

## ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ) ਬਾਰੇ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਫੋਨ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [macmillan.org.uk/coronavirus](https://www.macmillan.org.uk/coronavirus) 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

## ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- ਕੋਵਿਡ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ?
- ਮੇਰੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਕੋਵਿਡ ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ
- Macmillan ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

## ਕੋਵਿਡ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ COVID-19 ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਸ ਤੋਂ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੁਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੋਵੇ।

### ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ:

- ਅਜਿਹੀ ਖਾਂਸੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਰੁਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ (37.5°C [99.5°F] ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਬੋ (ਬਦਬੋ) ਨਾ ਆਵੇ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਨਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਹੋਣ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ
- ਖਾਣ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗੇ
- ਅਜੀਬ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੀ ਦੇਰ ਚੱਲੇ
- ਪੱਕਿਆ ਗਲਾ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਜਾਂ ਵੱਗਦਾ ਹੋਵੇ
- ਦਸਤ
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਫ਼ੌਰਨ ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਵਿਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਵਿਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਟੈਸਟ (Lateral Flow Tests, LFTs) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਚੱਲਦੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਕੋਵਿਡ ਇਲਾਜ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ। ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- [ਇੰਗਲੈਂਡ](http://www.gov.uk) – ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.gov.uk](http://www.gov.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ
- [ਸਕਾਟਲੈਂਡ](http://www.gov.scot) – ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.gov.scot](http://www.gov.scot) 'ਤੇ ਜਾਓ
- [ਵੇਲਜ਼](http://www.gov.wales) – ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.gov.wales](http://www.gov.wales) 'ਤੇ ਜਾਓ
- [ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ](http://www.publichealth.hscni.net) – ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net) 'ਤੇ ਜਾਓ

## ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋ ਹਿੱਸੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਵਿਡ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਲੜ ਸਕੇ।

## ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

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

- ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਉਦੋਂ ਲਗਵਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਢੱਕਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਬਹੁਤੀਆਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਖੜੋ ਹੋਵੋ ਅਤੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਨਡੋਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ।

## ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ (ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ)

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਅ (ਸ਼ੀਲਡ) ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਨਡੋਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ। ਇਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੀ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ:

- [ਇੰਗਲੈਂਡ](#)
- [ਸਕਾਟਲੈਂਡ](#)
- [ਵੇਲਜ਼](#)
- [ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ](#)

## ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਕਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਰਨ ਯੋਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਓ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ
- ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

[macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਮੇਰੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ, ਸਕੈਨ ਕਰਾਉਣ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਣਾਈ ਗਈ ਯੋਜਨਾ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ। ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

## ਕੋਵਿਡ ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂਗਾ/ਲਵਾਂਗੀ?

ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ (ਟੀਕੇ) ਵਜੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣਗੇ।

## ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕੇ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬਚਾਏਗਾ। ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਉੱਪਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਢਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮੁਫਤ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ **0808 808 00 00** ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਰਸਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਗਾਈਡਾਂ, ਭਲਾਈ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ Macmillan ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕਮੁਸ਼ਤ ਭੁਗਤਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਗ, ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ, ਚਾਈਲਡਕੇਅਰ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## Macmillan ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

Macmillan ਵਿਖੇ, ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

### Macmillan ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਸ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਵੈੱਬ ਚੈਟ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ, ਦੱਸੋ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕੇ। 'Chat to us' ਬਟਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ, ਜੋ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੇਜਾਂ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ [macmillan.org.uk/talktous](https://www.macmillan.org.uk/talktous) 'ਤੇ ਜਾਓ

### Macmillan ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) 'ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ

ਸਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸੈਂਟਰ [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ

ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿਖੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) 'ਤੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ
<ul style="list-style-type: none"><li>ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਗਾਈਡ</li><li>ਖਾਣ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ</li><li>ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ – ਫਾਇਦੇ</li><li>ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ – ਲਾਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ</li><li>ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ</li><li>ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ</li><li>ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ</li></ul>
<b>ਇਲਾਜ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ</li><li>ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ</li><li>ਸਰਜਰੀ</li></ul>	

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ Macmillan ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਡੈਵਲਪਮੈਂਟ (Cancer Information Development) ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਨੁਵਾਦ, ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੀ [ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ](https://www.macmillan.org.uk/coronavirus) ਬਾਰੇ [macmillan.org.uk/coronavirus](https://www.macmillan.org.uk/coronavirus) 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਡਾ. ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Dr Tim Iveson), ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ੀ ਲੌਫਟਸ (Rosie Loftus), ਮੈਕਮਿਲਨ ਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

MAC18794\_ Punjabi

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ: 2022

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2024

ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੀਏ, ਉਹ ਸਹੀ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਕੰਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, Macmillan ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ-ਪਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੇਣਦਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

© Macmillan Cancer Support 2022, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾ। ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਤ ਕੰਪਨੀ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 2400969. ਆਈਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 4694F. ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫ਼ਤਰ: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. VAT ਨੰ: 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://macmillan.org.uk/coronavirus) We also have more cancer information in your language at [macmillan.org.uk/translations](https://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](https://www.gov.uk)
- [Scotland – visit www.gov.scot to find out more](https://www.gov.scot)
- [Wales – visit www.gov.wales to find out more](https://www.gov.wales)
- [Northern Ireland – visit www.publichealth.hscni.net to find out more](https://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](https://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\_Punjabi

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.