

## سرطان او کرونا ویروس (کوید)

دغه معلومات د کورونا وایروس (کوید) په هکله دي که چېرې تاسو سرطان لرئ. ځینې کارونه شتون لري چې تاسو کولای شئ د کووید څخه د خپل ځان د خونديتوب لپاره یې ترسره کړئ. د کورونا ویروس د واکسینو په هکله هم معلومات شتون لري.

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 همدارنگه کولای شئ د Macmillan د سرطان له ملاتړ سره د **0808 808 00 00** وریا تلیفوني شمېرې له لارې 7 ورځې په اونۍ کې، د سهار له 8 بجو څخه د ماښام تر 8 بجو پورې اړیکه ونیسئ. مور ژباړونکي لرو، نو تاسو کولی شئ چې زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې مور ته زنگ وځي، مهرباني وکړئ مور ته په انګلیسي کې ووايست چې کومې ژبې ته اړتیا لرئ.

مور د کووید په اړه نور معلومات زموږ په ویب پا [macmillan.org.uk/coronavirus](http://macmillan.org.uk/coronavirus) کې لرو او همدارنگه په [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) کې ستاسو پر ژبه د سرطان نور معلومات هم لرو.

## دا معلومات د لاندې مواردو په هکله دي:

- کووید څه شی دی؟
- که زه سرطان ولرم څه به وشي؟
- زما د سرطان درملنه به څنگه ترسره کېږي؟
- د کورونا وایروس واکسین څه شی دي؟
- د خپل ځان لپاره مناسب مراقبت او ملاتړ ترلاسه کول
- Macmillan (Macmillan) څنگه کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- مراجع او مننه

## کووید څه شی دی؟

د کووید ځینې وختونه د کووید-19 یا کرونا وایروس په نامه هم یادېږي. دا له وایروس رامنځته شوی عفونت دی. دغه وایروس کولای شي تاسو د سږو په عفونت باندې اخته کړي چې کېدی شي تاسو ناروغ کړي. ځینې خلک ورڅخه مري.

## خلک څنگه په کووید 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.

## کووید به ماته څه ډول احساس راکړي؟

که تاسو کووید 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  $37.5^{\circ}\text{F}$  [99.5°C] لوړه)
- ښايي ونه شئ کولای چې بوی او ذایقه په سمه توګه حس کړئ.

ځینې کسان ښايي همدرانګه لري:

- ساه لنډي
- ناڅرګنده ستړیا او د انرژي نه شتوالی
- د عضلاتو درد
- د خوراک نه غوښتل یا د لوړې احساس نه کول
- د سر درد چې د معمول په پرتله غیر معمولي یا اوږد وي
- د ستوني درد، بنده یا بهېدونکي پزه
- اسهال
- د ناروغۍ احساس کول یا ناروغ کیدل.

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

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

## څنګه پوه شم چې کووید لرم؟

ډیری خلک نور اړتیا نه لري چې د کووید تست ترسره کړي. دې ته د جاني جريان ټیسټونه (LFTs) ویل کیږي. دوی د ځینو خلکو لپاره وړیا دي. په دې کې شاملېږي:

- تاسو روغتیایي ستونزه لرئ چې معنی یې دا ده چې کولی شئ د کووید نوي درملنه ولرئ
- تاسو د درملني لپاره روغتون ته ځئ

ستاسو د روغتون ټیم به له تاسو سره په دې اړه خبرې اترې وکړي. تاسو د ټیسټونو د ترلاسه کولو په اړه نور معلومات پکې لوستلی شئ:

- [www.gov.uk](http://www.gov.uk) ته مراجعه وکړئ - د ډبرو معلوماتو لپاره
- [www.gov.scot](http://www.gov.scot) ته مراجعه وکړئ - د ډبرو معلوماتو لپاره
- [www.gov.wales](http://www.gov.wales) ته مراجعه وکړئ - د ډبرو معلوماتو لپاره
- [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net) ته مراجعه وکړئ - شمالي آیرلنډ - د ډبرو معلوماتو لپاره

## که زه سرطان ولرم څه به وشي؟

که تاسو سرطان ولری، تاسو کېدی شي په شدید ناروغی باندې د اخته کېدو له لور خطر سره مخ وئ که چېرې په کووید 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 د هغوی درملنې کولای شي ستاسو د بدن دفاعي سیستم کمزوری کړي. دا په دې مانا چې ستاسو بدن بنایي ون شي کولای د کورونا وایروس پر وړاندې په سمه توګه وځنګېږي.

### که سرطان ولرم څنګه کولای شم خان خوندي کړم؟

ځینې کارونه شتون لري چې تاسو کولای شئ د خپل ځان د خونديتوب لپاره یې ترسره کړئ.

- د کووید واکسین ترلاسه کړئ کله چې درته وړاندیز کړي.
- کله چې د نورو خلکو شاوخوا کې یا له کوره د باندې یاست، ماسک واچوئ. ماسک باید ستاسو پزه او خوله وپوښي.
- د ګټې ګونې له ځایونو ډډه وکړئ.
- خلکو ته نږدې مه درېږئ او کوبښ وکړئ 2 متره لرې ځني واوسېږئ.
- خپله لاسونه په مکرر ډول پاک کړئ.
- که تاسو په سرپټي ځای کې له داسې خلکو سره یاست چې ستاسو د کورنۍ غړي مو نه دي، کړکۍ او دروازي د تازه هوا لپاره پرانېستي پرېږدئ.

### 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 ناروغیو باندې اخته کسان خوندي وساتل شي کوم چې د شدیدې ناروغۍ له خطر سره مخامخ وو که کورونا وایروس یې درلود.

د حکومت مشوره دا ده چې خلک نور ساتنې ته اړتیا نه لري. خو تاسو باید لاهم محتاط اوسئ او خپل ځان وساتئ. په دې کې د واکسین کول او په خپله ځایي ساحه کې د لارښوونو تعقیبول شامل دي. تاسو کولای شي وروستي قوانین له انټرنېټ څخه ترلاسه کړئ. تاسو کولای شئ دغه قوانین او لارښوونې په مختلفو ژبو او بڼو کې ترلاسه کړئ.

د خپل ځان د خوندي ساتلو په اړه د لارښوونې لپاره حکومتي وېبپاڼې وګورئ:

- [انګلستان](#)
- [سکاټلنډ](#)
- [ویلز](#)
- [شمالي ایرلنډ](#)

## زه څنگه کولای شم خپل ځان ته پاملرنه وکړم؟

دا ډېره مهمه ده چې خپل ځان ته متوجه اوسئ که سرطان لری. ځینی لاری چاری شتون لری چې ستاسو د بدن دفاعي سیستم پیاوړی کړي. 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 لری.

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

## زما د سرطان درملنه به څنگه ترسره کيږي؟

ښایي تاسو د تست، سکن یا سرطان درملني په اړه اندېښمن یاست. خو تاسو باید دا د پلان په توګه ولری. که تاسو په دې تړاو اندېښنه لری له خپل ډاکټر یا نرسې سره خبرې وکړئ.

مخکې له دې چې تاسو په روغتون یا کلینیک کې معاینات یا درملنه وکړئ، تاسو ښایي د کووید تست ترسره کړئ.

که تاسو د سرطان درملنه لری ښایي تاسو د واکسین کولو په اړه اندېښنه ولری. واکسین کول خوندي دي. ستاسو ډاکټر کولای شي تاسو ته د دې د کولو د غوره وخت په هکله ووايي. که تاسو د سرطان ځینی درملني لری، ښایي واکسینونه په سمه توګه کار ورنکړي. خو دا بیا هم له تاسو سره مرسته کوی چې ځان د کورونا له وایروس څخه وژغورئ.

## د کورونا وایروس واکسین څه شی دي؟

واکسین داسې درمل دی چې تاسو په ناروغی باندې له اخته کېدو څخه ژغوري. دا ډېره مهمه ده چې د کووید واکسینونه وکړئ ځکه چې دا به ستاسو د بدن له دفاعي سیستم سره مرسته وکړي چې تاسو خوندي وساتي. دا په دې مانا چې ډېر لږ احتمال لري تاسو د کووید څخه شدید ناروغ شی.

که تاسو سرطان لری، تاسو باید هغه وخت واکسین وکړئ کله چې تاسو ته یی وړاندیز وشي. دا ځکه چې تاسو ښایي ډیر ناروغه شی که کووید ترلاسه کړئ. ډاکټرانو واکسین آزمويلي دي ترڅو ډاډ حاصل کړي چې د استفادې لپاره خوندي دي.

ستاسو ډاکټر به تاسو ته ووايي چې کله کولای شی واکسین وکړئ. دا مهمه ده چې واکسین وکړئ کله چې ستاسو ډاکټر درته ووايي.

## زه به خپل واکسین څنگه ترلاسه کوم؟

ډاکټر یا نرسه به تاسو ته واکسین ستاسو په مټ د تزریق (ستنې) په توګه درکړي.

## کله چې زه واکسين وکړم څه به کيږي؟

تاسو به د واکسينو له کولو وروسته لا هم پوره احتياط کوئ. واکسين بنيايي ستاسو د کوويد مخه ونه نيسي. خو بايد له ډېرو ناروغېدو مخه ونيسي. له واکسينو وروسته د خوندي پاتې کېدو لپاره تاسو بايد لا هم له دغو معلوماتو څخه پېروي وکړئ.

## د خپل ځان لپاره مناسب مراقبت او ملاتړ ترلاسه کول

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

مورن پوهېږو چې ځينې وختونه خلک بنيايي د سم ملاتړ په ترلاسه کولو کې له اضافي ننگونو سره مخ شي. د بېلگې په توگه، که تاسو کار کوئ يا کورنۍ لرئ نو دا به سخته وي چې د روغتون ملاقاتونو ته د تگ لپاره وخت ولرئ. تاسو همدارنگه بنيايي د پيسو او د ترانسپورتي لگښتونو په اړه اندېښنه ولرئ. دغه ټول شيان سترېس 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.

مورن همدارنگه په سرطان باندې د اخته کسانو لپاره د **Macmillan** بلاعوضه مرستې وړاندې کوو. دغه يو ځلي تادييات دي چې د روغتون د پارکېنگ، سفري لگښتونو، د ماشوم د مراقبت يا د گرمولو د بېلونو په شان شيانو لپاره استفاده ورڅخه کېږي.

## Macmillan (Macmillan) څنگه کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي

په **Macmillan** کې، مورن پوهېږو چې د سرطان تشخيص څنگه کولای شي په هر څه باندې اغېز وکړي، او مورن دلته ستاسو د مرستې لپاره يو.

### د Macmillan د ملاتړ مرکز تلفوني کرښه

مورن ژباړونکي لرو، نو تاسو کولای شئ له مورن سره په خپله ژبه باندې خبرې وکړئ. يوازې مورن ته په انگليسي ژبه د هغې ژبې په هکله ووايست چې تاسو خبرې پرې کوئ. مورن 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، مورن ستاسو غوښتنو ته غور ونيسو. د تلفون وړيا او محرمة کرښه په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو د شپې تر 8 بجو پورې پرانېستې ده. مورن ته په **00 00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ

### وېب چټ

تاسو کولای شئ مورن ته د وېب چټ پيغام واستوئ او مورن ته ووايست چې ژباړن ته اړتيا لرئ. مورن ته په انگليسي کې د هغې ژبې په هکله ووايست چې اړتيا ورته لرئ، او زموږ کس به له تاسو سره اړيکنه ونيسي. په 'Chat to us' بڼه باندې کلېک وکړئ چې د وېب پاڼې په ټولو پاڼو باندې څرگندېږي. يا [macmillan.org.uk/talktous](http://macmillan.org.uk/talktous) ته لار شئ

### د Macmillan وېب پاڼه

زموږ وېب پاڼه د سرطان په هکله په انگليسي ژبه ډېر معلومات لري. همدارنگه په نورو ژبو باندې هم په [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) کې معلومات شتون لري

مور همدارنگه کولای شو یوازي ستاسو لپاره د ژباړې خدمات وړاندې کړو. د هغه څه په اړه چې اړتیا ورته لری، مور ته په [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) باندې برېښنالیک واستوی.

#### د معلوماتو مرکز

زموږ د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او د تلفون په مرکزونو کې دي. د اړتیا وړ معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ یوه معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او مخامخ له یو چا سره خبرې وکړئ. خپل تر ټولو نږدې مرکز په [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) کې ومومئ یا مور ته په **00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ.

#### د ملاتړ محلي ګروپونه

د ملاتړ په ګروپ 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 ګروپونو په هکله په [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) کې معلومات ولولئ یا مور ته په **00 00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ.

#### د Macmillan آنلاين ټولنه

تاسو همدارنگه کولای شئ په آنلاين ډول له نورو هغو خلکو سره چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي د [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) له لارې خبرې وکړئ چې تاسو کولای شئ د شپې یا ورځې په هر وخت کې لاسرسی 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

مور د دغو موضوعاتو په هکله ستاسو په ژبه کې معلومات لرو:

له سرطان سره تعامل کول	د سرطان ډولونه
<ul style="list-style-type: none"><li>• که ستاسو سرطان تشخیص شوي وي – چټکه لارښوونه</li><li>• د خوړلو ستونزې او سرطان</li><li>• د ژوند پای</li><li>• مالي ملاتړ-ګټې</li><li>• مالي ملاتړ-د بیو مرسته</li><li>• سالم خوراک کول</li><li>• سټریا (ستوماني) او سرطان</li><li>• د سرطان د درملني جانبي عوارض</li><li>• ځنګه له خپل ځان سره مرسته کولای شئ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• د سيني سرطان</li><li>• د ستوني سرطان</li><li>• د لویو کولمو سرطان</li><li>• د سږي سرطان</li><li>• د پروستات سرطان</li></ul> <p>درملني</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• کیموتراپي</li><li>• رادیوتراپي</li><li>• جراحي عملیات</li></ul>

د دغو معلوماتو د کتلو لپاره، [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ته مراجعه وکړئ

## مراجع او مننه

دغه معلومات د Macmillan د سرطان د ملاتړ د سرطان د معلوماتي پراختيا د ټيم په واسطه ليکل او تحرير شوي دي. دا د ژباړې د شرکت په واسطه ژباړل شوی دی.

درج شوي معلومات [macmillan.org.uk/coronavirus](http://macmillan.org.uk/coronavirus) کې د [سرطان او کورونا وایروس](http://macmillan.org.uk/coronavirus) په اړه د Macmillan د آنلاین معلوماتو په اساس دي

دغه معلومات د اړونده متخصصینو له خوا بیا کتل شوي دي او د ډاکټر ټيم اوپسن، 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 معلومات د غوره شته شواهدو پر 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](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) له لارې اړیکه ونیسئ

MAC18794\_Pashto

منځپانگه بیا کتل شوي: 2022

راتلونکي پلان شوي بیا کتنه: 2024

موږ هره هڅه کوو څو ډاډ ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې موږ یې چمتو کوو دقیق او وروستی معلومات دي اما دا باید ستاسو له وضعیت سره سم د مسلکي مشورې د بدیل په توگه ونه کارول شي. تر هغه ځایه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوې، Macmillan په دې خپرونه کې د هر هغه معلوماتو د کارولو یا د دريځې ډلې د معلوماتو یا د وېب پاڼې د شاملو معلومات یا راجع شويو معلوماتو مسؤلیت نه مني.

د Macmillan سرطان ملاتړ 2022، په انګلستان او ویلز (261017)، سکاټلینډ (SC039907) او آئل آف مین (604) کې ثبت شوي خبریه موسسه. همداراز په شمالي ایرلینډ کې فعالیت کوي. د ضمانت په واسطه محدوده شوي کمپني، چې په انګلستان او ویلز کې په 2400969 شمېره ثبت شوي ده. انېلز آف من کمپني نمبر 4694F. ثبت شوي دفتر: Albert 89 Embankment, London SE1 7UQ. VAT شمېره: 668265007.



## 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](https://www.macmillan.org.uk/coronavirus) We also have more cancer information in your language at [macmillan.org.uk/translations](https://www.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](http://www.gov.uk)
- [Scotland – visit www.gov.scot to find out more](http://www.gov.scot)
- [Wales – visit www.gov.wales to find out more](http://www.gov.wales)
- [Northern Ireland – visit www.publichealth.hscni.net to find out more](http://www.publichealth.hscni.net)

## 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](https://www.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](https://www.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](https://www.macmillan.org.uk/translations)

We can also arrange translations just for you. Email us at [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto: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](http://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](http://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](http://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:

<b>Types of cancer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Cervical cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <b>Treatments</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<b>Coping with cancer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• If you are diagnosed with cancer – a quick guide</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Financial support – benefits</li><li>• Financial support – help with costs</li><li>• Healthy eating</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• What you can do to help yourself</li></ul>
---	--

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://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](http://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](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

MAC18794\_Pashto

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.