درملنه لرئ ښايي تاسو د واکسين کولو په اړه اندېښنه ولرئ. د واکسين کول خوندي دي. ستاسو ډاکټر کولای شي تاسو ته د دې د کولو د غوره وخت په هکله ووايي. که تاسو د سرطان ځيني درملنې لرئ، ښايي واکسين په سمه توګه کار ورنکړي. مګر دا بيا هم له تاسو سره مرسته کوی چې ځان د کورونا له وايروس څخه وژغورئ.

د کورونا وايروس واکسين څه دي؟

واکسين داسې درمل دی چې تاسو په ناروغۍ باندې له اخته کېدو څخه ژغوري. دا ډېره مهمه ده چې د کورونا وايروس واکسين وکړئ ځکه چې دا به ستاسو د بدن له دفاعي سيستم سره مرسته وکړي چې تاسو خوندي وساتي. دا په دې مانا چې ډېر لږ احتمال لري تاسو د کورونا وايروس څخه شديد ناروغ شئ.

ډاکټران له ټولو لويانو څخه غوښتنه کوي چې واکسين وکړي. که تاسو سرطان لرئ، تاسو بايد څومره ژر چې کولای شئ واکسين وکړئ. دا ځکه چې تاسو به په شديد ناروغۍ د اخته کېدو له لور خطر سره مخ ياست که چيرې تاسو په کورونا اخته شئ. ډاکټرانو واکسين آزمويلي دي ترڅو ډاډ حاصل کړي چې د استفادې لپاره خوندي دي.

ستاسو ډاکټر به تاسو ته ووايي چې کله کولای شئ واکسين وکړئ. دا مهمه ده چې واکسين وکړئ کله چې ستاسو ډاکټر درته ووايي.

زه به خپل واکسين څنگه ترلاسه کوم؟

ډاکټر يا نرسه به تاسو ته واکسين ستاسو په مټ د تزريق (سنتي) په توګه درکړي.

تاسو به دوه ځله واکسين کوئ. تاسو خپل دويم واکسين له لومړي واکسين څخه 3 تر 12 اونيو وروسته ترسره کوئ.

لومړی واکسين به له تطبيق 2 تر 3 اونۍ وروسته ستاسو خوندي کول پيل کړي. دويم واکسين تاسو د اوږدې مودې لپاره خوندي ساتي. دا مهمه ده چې د واکسينو دواړه دوزونه ترسره کړئ.

کله چې زه واکسين وکړم څه به کيږي؟

تاسو به د واکسينو له کولو وروسته لا هم پوره احتياط کوئ. واکسين ښايي د وايروس د خپاروي مخنيوی ونکړي. مګر که چيرې تاسو په کورونا وايروس باندې اخته کېږئ، واکسين به ستاسو د کمزوره کېدو څخه مخنيوی وکړي. له واکسينو وروسته د خوندي پاتې کېدو لپاره تاسو بايد لا هم له دغو معلوماتو څخه پيروي وکړئ.

د خپل ځان لپاره سمه پاملرنه او ملاتړ ترلاسه کول

که تاسو سرطان لرئ او په انګلیسي ژبه خبرې نه کوئ، تاسو ښايي اندېښنه ولرئ چې دا به ستاسو د سرطان په درملنه او مراقبت باندې اغېز وکړي. اما ستاسو د روغتياپالني ټيم بايد تاسو ته داسې مراقبت، ملاتړ او معلومات وړاندې کړي چې ستاسو اړتياوې پوره کړي.

موږ پوهېږو چې ځيني وختونه خلک ښايي د سم ملاتړ په ترلاسه کولو کې له اضافي ننگونو سره مخ شي. د بېلګې په توګه، که تاسو کار کوئ يا کورنۍ لرئ نو دا به سخته وي چې د روغتون ملاقاتونو ته د تګ لپاره وخت ولرئ. تاسو همدارنګه ښايي د پيسو او د ترانسپورتي لګښتونو په اړه اندېښنه ولرئ. دغه ټول شيان سټرېس رامنځ ته کوي او مبارزه ورسره سخته ده.

اما مرسته شتون لري. زموږ د مرستې وړيا تلفوني کرښه **00 00 808 0808** کولای شي ستاسو د وضعیت په هکله، ستاسو په ژبه، تاسو ته لارښوونې وړاندې کړي. تاسو کولای شئ له نرسانو، مالي لارښوونکو، د هوساينې د حقونو له مشاورينو او د کار د ملاتړ له مشاورينو سره خبرې وکړئ.

موږ همدارنګه په سرطان باندې د اخته کسانو لپاره د **Macmillan Grants** مرستې وړاندې کوو. دغه پوځي تادييات دي چې د روغتون د پارکېنګ، سفرې لګښتونو، د ماشوم د مراقبت يا د ګرمولو د بېلونو په شان شيانو لپاره استفاده ورڅخه کېږي.

Macmillan څرنگه له تاسو سره مرسته کولی شي

په **Macmillan** کې، موږ پوهېږو چې د سرطان تشخیص څنګه کولای شي په هر څه باندې اغېز وکړي، او موږ دلته ستاسو د مرستې لپاره شتون لرو.

د Macmillan د ملاتړ تلفوني کرښه

موږ ترجمانان لرو، نو تاسو کولای شئ له موږ سره په خپله ژبه باندې خبرې وکړئ. فقط موږ ته په انګلیسي ژبه د هغې ژبې په هکله وويست چې تاسو خبرې ورباندې کوئ. موږ کولای شو د طبي پوښتنو په برخه کې له تاسو سره مرسته وکړو، د مالي مرسته په هکله معلومات درکړو، او که غواړئ له چا سره خبرې وکړئ، موږ ستاسو غوښتنو ته غوږ ونیسو. د تلفون وړيا او محرمة کرښه په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو د شپې تر 8 بجو پورې پرانېستې ده. موږ ته په **00 00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ

وېب چټ

تاسو کولای شئ موږ ته د وېب چټ پیغام واستوئ او موږ ته وويست چې ترجمان ته اړتيا لرئ. موږ ته په انګلیسي کې د هغې ژبې په هکله وويست چې اړتيا ورته لرئ، او زموږ کس به له تاسو سره اړیکه ونيسي. په 'Chat to us' بڼه باندې کلېک وکړئ چې د وېب پاڼې په ټولو پاڼو باندې څرګندېږي. يا macmillan.org.uk/talktous ته لاړ شئ

د Macmillan وېب پاڼه

زموږ وېب پاڼه د سرطان په هکله په انګلیسي ژبه ډېر معلومات لري. همدارنګه په نورو ژبو باندې هم په macmillan.org.uk/translations کې معلومات شتون لري

موږ همدارنګه کولای شو يوازې ستاسو لپاره د ژباړې خدمات وړاندې کړو. د هغه څه په اړه چې اړتيا ورته لرئ، موږ ته په cancerinformationteam@macmillan.org.uk باندې برېښنالیک واستوئ.

د معلوماتو مرکز

زموږ د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او د تلفون په مرکزونو کې دي. د اړتيا وړ معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ يوه معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او مخامخ له يو چا سره خبرې وکړئ. خپل تر ټولو نږدې مرکز په macmillan.org.uk/informationcentres کې ومومئ يا موږ ته په **00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ.

د ملاتړ محلي گروپونه

د ملاتړ په گروپ کې، تاسو کولای شئ له نورو هغو خلکو سره خبرې وکړئ چې له سرطان څخه اغېزمن شوي دي. په خپله سیمه کې د ملاتړ د گروپونو په هکله په macmillan.org.uk/supportgroups کې معلومات ولولئ یا موږ ته په 00 00 808 0808 شمېره زنگ ووهئ.

د Macmillan آنلاين ټولنه

تاسو همدارنګه کولای شئ په آنلاين ډول له نورو هغو خلکو سره چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي د macmillan.org.uk/community له لارې خبرې وکړئ چې تاسو کولای شئ د شپې يا ورځې په هر وخت کې لاسرسۍ ورته ولرئ. تاسو کولای شئ خپلې تجربې شریکې کړئ، پوښتنې وکړئ، یا فقط د خلکو د پوستونو له لارې معلومات ولولئ.

ستاسو په ژبه کې نور معلومات

موږ د لاندې موضوعاتو په هکله ستاسو په ژبه باندې معلومات لرو:

د سرطان ډولونه	له سرطان سره ژوند کول
<ul style="list-style-type: none">د سینې سرطاند لویو کولمو سرطاند سږي سرطاند پروستات سرطان	<ul style="list-style-type: none">سرطان او کورونا وایروسد ګټو غوښتنه کله چې سرطان لرئد خوړلو ستونزې او سرطاند ژوند پایسالم خوراک کولد مصارفو مرسته کله چې سرطان لرئکه ستاسو سرطان تشخیص شوی وی - لنډه لارښوونهاعظمي حساسیت یا سپیسیز او سرطاند سرطان د درملنې جانبي عوارضسنټریا (ستوماني) او سرطان
درملنې <ul style="list-style-type: none">کیموتراپيرادیوتراپيجراحی عملیات	

د دغو معلوماتو د کتلو لپاره، macmillan.org.uk/translations ته مراجعه وکړئ

حوالي او مننه

دغه معلومات د Macmillan د سرطان د ملاتړ د سرطان د معلوماتي پراختيا د ټيم په واسطه ليکل شوي دي. د ژباړې د کمپنۍ په واسطه ژباړل شوي دي.

درج شوي معلومات په macmillan.org.uk/coronavirus کې د سرطان او کورونا وایروس په اړه د Macmillan د آنلاین معلوماتو په اساس دي

دغه معلومات د اړونده متخصصینو له خوا بیا کتل شوي دي او د ډاکټر ټیم اوېسن، طبي آنکولوجېسټ مشاور او د Macmillan ارشد طبي کره کتونکي او روزي لوفتوس، د Macmillan ارشد طبي مسئول له خوا تصویب شوي دي.

زموږ ټول معلوماتو د غوره شته شواهدو په اساس دي. د هغو سرچینو په هکله د ډېرو معلوماتو لپاره چې موږ یې کاروو، په مهرباني سره له موږ سره د cancerinformationteam@macmillan.org.uk له لارې په اړیکه کې شئ

MAC18794_Pashto

محتوی بیا کتل شوی: 2021

راتلونکي پلان شوي بیاکتنه: 2024

موږ هره هڅه کوو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې موږ یې چمتو کوو دقیق او وروستي معلومات دي اما دا باید ستاسو د وضعیت سره سم د متخصصي مسلکي مشورې د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه ځایه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوې، Macmillan په دې خبرونه کې د هر هغه معلوماتو د کارولو یا د دریمې ډلې د معلوماتو یا د وېب پاڼې د شاملولو معلومات یا راجع شوو معلوماتو مسؤلیت نه مني.

د مکملین سرطان ملاتړ 2022، په انګلستان او ویلز (261017)، سکاتلینډ (SC039907) او آئل آف مین (604) کې ثبت شوي خبریه موسسه. همداراز په شمالي ايرلند کې فعالیت کوي. د ضمانت په واسطه محدوده شوې کمپنۍ، چې په انګلستان او ویلز کې په 2400969 شمېره ثبت شوې ده. آئبلز آف من کمپنۍ نمبر 4694F. ثبت شوی دفتر: Albert Embankment, London SE1 7UQ 89



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.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes how to say the words in English.

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.

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?
- Getting the right care and support for you
- 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.

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

But help is available. Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

Macmillan Support Line

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 help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Web chat

You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to macmillan.org.uk/talktous

Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at macmillan.org.uk/translations

We can also arrange translations just for you. Email us at cancerinformationteam@macmillan.org.uk to tell us what you need.

Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us on **0808 808 00 00**.

Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at macmillan.org.uk/supportgroups or call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community. You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Types of cancer <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer Treatments <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	Living with cancer <ul style="list-style-type: none">• Cancer and coronavirus• Claiming benefits when you have cancer• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Help with costs when you have cancer• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Sepsis and cancer• Side effects of cancer treatment• Tiredness (fatigue) and cancer
---	--

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 cancer and coronavirus 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_Pashto

Content reviewed: 2021

Next planned review: 2024

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. So far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2022, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ



Patient Information Forum