

کینسر اور کورونا وائرس (کووڈ)

یہ معلومات کورونا وائرس (کووڈ) کے بارے میں ہیں اگر آپ کینسر کا شکار ہیں۔ کچھ ایسے اقدامات ہیں جو آپ خود کو اور دوسروں کو کووڈ سے بچانے کے لیے کر سکتے ہیں۔ کووڈ کی ویکسینوں کے بارے میں بھی معلومات موجود ہیں۔

اگر آپ ان معلومات کے متعلق مزید کوئی سوالات پوچھنا چاہتے ہیں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 سے شام 8 بجے تک مفت فون **00 00 808 0808** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی مادری زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو برائے مہربانی ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے۔

ہمارے پاس کووڈ کے بارے میں ہماری ویب سائٹ: macmillan.org.uk/coronavirus پر مزید معلومات موجود ہیں اور ہمارے پاس آپ کی زبان میں بھی macmillan.org.uk/translations پر کینسر کی مزید معلومات دستیاب ہیں۔

یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہیں:

- کووڈ کیا ہے؟
- اگر مجھے کینسر ہے تو کیا ہو گا؟
- میرے کینسر کے علاج کا کیا ہو گا؟
- کووڈ کی ویکسین کیا ہوتی ہے؟
- اپنے لیے، درست نگہداشت اور معاونت حاصل کرنا
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- اردو زبان میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

کووڈ کیا ہے؟

کووڈ کو بعض اوقات کوویڈ-19 یا کورونا وائرس بھی کہا جاتا ہے۔ یہ وائرس کا انفیکشن ہوتا ہے۔ یہ وائرس آپ کو بہت زیادہ بیمار کر سکتا ہے۔ کچھ لوگ تو اس سے مر بھی جاتے ہیں۔

لوگوں کو کووڈ کیسے لاحق ہوتا ہے؟

وائرس ایک شخص سے دوسرے شخص میں پھیلتا جاتا ہے۔ اگر آپ وائرس میں مبتلا کسی شخص کے قریب ہیں تو آپ کو یہ لگ سکتا ہے۔ وائرس والی سطح کو چھونے سے بھی آپ کو یہ لگ سکتا ہے۔

کووڈ وائرس سے مجھے کیسا محسوس ہو گا؟

اگر آپ کو کووڈ ہو، تو آپ بیمار ہو سکتے ہیں۔ آپ میں درج ذیل علامات ہو سکتی ہیں:

- نہ رُکنے والی کھانسی ہو سکتی ہے
- زیادہ درجہ حرارت (37.5°C [99.5°F] سے زیادہ) کے ساتھ بخار یا کپکپی محسوس ہو سکتی ہے
- صحیح طرح سے بُو یا ذائقہ محسوس نہیں کر سکتے۔

کچھ لوگوں میں درج ذیل علامات بھی ہو سکتی ہیں:

- سانس اکھڑنا
- بلاوجہ کی تھکاوٹ اور توانائی کی کمی
- عضلات میں اینٹھن یا درد
- کھانے پینے کی خواہش ختم ہونا یا بھوک نہ لگنا
- ایسا سردرد جو معمول سے ہٹ کر ہو یا معمول سے زیادہ ہو لبا ہو
- کھلا خراب ہونا، ناک بند ہونا یا بہنا
- پیچش
- بیمار محسوس کرنا یا بیمار ہونا۔

اگر آپ کو کینسر ہے اور آپ کی طبیعت ناساز ہو، تو مشورے کے لیے فوراً اپنے کینسر کے ڈاکٹر یا ہسپتال کو فون کریں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کووڈ لاحق ہو، تو آپ کو گھر میں ہی رہنا چاہیے۔ اس کی وجہ سے کووڈ آپ سے دوسروں میں نہیں پھیل سکے گا۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کووڈ لاحق ہے تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔

اگر مجھے کووڈ ہو، تو مجھے کیسے معلوم ہو گا؟

زیادہ تر لوگوں کو اب کووڈ کا ٹیسٹ کروانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ انہیں لیٹرل فلو ٹیسٹ (LFTs) کہا جاتا ہے۔ یہ بعض لوگوں کے لیے مفت ہوتے ہیں۔ اس میں درج ذیل شامل ہیں:

- اگر آپ کی صحت کے ایسے مسائل ہوں جن کی وجہ سے آپ کو کووڈ کے نئے علاج دینے کی ضرورت ہو
- اگر آپ علاج کے لیے ہسپتال میں جا رہے ہوں

آپ کی ہسپتال کی ٹیم آپ کے ساتھ اس پر بات چیت کرے گی۔ آپ ٹیسٹوں کے بارے میں ذیل پر مزید پڑھ سکتے ہیں:

- انگلینڈ – مزید معلومات کے لیے www.gov.uk ملاحظہ کریں
- سکاٹ لینڈ – مزید معلومات کے لیے www.gov.scot ملاحظہ کریں
- ویلز – مزید معلومات کے لیے www.gov.wales ملاحظہ کریں
- شمالی آئر لینڈ – مزید معلومات کے لیے www.publichealth.hscni.net ملاحظہ کریں

اگر مجھے کینسر ہے تو کیا ہو گا؟

اگر آپ کو کینسر ہے اور آپ کو کووڈ ہو جاتا ہے، تو آپ کے لیے بہت زیادہ بیمار ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ جسم کے وہ حصے جو وائرس اور انفیکشن سے لڑتے ہیں انہیں مدافعتی نظام کہتے ہیں۔ کینسر کی کچھ اقسام اور ان کے علاج آپ کے مدافعتی نظام کو کمزور بنا سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ممکن ہے کہ آپ کا جسم کووڈ وائرس سے صحیح طرح سے مقابلہ نہ کر سکے۔

اگر مجھے کینسر ہے تو میں اپنی حفاظت کیسے کر سکتا/سکتی ہوں؟

اپنی حفاظت کے لیے آپ چند اقدامات کر سکتے ہیں:

- جب آپ کو کووڈ ویکسینوں کی پیشکش کی جائے، تو ضرور لگوائیں۔
- جب آپ دیگر افراد کے ساتھ یا گھر سے باہر ہوں تو ماسک پہنیں۔ اسے آپ کے منہ اور ناک کو ضرور ڈھانپنا چاہیے۔
- زیادہ ہجوم والی جگہوں پر نہ جائیں۔
- لوگوں کے قریب مت کھڑے ہوں اور 2 میٹر کا فاصلہ برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔
- اپنے ہاتھوں کو متعدد مرتبہ صاف کریں۔
- اگر آپ گھر کے اندر ایسے افراد کے ساتھ ہیں جو آپ کے اہل خانہ میں سے نہیں ہیں تو تازہ ہوا کے لیے دروازوں اور کھڑکیوں کو کھلا رکھیں۔

حفاظت کرنا

عالمگیر وباء کے آغاز میں، کچھ لوگوں کو اپنی حفاظت کرنے کا کہا گیا تھا۔ اس کا مطلب ہر وقت گھر کے اندر رہنا اور دوسرے لوگوں سے دور رہنا ہے۔ یہ مخصوص بیماریوں والے افراد کو محفوظ رکھنے کے لیے تھا جنہیں اگر کورونا وائرس ہو جاتا تو وہ بہت زیادہ بیمار ہو سکتے تھے۔

حکومتی تجویز یہ ہے کہ اب لوگوں کو ایسے تحفظ کی ضرورت نہیں ہے۔ مگر آپ کو پھر بھی محتاط رہنا چاہیے اور اپنا تحفظ کرنا چاہیے۔ اس میں وکسینیں لگوانا اور اپنے مقامی علاقہ کے حوالے سے کسی پیشہ ورانہ رہنمائی کا جائزہ لینا شامل ہے۔ آپ انٹرنیٹ پر تازہ ترین قواعد تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کو مختلف زبانوں اور وضع قطع میں قواعد اور مشورہ حاصل کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔

اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے حوالے سے رہنمائی کے لیے درج ذیل حکومتی ویب سائٹس ملاحظہ کریں:

- انگلینڈ
- اسکاٹ لینڈ
- ویلز
- شمالی آئر لینڈ

میں اپنی دیکھ بھال کیسے کر سکتا/سکتی ہوں؟

اگر آپ کو کینسر ہے تو اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنا بہت ضروری ہے۔ ایسے طریقے بھی ہیں جو آپ کے مدافعتی نظام کو مضبوط بنا سکتے ہیں: یہ کینسر کے علاج سے بہتر طور پر نمٹنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ کرنے والے بہترین کام یہ ہیں:

- صحت بخش غذا کھائیں
- بہت زیادہ پانی یا دیگر مشروبات پیئیں
- اپنے جسم کو حرکت دیتے رہیں
- مناسب آرام کریں
- اپنے احساسات کے بارے میں دیگر افراد سے بات کریں۔

صحت بخش غذا کھانے کے بارے میں ہمارے پاس اردو زبان میں مزید معلومات macmillan.org.uk/translations پر موجود ہیں

میرے کینسر کے علاج کا کیا ہو گا؟

آپ کو ٹیسٹ، اسکین یا کینسر کا علاج کرنے کے بارے میں پریشانی ہو سکتی ہے۔ مگر آپ کو یہ سب، منصوبے کے مطابق کروانے چاہیں۔ اگر آپ اس بارے میں پریشان ہیں، تو اپنے ڈاکٹر اور نرس سے بات کریں۔ ہسپتال یا کلینک میں ٹیسٹ یا علاج کروانے سے پہلے آپ کا کووڈ ٹیسٹ بھی کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کا کینسر کا علاج ہو رہا ہے تو آپ ویکسین لگوانے کے متعلق پریشان ہو سکتے ہیں۔ ویکسینیں لگوانا محفوظ ہے۔ آپ کا ڈاکٹر انہیں لگوانے کے صحیح وقت کے بارے میں آپ سے بات کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے کینسر کے کچھ علاج چل رہے ہیں تو ممکن ہے کہ ویکسینیں بھی کام نہ کریں۔ لیکن یہ پھر بھی آپ کو کووڈ سے بچانے میں مددگار ثابت ہوں گی۔

کووڈ کی ویکسین کیا ہوتی ہے؟

ویکسین ایک ایسی دوا ہے جو آپ کو کسی بیماری سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ کووڈ کی ویکسینیں لگوانا اہم ہوتا ہے، کیونکہ ان سے آپ کے مدافعتی نظام کو آپ کی حفاظت کرنے میں مدد ملے گی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کووڈ سے آپ کے بہت زیادہ بیمار ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ کو کینسر ہو، تو پیش کیے جانے پر آپ کو ویکسین لگوانی چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اگر آپ کو کووڈ ہو جاتا ہے، تو آپ بیمار پڑ سکتے ہیں۔ ڈاکٹروں یقینی بنانے کے لیے ویکسینوں کے ٹیسٹ کر چکے ہیں کہ یہ استعمال کے لیے محفوظ ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ آپ کب ویکسین لگوا سکتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق ویکسین لگوانا ضروری ہے۔

مجھے ویکسین کیسے لگے گی؟

ڈاکٹر یا نرس آپ کو ویکسین آپ کے بازو میں بطور انجکشن (ٹیکہ) لگائیں گے۔

مجھے ویکسین لگوانے کے بعد کیا ہو گا؟

ویکسین لگوانے کے بعد بھی آپ کو محتاط رہنے کی ضرورت ہو گی۔ ویکسین کی وجہ سے آپ کو کووڈ لاحق ہونے کا خطرہ مکمل طور پر ٹل نہیں جاتا۔ مگر اس کی وجہ سے آپ شدید بیمار ہونے سے بچ سکتے ہیں۔ اپنی ویکسین لگوانے کے بعد محفوظ رہنے کے لیے آپ کو ابھی بھی ان معلومات میں موجود اصولوں پر عمل پیرا ہونا چاہیے۔

اپنے لیے، درست نگہداشت اور معاونت حاصل کرنا

اگر آپ کو کینسر ہو اور انگریزی نہ بولتے ہوں، تو آپ فکرمند ہو سکتے ہیں کہ اس سے آپ کے کینسر کے علاج اور نگہداشت پر اثر پڑے گا۔ مگر آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو آپ کو ایسی نگہداشت، معاونت اور معلومات فراہم کرنی چاہیں، جن سے آپ کی ضروریات پوری ہوتی ہوں۔

ہم جانتے ہیں کہ بعض اوقات لوگوں کو درست معاونت حاصل کرنے میں زیادہ مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ مثلاً، اگر آپ کام کرتے ہوں یا آپ کا خاندان ہو تو ہسپتال کی اپوائنٹمنٹس پر جانے کے لیے وقت نکالنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو پیسوں اور نقل و حمل کے اخراجات کے متعلق بھی پریشانیاں ہو سکتی ہیں۔ یہ تمام چیزیں دباؤ کی وجہ اور نمٹنے میں مشکل ہو سکتی ہیں۔

مگر مدد دستیاب ہے۔ ہماری معاونت کے لیے مفت لائین **00 00 808 0808** آپ کی زبان میں آپ کی صورتحال کے متعلق مشورہ فراہم کر سکتی ہے۔ آپ نرسوں، مالیاتی رہنماؤں، بہبود کے حقوق کے مشیران اور کام میں معاونت کے مشیران سے بات کر سکتے/سکتی ہیں۔

ہم کینسر کے حامل افراد کو میک ملن گرانٹس (Macmillan Grants) بھی فراہم کرتے ہیں۔ یہ ایک مرتبہ کی ادائیگیاں ہوتی ہیں، جنہیں ہسپتال میں پارکنگ، سفری اخراجات، بچوں کی نگہداشت یا گھر گرم کرنے کے بلز کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن (Macmillan) میں، ہم جانتے ہیں کہ کینسر کی تشخیص کیسے ہر چیز کو متاثر کر سکتی ہے اور اسی لیے ہم آپ کی معاونت کے لیے موجود ہیں۔

میک ملن سپورٹ لائن (Macmillan Support Line)

ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے/سکتی ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے/چاہتی ہیں، ہمیں صرف انگریزی میں اس کا نام بتائیں۔ ہم طبی سوالات میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں، مالیاتی معاونت کے متعلق معلومات دے سکتے ہیں یا اگر آپ کو بات کرنے کے لیے کوئی شخص چاہیے ہو، تو سننے کے لیے موجود ہو سکتے ہیں۔ مفت، زازدارانہ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔ ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

ویب چیٹ

آپ ہمیں یہ لکھ کر ایک ویب چیٹ پیغام بھیج سکتے ہیں کہ آپ کو ایک ترجمان درکار ہے۔ ہمیں انگریزی میں اس زبان کا نام بتائیں، جو آپ کو ضرورت ہو اور ہم آپ کے ساتھ رابطہ کرنے کے لیے کسی شخص کا انتظام کر لیں گے۔ ہم سے بات کریں! کے بٹن پر کلک کریں، جو پوری ویب سائٹ کے صفحات پر نظر آتا ہے۔ یا [macmillan.org.uk/talktous](https://www.macmillan.org.uk/talktous) پر جائیں

میک ملن (Macmillan) ویب سائٹ

ہماری ویب سائٹ پر کینسر سے متعلق کافی ساری معلومات موجود ہیں۔ دیگر زبانوں میں بھی مزید معلومات [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) پر موجود ہیں

ہم آپ کے لیے ترجموں کا انتظام بھی کر سکتے ہیں۔ ہمیں ای میل کریں: cancerinformationteam@macmillan.org.uk اور بتائیں کہ آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔

معلوماتی سینٹر

ہمارے معلوماتی اور معاونتی سینٹرز ہسپتالوں، لائبریریز اور موبائل سینٹرز میں مبنی ہیں۔ اپنی ضرورت کی معلومات حاصل کرنے اور کسی سے بالمشافہ بات کرنے کے لیے ایک میں تشریف لے آئیں۔ اپنا قریب ترین مرکز macmillan.org.uk/informationcentres پر تلاش کریں یا ہمیں **00 00 808 0808** پر کال کریں۔

مقامی مدد کے گروپ

آپ مدد کے کسی گروپ میں آپ ایسے دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے/سکتی ہیں جو کینسر سے متاثرہ ہوں۔ اپنے علاقے میں مدد کے گروپس کے متعلق مزید جاننے کے لیے macmillan.org.uk/supportgroups ملاحظہ کریں یا ہمیں **00 00 808 0808** پر کال کریں۔

میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی

آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے macmillan.org.uk/community پر آن لائن بھی بات کر سکتے/سکتی ہیں۔ آپ دن ہو یا رات کسی بھی وقت اس تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے تجربات کا اشتراک کر سکتے، سوالات پوچھ سکتے ہیں یا صرف لوگوں کی پوسٹس بھی پڑھ سکتے ہیں

اردو زبان میں مزید معلومات

ہمارے پاس درج ذیل موضوعات کے متعلق آپ کی زبان میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام	کینسر سے نمٹنا
<ul style="list-style-type: none">• چھاتی کا کینسر• گردن رحم کا کینسر• بڑی آنت کا کینسر• پھیپھڑوں کا کینسر• پراسٹیٹ کینسر	<ul style="list-style-type: none">• اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے – فوری رہنماء کتابچہ• کھانے پینے کے مسائل اور کینسر• زندگی کا اختتام• مالی معاونت - فائدے• مالی معاونت - اخراجات میں مدد• صحت بخش غذا• تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر• کینسر کے علاج کے مضر اثرات• آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں
<h3>علاج</h3> <ul style="list-style-type: none">• کیموتھراپی• ریڈیوتھراپی• سرجری	

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں macmillan.org.uk/translations

حوالہ جات اور تشکرات

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ ایک ترجمہ کرنے والی ایک کمپنی نے اس کا ترجمہ کیا ہے۔

شامل کردہ معلومات کینسر اور کورونا وائرس کے بارے میں [macmillan.org.uk/coronavirus](https://www.macmillan.org.uk/coronavirus) پر موجود میک ملن (Macmillan) کی آن لائن معلومات کی بنیاد پر ہیں

یہ معلومات متعلقہ ماہرین اور ہمارے ڈاکٹر ٹم آئیوسن، کنسلٹنٹ آنکالوجسٹ اور میک ملن (Macmillan) کے چیف میڈیکل ایڈیٹر اور میک ملن (Macmillan) کی چیف میڈیکل آفیسر، روزی لوفٹس کی طرف سے تصدیق شدہ ہے۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین شواہد کی بنیاد پر ہیں۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے cancerinformationteam@macmillan.org.uk پر رابطہ کریں

MAC18794_ Urdu

مواد پر نظر ثانی: 2022

اگلی منصوبہ بند نظر ثانی: 2024

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ ہم جو معلومات فراہم کرتے ہیں، وہ درست اور تازہ ترین ہوں، لیکن اس پر ماہرانہ پیشہ ورانہ مشورے، جو آپ کی صورتحال کے مطابق دیے جاتے ہیں، کے متبادل کے طور پر انحصار نہیں کرنا چاہیے۔ جہاں تک قانون اجازت دیتا ہے، میک ملن (Macmillan) اس اشاعت یا اس میں شامل کی گئی یا حوالہ دی گئی تیسرے فریق کی ویب سائٹس پر موجود کسی بھی معلومات کے استعمال کے حوالے سے کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتی۔

© Macmillan Cancer Support 2022، انگلینڈ اینڈ ویلز (261017)، اسکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین (604) میں رجسٹرڈ چیریٹی۔ شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کر رہی ہے۔ ضمانت کے تحت ایک لمیٹڈ کمپنی، برطانیہ اور ویلز میں رجسٹر شدہ کمپنی نمبر 2400969۔ آئل آف مین کمپنی نمبر 4694F۔ رجسٹرڈ دفتر: Albert 89 Embankment, London SE1 7UQ VAT نمبر: 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 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](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 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• Cervical cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer Treatments <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	Coping with cancer <ul style="list-style-type: none">• If you are diagnosed with cancer – a quick guide• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	--

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

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_Urdu

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.