Cancer and covid: Bengali

# ক্যানসার এবং করোনাভাইরাস (কোভিড)

এই তথ্যটি করোনাভাইরাস(কোভিড) সম্পর্কে যদি আপনার যদি ক্যানসার থাকে। নিজেকে এবং অন্য লোকেদের কোভিড থেকে রক্ষা করার জন্য কিছু জিনিস রয়েছে যা আপনি করতে পারেন। কোভিড-এর টিকা সম্পর্কেও এখানে তথ্য রয়েছে।

যদি এই তথ্যের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করাচ্ছেন সেখানকার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন৷

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-কে **0808 808 00 00** ফ্রি ফোন নম্বরে, সপ্তাহে 7 দিন, সকাল ৪ থেকে রাত ৪টা পর্যন্ত কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানাবেন যে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন।

আমাদের ওয়েবসাইট **macmillan.org.uk/coronavirus**-এ আমাদের কোভিডের বিষয়ে আরো তথ্য আছে। এছাড়া আপনার ভাষায় ক্যানসারের বিষয়ে আরো তথ্য আমাদের আছে **macmillan.org.uk/translations**-এ

## এই তথ্য যে বিষয়ে:

- কোভিড কী?
- আমার যদি ক্যানসার থাকে তাহলে কী হবে?
- আমার ক্যানসারের চিকিৎসার কী হবে?
- কোভিডের টিকা কী?
- আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- আপনার ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

# কোভিড কী?

কোভিডকে কখনো কখনো কোভিড-19 বা করোনাভাইরাস বলা হয়। এটা একটি ভাইরাল সংক্রমণ। এই ভাইরাস আপনাকে খুব অসুস্থ করে তুলতে পারে। এর থেকে কিছু লোকের মৃত্যু ও হয়েছে।

## মানুষের কীভাবে কোভিড হয়?

ভাইরাসটি এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। ভাইরাসে আক্রান্ত কারো কাছে গেলে আপনার এটি হতে পারে। আপনি যদি এমন কোনো পৃষ্ঠতল স্পর্শ করেন যেটির উপর ভাইরাস রয়েছে, তাহলেও আপনার এটি হতে পারে।

## কোভিড হলে আমার কেমন অনুভূতি হবে?

আপনার যদি কোভিড হয়, তবে আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন। আপনার হয়তো:

- কাশি থাকতে পারে যেটি থামছে না
- তীব্র জ্বর (37.5°C [99.5°F] এর বেশি) সহ গরম লাগা বা কাঁপুনি অনুভব হবে
- সঠিকভাবে গন্ধ বা স্বাদ নিতে সক্ষম হবেন না।

কিছু কিছু ব্যক্তির এছাড়া এগুলো থাকতে পারে:

- শ্বাসকষ্ট হওয়া
- ব্যাখ্যা করা যায় না এমন ক্লান্তি আর শক্তির অভাব
- মাংসপেশীতে বেদনা বা ব্যথা
- খেতে না চাওয়া বা ক্ষুধার্ত বোধ করা
- একটি মাথাধরা যা অস্বাভাবিক বা সাধারণের থেকে বেশি সময় ধরে থাকে
- গলা ব্যথা, নাক বন্ধ থাকা বা নাক দিয়ে পানি পড়া
- ডায়রিয়া
- বমির ভাব হওয়া বা বমি করা।

আপনার যদি ক্যানসার থাকে এবং আপনি অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে পরামর্শের জন্য আপনার ক্যানসারের ডাক্তার বা হাসপাতালে তক্ষুনি কল করুন।

আপনার যদি মনে হয় আপনার হয়তো কোভিড হয়েছে, তাহলে আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে। এটি করতে হবে আপনার অন্যদের মধ্যে কোভিড ছড়িয়ে দেওয়া থামানোর জন্য। আপনার যদি মনে হয় আপনার হয়তো কোভিড হয়েছে, তাহলে আপনার ডাক্তারকে বলুন।

### আমি কি করে জানব যে আমার কোভিড হয়েছে?

বেশির ভাগ ব্যক্তির আর কোভিড পরীক্ষা করানোর দরকার নেই। এগুলোকে বলে ল্যাটারাল ফ্লো টেস্ট (LFTs)। এগুলো কিছু ব্যক্তিদের জন্য বিনামূল্যে। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যদি:

- আপনার কোনো স্বাস্থ্যের পরিস্থিতি থাকে যার অর্থ হল যে আপনি কোভিডের নতুন চিকিৎসাগুলি গ্রহণ করতে পারেন
- আপনি হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য যাচ্ছেন

আপনার হাসপাতালের টিম এটা আপনার সাথে আলোচনা করবেন। পরীক্ষাগুলো গ্রহণ করার বিষয়ে আপনি আরো এখানে পড়তে পারেন:

- ইংল্যান্ড - আরো জানতে www.gov.uk –এ যান
- স্কটল্যান্ড - আরো জানতে www.gov.scot –এ যান
- ওয়েলস - আরো জানতে www.gov.wales –এ যান
- নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড - আরো জানতে www.publichealth.hscni.net –এ যান

## আমার যদি ক্যানসার থাকে তাহলে কী হবে?

আপনার যদি ক্যানসার থাকে, তাহলে আপনার কোভিড হলে আপনি খুব বেশি অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

শরীরের যে অংশগুলো ভাইরাস এবং সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করে সেগুলোকে ইমিউন সিস্টেম অর্থাৎ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বলা হয়। কিছু ধরণের ক্যানসার এবং তাদের চিকিৎসা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে তুলতে পারে। এর মানে হলো আপনার শরীর হয়তো কোভিড ভাইরাসের সাথে ভালভাবে লড়াই করতে পারবে না।

### আমার ক্যানসার থাকলে আমি কীভাবে নিজেকে সুরক্ষিত করতে পারি?

নিজেকে সুরক্ষিত করতে কিছু জিনিস আছে যা আপনি করতে পারেন:

- যখন কোভিড টিকা আপনাকে দেওয়ার প্রস্তাব করা হয় তখন তা গ্রহণ করুন।
- আপনি যখন অন্য মানুষদের সাথে বা আপনার বাড়ির বাইরে থাকেন তখন একটি মাস্ক পরুন। এটি অবশ্যই আপনার মুখ এবং নাককে ঢেকে রাখতে হবে।
- খুব ব্যস্ত জায়গাগুলি এড়িয়ে চলুন।
- মানুষের খুব কাছাকাছি দাঁড়াবেন না এবং 2 মিটার দূরত্বে থাকার চেষ্টা করুন
- ঘনঘন আপনার হাত ধৌত করুন।
- আপনি যদি আপনার পরিবারের নয় এমন লোকদের সাথে গৃহাভ্যন্তরে থাকেন তাহলে বিশুদ্ধ বাতাসের জন্য দরজা এবং জানালাগুলো খোলা রাখুন

**সুরক্ষায় থাকা:**

মহামারীর শুরুতে কিছু মানুষকে সুরক্ষায় থাকতে বলা হয়েছিল। এর অর্থ হলো সব সময় গৃহের অভ্যন্তরে থাকা এবং অন্য মানুষদের থেকে দূরে থাকা। এটি নির্দিষ্ট কিছু অসুস্থতায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সুরক্ষিত রাখার জন্য যাদের করোনাভাইরাস হলে তারা খুব অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।

সরকারের পরামর্শ হল যে মানুষের আর সুরক্ষায় থাকার প্রয়োজন নেই। কিন্তু এ সত্ত্বেও আপনাকে সাবধান হতে হবে আর নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে হবে। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে টিকাগুলো নেওয়া এবং আপনার স্থানীয় এলাকার জন্য প্রযোজ্য যেকোনো নির্দেশনা জেনে নেওয়া। আপনি ইন্টারনেটে সর্বশেষতম নিয়মগুলো পেতে পারেন। আপনি বিভিন্ন ভাষা এবং ফরম্যাটে নিয়ম এবং পরামর্শগুলো পেতে সক্ষম হবেন।

এই স্থানগুলোতে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে নির্দেশনার জন্য সরকারী ওয়েবসাইটগুলোতে যান:

- ইংল্যান্ড
- স্কটল্যান্ড
- ওয়েলস
- নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড

## আমি কীভাবে নিজের যত্ন নিতে পারি?

আপনার যদি ক্যানসার থাকে তাহলে আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে আরো শক্তিশালী করার কিছু উপায় আছে। এটি আপনাকে ক্যানসারের চিকিৎসার সাথে আরো ভালভাবে মানিয়ে নিতে সহায়তা করতে পারে। সবচেয়ে ভালো যা করার আছে:

- স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া
- প্রচুর পরিমাণ পানি বা তরল পানীয় পান করা
- আপনার শরীরকে সক্রিয় রাখা
- পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়া
- আপনি কেমন বোধ করছেন সেই ব্যাপারে অন্যদের সাথে কথা বলা।

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার বিষয়ে আপনার ভাষায় আমাদের কাছে আরো তথ্য রয়েছে এখানে **macmillan.org.uk/translations**

## আমার ক্যানসারের চিকিৎসার কী হবে?

আপনি হয়ত পরীক্ষা, স্ক্যান বা ক্যানসারের চিকিৎসা করানোর বিষয়ে চিন্তিত হতে পারেন। কিন্তু এগুলো আপনার পরিকল্পনা মাফিক করা উচিত। আপনি এই ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে আপনার ডাক্তার এবং নার্সের সাথে কথা বলুন।

কোনো হাসপাতাল বা ক্লিনিকে আপনার পরীক্ষা বা চিকিৎসা হওয়ার আগে আপনাকে কোভিডের জন্য পরীক্ষা করা হতে পারে।

আপনি যদি ক্যানসারের চিকিৎসা নিয়ে থাকেন, তাহলে আপনি টিকা নেওয়ার বিষয়ে চিন্তিত হতে পারেন। টিকাগুলি নেওয়া নিরাপদ। আপনার ডাক্তার এগুলো নেওয়ার সর্বোত্তম সময়ের ব্যাপারে আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি যদি ক্যানসারের কোনো চিকিৎসা নিয়ে থাকেন, তাহলে টিকাগুলো সেইরকম ভালোভাবে কাজ নাও করতে পারে। কিন্তু তারপরও এটি আপনাকে কোভিড থেকে সুরক্ষা দিতে সহায়তা করবে।

## কোভিডের টিকা কী?

টিকা হলো একটি ঔষধ যা আপনাকে একটি অসুস্থতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করে। আপনার কোভিড-এর টিকাগুলো নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ কারণ এগুলো আপনাকে সুরক্ষিত রাখার ক্ষেত্রে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে সহায়তা করবে। এর মানে হলো যে কোভিড হলে আপনার খুব বেশি অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা কম থাকবে।

আপনার যদি ক্যানসার থাকে, তাহলে আপনাকে টিকা দেওয়ার প্রস্তাব দেওয়া হলে তা আপনার নেওয়া উচিৎ। এটার কারণ হল যে আপনার কোভিড হলে আপনি অত্যন্ত অসুস্থ হতে পারেন। ডাক্তাররা এগুলোর ব্যবহার নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত করতে টিকাগুলো পরীক্ষা করে দেখেছেন।

আপনার ডাক্তার আপনাকে বলবেন কখন আপনি টিকা নিতে পারবেন। আপনার ডাক্তার যখন আপনাকে বলবেন তখন টিকা নিয়ে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

### আমি কীভাবে আমার টিকা পাবো?

একজন ডাক্তার বা নার্স আপনাকে আপনার বাহুতে ইঞ্জেকশন (জ্যাব) হিসেবে টিকাটি দেবেন।

### আমি টিকা নেওয়ার পরে কী হবে?

টিকা নেওয়ার পরেও আপনাকে সতর্ক থাকতে হবে। এই টিকা হয়ত আপনার কোভিড হওয়া আটকাতে পারবে না। কিন্তু তা আপনার খুব অসুস্থ হওয়া আটকাবে। আপনার টিকা পাওয়ার পরে নিরাপদ থাকার জন্য আপনাকে এখনো এই তথ্যে থাকা নিয়মগুলো অনুসরণ করতে হবে।

# আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া

যদি আপনার ক্যানসার হয়ে থাকে আপনি ইংরেজি বলতে না পারেন, আপনি হয়ত উদ্বিগ্ন হবেন যে এটা আপনার ক্যানসার চিকিৎসা আর পরিচর্যাকে প্রভাবিত করবে। কিন্তু আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা, সহায়তা আর তথ্য প্রদান করবেন।

আমরা জানি যে কখনো কখনো মানুষ সঠিক সহায়তা পেতে অতিরিক্ত সমস্যার সম্মুখীন হন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি কাজ করেন বা আপনার পরিবার থাকে, তাহলে আপনার হাসপাতালের অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার সময় পাওয়া কঠিন হয়ে পড়তে পারে। অর্থ আর যাতায়াতের খরচের বিষয়েও আপনার চিন্তা থাকতে পারে। এই সব বিষয় চাপের সৃষ্টি করতে পারে আর এর মোকাবিলা করা কঠিন হতে পারে।

কিন্তু সহায়তা পাওয়া যায়। আমাদের বিনামূল্যের সহায়তার লাইন **0808 808 00 00** আপনার ভাষায় আপনার পরিস্থিতি সম্বন্ধে পরামর্শ দিতে পারে। আপনি নার্স, আর্থিক নির্দেশনা প্রদানকারী, কল্যাণের অধিকারের পরামর্শদাতা আর কাজের সহায়তার পরামর্শদাতাদের সাথে কথা বলতে পারেন।

এছাড়া আমরা ক্যানসার থাকা ব্যক্তিদের ম্যাকমিলান গ্র্যান্ট (Macmillan Grants) প্রদান করি। এগুলি এক সময়ের অর্থ মেটানো যা হাসপাতালে পার্কিং, যাতায়াতের খরচ, শিশু পরিচর্যা বা উত্তাপনের বিল মেটানোর মত বিষয়গুলিতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

# ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

ম্যাকমিলান(Macmillan)-এ, আমরা জানি যে ক্যানসার নির্ণয় হওয়া কিভাবে সব কিছুকে প্রভাবিত করতে পারে, এবং আমরা আপনাকে সহায়তা করার জন্য এখানে আছি।

**ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (Macmillan Support Line)**
আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন। আমরা চিকিৎসার বিষয়ের প্রশ্নগুলিতে সাহায্য করতে পারি, আর্থিক সহায়তা সম্বন্ধে আপনাকে তথ্য দিতে পারি, বা আপনার যদি কারোর সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয় তখন শোনার জন্য সেখানে থাকতে পারি। আমাদের বিনামূল্যের, গোপনীয় ফোন লাইন সপ্তাহে 7 দিন, সকাল ৪ টা থেকে ৪ টা পর্যন্ত খোলা থাকে। আমাদেরকে **0808 808 00 00** নম্বরে কল করুন।

**ওয়েব চ্যাট**
আপনি আমাদের একটি ওয়েব চ্যাট বার্তা পাঠাতে পারেন এটা জানিয়ে যে আপনার একজন দোভাষির প্রয়োজন। ইংরেজি ভাষায় আমাদের জানান যে আপনার কি ভাষার প্রয়োজন, আর আমরা কাউকে আপনার সাথে যোগাযোগ করার ব্যবস্থা করব। 'আমাদের সাথে চ্যাট করুন বোতামটিতে ক্লিক করুন, যা ওয়েবসাইটের নানা জায়গায় পৃষ্ঠাগুলিতে দেখতে পাবেন। বা **macmillan.org.uk/talktous**-তে যান

**ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট**

আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে ক্যানসার বিষয়ে অনেক তথ্য আছে। **macmillan.org.uk/translations** -এ এছাড়া অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে

এছাড়া আমরা শুধু আপনার জন্য অনুবাদের ব্যবস্থা করতে পারি। এখানে আমাদের ইমেইল করুন: **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** আর আমাদের বলুন আপনার কোন তথ্য প্রয়োজন।

**তথ্য কেন্দ্র**

আমাদের তথ্য এবং সহায়তা কেন্দ্রগুলো হাসপাতাল, লাইব্রেরি এবং মোবাইল কেন্দ্র ভিত্তিক। আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য পেতে আর কারোর সাথে মুখোমুখি কথা বলতে এর একটিতে যান। **macmillan.org.uk/informationcentres** ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদেরকে **0808 808 00 00** নম্বরে কল করুন।

**লোকাল সাপোর্ট গ্রুপ**

সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যানসারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। **macmillan.org.uk/supportgroups**-এ আপনার এলাকার সাপোর্ট গ্রুপগুলির বিষয়ে জেনে নিন বা **0808 808 00 00** নম্বরে আমাদের কল করুন।

**ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি**

আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে **macmillan.org.uk/community**-এ কথা বলতে পারেন। আপনি দিনে বা রাতে যে কোনো সময়ে এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার অভিজ্ঞতাগুলো শেয়ার করুন, প্রশ্ন করুন, বা কেবল লোকজনের পোস্ট পড়ুন।

## আপনার বাংলা ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের কাছে আপনার বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

| **ক্যানসারের ধরন** | **ক্যানসারের মোকাবিলা করা** |
|---|---|
| • স্তন ক্যানসার<br>• সার্ভিকাল ক্যানসার<br>• বৃহদান্ত্রের ক্যানসার<br>• ফুসফুসের ক্যানসার<br>• প্রোস্টেট ক্যানসার<br><br>**চিকিৎসাসমূহ**<br><br>• কেমোথেরাপি<br>• রেডিওথেরাপি<br>• সার্জারি | • যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা<br>• খাবার খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার<br>• জীবনের অবসান<br>• আর্থিক সহায়তা - বেনিফিটসমূহ<br>• আর্থিক সহায়তা - খরচ মেটানোর জন্য সাহায্য<br>• স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস<br>• ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার<br>• ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো<br>• নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন |

এই তথ্য দেখতে, **macmillan.org.uk/translations** -এ যান

## সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান (Macmillan) ক্যানসার সাপোর্ট -এর ক্যানসার তথ্য উন্নয়ন (Cancer Information Development) দল। একটি অনুবাদ কোম্পানি এটি বাংলায় অনুবাদ করেছে।

অন্তর্ভুক্ত তথ্যগুলো ম্যাকমিলান(Macmillan) এর অনলাইন তথ্যের উপর ভিত্তি করে ক্যানসার এবং করোনাভাইরাস সম্পর্কিত **macmillan.org.uk/coronavirus**

এই তথ্য প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞেরা ডক্টর টিম ইভসন (Dr Tim Iveson), কনসালট্যান্ট মেডিক্যাল অঙ্কোলোজিস্ট এবং ম্যাকমিলান (Macmillan) চিফ মেডিক্যাল এডিটর এবং রোজি লফটাস (Rosie Loftus), চীফ মেডিকেল অফিসার পর্যালোচনা এবং অনুমোদন করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** ঠিকানায় আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

MAC18794_ Bengali

সূচিপত্র পর্যালোচনা: 2022

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচী: 2024

আমাদের কর্তৃক সরবরাহকৃত তথ্যাদি যাতে সঠিক এবং হালনাগাদ হয় তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা সকল প্রচেষ্টা করি তবে আপনার নির্দিষ্ট পরিস্থিতি অনুযায়ী একজন বিশেষজ্ঞ কর্তৃক প্রদান করা পেশাদার পরামর্শের বিকল্প হিসেবে এই তথ্যের উপর নির্ভর করা উচিত নয়। যতদূর আইন দ্বারা অনুমোদিত থাকে, ম্যাকমিলান (Macmillan) এই প্রকাশনা বা তাতে অন্তর্ভুক্ত কিংবা উল্লিখিত কোনও তৃতীয় পক্ষের তথ্য বা ওয়েবসাইটের তথ্য ব্যবহারের সম্পর্কে কোনও দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করে না।

© ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2022, ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড, (SC039907) এবং আয়েল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। এছাড়া নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডেও কাজ করে। গ্যারান্টিকৃত একটি লিমিটেড কোম্পানি, ইংল্যান্ড ও ওয়েলস-এ নিবন্ধিত যার কোম্পানি নম্বর 2400969। আইল অব ম্যান যার কোম্পানি নম্বর 4694F রেজিস্টার্ড অফিস: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. ভ্যাট নম্বর: 668265007

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

Cancer and covid:
Bengali

# Cancer and coronavirus (covid)

This information is about coronavirus (covid) if you have cancer. There are things you can do to protect yourself and other people from covid. There is also information about covid vaccines.

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 covid on our website at **macmillan.org.uk/coronavirus** We also have more cancer information in your language at **macmillan.org.uk/translations**

## This information is about:

- What is covid?
- What if I have cancer?
- What will happen to my cancer treatment?
- What is the covid vaccine?
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

## What is covid?

Covid is sometimes called COVID-19 or coronavirus. It is a viral infection. This virus can make you very ill. Some people die from it.

### How do people get covid?

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 covid make me feel?**

If you have covid, 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.

Some people may also have:

- shortness of breath
- unexplained tiredness and lack of energy
- muscle aches or pains
- not wanting to eat or not feeling hungry
- a headache that's unusual or longer lasting than usual
- a sore throat, stuffy or runny nose
- diarrhoea
- feeling sick or being sick.

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

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

**How will I know if I have covid?**

Most people no longer need to take a covid test. These are called lateral flow tests (LFTs). They are free for some people. This includes if:

- you have a health condition that means you can have new covid treatments
- you are going into hospital for treatment

Your hospital team will discuss this with you. You can read more about getting tests 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

## What if I have cancer?

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

The parts of the body that fight viruses and infections are called the immune system. Some types of cancer and their treatments can weaken your immune system. This means your body may not fight the covid virus well.

### How can I protect myself if I have cancer?

There are things you can do to protect yourself:

- Get covid vaccines when they are offered to you.
- Wear a mask when you are with other people or outside your house. This must cover your mouth and nose.
- Avoid very busy places.
- 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.

### 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.

Government advice is that people no longer need to shield. But you should still be careful and protect yourself. This includes having vaccines 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.

Visit government websites for guidance on how to keep yourself safe in:

- England
- Scotland
- Wales
- Northern Ireland

**How can I take care of myself?**

It is really important to look after your health if you have cancer. There are ways to 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 tests, scans or cancer treatment. But you should have these as planned. Talk to your doctor and nurse if you are worried about this.

You may be tested for covid before you have tests or treatment in a hospital or clinic.

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

## What is the covid vaccine?

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

If you have cancer, you should have the vaccine when it is offered. This is because you may become very unwell if you get covid. 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.

### 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 you having covid. But it should stop you becoming very unwell. 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 | Coping with cancer |
|---|---|
| • Breast cancer<br>• Cervical cancer<br>• Large bowel cancer<br>• Lung cancer<br>• Prostate cancer<br><br>**Treatments**<br><br>• Chemotherapy<br>• Radiotherapy<br>• Surgery | • If you are diagnosed with cancer – a quick guide<br>• Eating problems and cancer<br>• End of life<br>• Financial support – benefits<br>• Financial support – help with costs<br>• Healthy eating<br>• Tiredness (fatigue) and cancer<br>• Side effects of cancer treatment<br>• 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 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_Bengali

Content reviewed: 2022

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 2022. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.