

## Рак і коронавірус (Covid)

Цей матеріал містить інформацію про коронавірус (Covid) для тих, хто хворий на рак. Він розповідає про те, що ви можете зробити, щоб захистити себе та інших людей від Covid. В ньому також є інформація про вакцини від коронавірусу.

Якщо у вас виникнуть запитання щодо цього матеріалу, зверніться до свого лікаря або середнього медперсоналу в лікарні, де ви проходите лікування.

Ви також можете телефонувати до організації Macmillan Cancer Support за безкоштовним номером **0808 808 00 00** з 8:00 до 20:00 (без вихідних). У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами своєю рідною мовою. Зателефонувавши, скажіть англійською, яка мова вам потрібна.

Більше інформації про Covid можна знайти на нашому вебсайті за **адресою [macmillan.org.uk/coronavirus](https://macmillan.org.uk/coronavirus)**. Ви також можете знайти більше інформації про рак своєю мовою за посиланням **[macmillan.org.uk/translation](https://macmillan.org.uk/translation)**.

## В цьому матеріалі висвітлюються такі теми:

- Що таке Covid?
- А якщо у мене рак?
- Що буде з моїм лікуванням раку?
- Що таке вакцина від Covid?
- Як отримати відповідну допомогу та підтримку?
- Як може допомогти Macmillan?
- Додаткова інформація вашою рідною мовою
- Посилання на джерела та слова подяки

## Що таке Covid?

Covid іноді називають COVID-19 або просто коронавірус. Це вірусна інфекція. Від неї можна тяжко захворіти, й деякі люди навіть помирають.

### Як можна захворіти на Covid?

Вірус передається від однієї людини до іншої. Ви можете ним заразитись, якщо знаходитесь поряд з інфікованою людиною. Також можна заразитись, якщо торкнутись поверхні, на якій є вірус.

### Як Covid вплине на моє самопочуття?

Якщо у вас Covid, ви можете почуватись погано. У вас може бути:

- кашель, що не проходить;
- жар або озноб із підвищенням температури (більше 37,5°C [99,5°F]);
- порушення нюху та відчуття смаку.

В деяких людей також може бути:

- задишка;
- безпричинна втома та брак енергії;
- біль або ломота в м'язах;
- відсутність апетиту чи відчуття голоду;
- незвичний або більш тривалий, ніж зазвичай, головний біль;
- біль у горлі, закладеність носу або нежить;
- діарея;
- нудота або блювання.

Якщо ви хворі на рак і відчуваєтесь недобре, негайно зверніться за консультацією до свого лікаря-онколога або в лікарню.

Якщо ви вважаєте, що у вас може бути Covid, вам слід залишатись удома. Це потрібно для того, аби ви не передавали цей вірус іншим людям. Повідомте свого лікаря, якщо підозрюєте в себе коронавірус.

### Як дізнатися, чи є у мене Covid?

Більшості людей більше не потрібно здавати тести на Covid. Вони називаються тестами бічного потоку (LFT) чи експрес-тестами. Деяким людям їх роблять безкоштовно. Зокрема, якщо у вас:

- у вас захворювання, що передбачає залучення нових методів лікування Covid;
- ви лягаєте в лікарню на лікування.

Ви обговорите це зі спеціалістами своєї лікарні. Дізнайтеся більше про проходження тестів у:

- [Англії](http://www.gov.uk) — більше інформації на вебсайті [www.gov.uk](http://www.gov.uk);
- [Шотландії](http://www.gov.scot)— більше інформації на вебсайті [www.gov.scot](http://www.gov.scot);
- [Уельсу](http://www.gov.wales) — більше інформації на вебсайті [www.gov.wales](http://www.gov.wales);
- [Північної Ірландії](http://www.publichealth.hscni.net)— більше інформації на вебсайті [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net).

## **А якщо у мене рак?**

Якщо у вас рак, ризик тяжкого перебігу хвороби в разі зараження Covid може бути вищим.

Ті структури організму, що протистоять вірусам та інфекціям, називаються імунною системою. Деякі види раку та методи лікування можуть послаблювати імунну систему. Це означає, що організм може не так добре боротися з вірусом Covid.

## **Як хворим на рак захистити себе?**

Ви можете захистити себе й самі:

- Зробіть щеплення від Covid, коли вам його запропонують.
- Носіть маску, коли перебуваєте поряд з іншими людьми або знаходитесь не вдома. Вона має закривати рот і ніс.
- Уникайте дуже людних місць.
- Не стійте близько до людей, намагайтеся тримати дистанцію близько 2 метрів.
- Часто мийте руки.
- Якщо ви знаходитесь у приміщенні з людьми, які не проживають разом із вами, тримайте двері та вікна відкритими для доступу свіжого повітря.

## **Ізолювання**

На початку пандемії деяким людям казали про необхідність ізолювання. Тобто, потрібно було постійно залишатись удома та не контактувати з іншими людьми. Так хотіли захистити людей з певними захворюваннями, які могли б дуже важко переносити коронавірус.

Наразі уряд каже, що люди можуть більше не ховатися. Втім, треба бути обережними та захищати себе. Наприклад, пройти вакцинацію та ознайомитися з рекомендаціями для своєї місцевості. Актуальні правила можна знайти в інтернеті. У вас має бути можливість отримати правила та рекомендації різними мовами в різних форматах.

Відвідайте урядові вебсайти, щоб отримати вказівки про те, як забезпечити себе в:

- [Англії](#);
- [Шотландії](#);
- [Уельсі](#);
- [Північній Ірландії](#).

### **Як можна подбати про себе?**

Якщо у вас рак, дуже важливо стежити за своїм здоров'ям, адже це може зміцнити вашу імунну систему. Отже, ви зможете легше перенести лікування раку. Найкраще, що ви можете зробити:

- харчуйтеся правильно;
- пийте багато води та іншої рідини;
- продовжуйте рухатись;
- відпочивайте достатню кількість часу;
- говоріть з іншими про те, що ви відчуваєте.

Більш докладна інформація про правильне харчування вашою рідною мовою розміщена на нашому вебсайті за посиланням [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

### **Що буде з моїм лікуванням раку?**

Ви можете хвилюватися через аналізи, томографічні обстеження або лікування раку. Втім, ви маєте проходити їх за планом. Поговоріть зі своїм лікарем або медсестрою/медбратом, якщо вас непокоїть це питання.

Перед обстеженням або початком лікування в лікарні чи клініці вам можуть зробити тест на Covid.

Якщо ви проходите лікування раку, вас може непокоїти питання вакцинації. Вакцинуватися безпечно. Ваш лікар може розказати вам, коли це краще зробити. Якщо ви проходите якесь лікування від раку, вакцини може бути не такими ефективними. Та вони все ж таки допоможуть захистити вас від Covid.

## Що таке вакцина від Covid?

Вакцина — це препарат, який допомагає захистити вас від хвороби. Дуже важливо, щоб ви вакцинувались від вірусу Covid, оскільки це допоможе вашій імунній системі вас захистити. Тобто, важкий перебіг коронавірусної хвороби Covid буде менш ймовірним.

Якщо у вас рак, вакцинуватися слід одразу, як вам запропонують, адже ви можете сильно захворіти у разі зараження Covid. Лікарі випробували вакцини, щоб упевнитись у тому, що вони безпечні для застосування.

Ваш лікар скаже вам, коли ви зможете пройти вакцинацію. Важливо вакцинуватись саме тоді, коли радить ваш лікар.

### Як проходитиме вакцинація?

Лікар або медсестра/медбрат введе вам вакцину шляхом ін'єкції (уколу) в руку.

### Що відбувається після вакцинації?

Після вакцинації однаково слід бути обережним. Вакцина може не повністю запобігти зараженню на Covid. Втім, вона має запобігти серйозному погіршенню самопочуття. Задля безпеки ви й після вакцинації маєте дотримуватись правил, викладених у цьому матеріалі.

## Як отримати відповідну допомогу та підтримку?

Якщо ви хворі на рак і не розмовляєте англійською, у вас може виникнути занепокоєння, що це позначиться на лікуванні раку та догляді за вами. Однак спеціалісти вашої лікувальної бригади мають надавати вам допомогу, підтримку та інформацію відповідно до ваших потреб.

Ми знаємо, що інколи люди можуть стикатися з додатковими труднощами щодо отримання відповідної підтримки. Наприклад, якщо ви працюєте або маєте родину, вам може бути складно знаходити час для відвідування лікарні. Ви також можете турбуватись про гроші та транспортні витрати. Все це може викликати стрес, і впоратись із цим може бути важко.

Проте у вас є можливість звернутись по допомогу. Спеціалісти нашої безкоштовної лінії підтримки **0808 808 00 00** можуть проконсультувати вас щодо певної ситуації вашою рідною мовою. Ви можете поговорити з медсестрою/медбратом, фінансовими консультантами та спеціалістами з прав на соціальне забезпечення і з питань підтримки зайнятості.

Крім того, ми надаємо хворим на рак гранти від компанії Macmillan. Це одноразові виплати, які можна використовувати для оплати паркування біля лікарні, вартості проїзду, послуг із догляду за дитиною або рахунків на опалення.

## Як може допомогти Macmillan?

Співробітники компанії Macmillan знають, як діагностування раку може кардинально змінити все життя людини, тому ми завжди готові прийти вам на допомогу.

### Гаряча лінія компанії Macmillan з надання підтримки

У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами своєю рідною мовою. Просто скажіть англійською, яку мову ви хочете використовувати. Ми можемо допомогти з вирішенням медичних питань, надати інформацію про фінансову підтримку або просто вислухати, якщо вам треба з кимось поговорити. Безкоштовна конфіденційна телефонна лінія працює без вихідних з 8:00 до 20:00. Телефонуйте за номером **0808 808 00 00**.

### Онлайнчат

Ви можете надіслати нам повідомлення в онлайнчаті про те, що вам потрібен перекладач. Скажіть нам англійською, яка мова вам потрібна, і ми подбаємо, щоб із вами зв'язались. Натисніть кнопку «Написати нам у чаті», яку можна побачити на сторінках вебсайту. Або ж перейдіть за посиланням [macmillan.org.uk/talktous](https://macmillan.org.uk/talktous)

### Вебсайт компанії Macmillan

Наш вебсайт містить багато інформації про рак англійською мовою. Крім того, додаткова інформація іншими мовами розміщена за посиланням [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

Ми також можемо організувати переклад саме для вас. Напишіть нам на адресу електронної пошти [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) про те, що вам потрібно.

### Інформаційні центри

Наші центри з надання інформації та підтримки працюють в лікарнях, бібліотеках та мобільних пунктах. Відвідайте один із них, щоб отримати необхідну інформацію та поговорити з кимось особисто. Знайдіть найближчий до вас центр на сторінці [macmillan.org.uk/informationcentres](https://macmillan.org.uk/informationcentres) або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

### Місцеві групи підтримки

В групі підтримки ви можете поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак. Дізнайтесь про групи підтримки, що працюють у вашому районі, на сторінці [macmillan.org.uk/supportgroups](https://macmillan.org.uk/supportgroups) або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

### Онлайн-спільнота Macmillan

Поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак, ви можете також через інтернет на сторінці [macmillan.org.uk/community](https://macmillan.org.uk/community) Цей ресурс доступний в будь-який час дня чи ночі. Ви можете поділитися своїм досвідом, поставити запитання або просто почитати публікації інших.

## Додаткова інформація вашою рідною мовою

У нас є інформація вашою рідною мовою за такими темами:

<p><b>Види раку</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Рак молочної залози</li><li>• Рак шийки матки</li><li>• Рак товстого кишечника</li><li>• Рак легенів</li><li>• Рак простати</li></ul> <p><b>Методи лікування</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Хіміотерапія</li><li>• Радіотерапія</li><li>• Хірургічна операція</li></ul>	<p><b>Долання труднощів, пов'язаних із раком</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Якщо у вас діагностували рак. Стислий посібник</li><li>• Проблеми харчування та рак</li><li>• Наприкінці життя</li><li>• Фінансова підтримка — пільги</li><li>• Фінансова підтримка — допомога з витратами</li><li>• Правильне харчування</li><li>• Слабкість (втома) та рак</li><li>• Побічні ефекти лікування раку</li><li>• Чим можна собі допомогти</li></ul>
--	--

Щоб ознайомитись із цією інформацією, перейдіть за посиланням [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

## Посилання на джерела та слова подяки

Цей матеріал був написаний та відредагований групою зі створення інформаційних матеріалів про рак організації Macmillan Cancer Support. Його переклали в бюро перекладів.

Цей матеріал створено на основі інформації компанії Macmillan про [рак та коронавірус](#), розміщеної в інтернеті за посиланням [macmillan.org.uk/coronavirus](https://macmillan.org.uk/coronavirus).

Цю інформацію перевірили відповідні експерти й затвердили д-р Тім Івсон (Tim Iveson), консультуючий лікар-онколог та головний медичний редактор компанії Macmillan, а також Розі Лофтус (Rosie Loftus), керівник медичної служби компанії Macmillan.

Всі наші матеріали базуються на найдостовірніших наявних даних. Щоб отримати додаткову інформацію про використані джерела, зверніться до нас за адресою електронної пошти [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk).

MAC18794\_ Ukrainian

Переглянуто: 2022 р.

Наступний запланований перегляд: 2024 р.

Ми докладємо максимальних зусиль для того, аби інформація, яку ми надаємо, була точною та актуальною, однак не варто покладатись виключно на неї замість отримання професійної консультації спеціаліста з урахуванням вашої конкретної ситуації. Наскільки це дозволено законом, компанія Macmillan не несе відповідальності за використання інформації, що міститься в цій публікації, або сторонньої інформації чи вебсайтів, що використані або згадуються в ній.

© Macmillan Cancer Support 2022 р., благодійна організація, зареєстрована в Англії та Уельсі (261017), Шотландії (SC039907) та на о. Мен (604). Також здійснює діяльність у Північній Ірландії. Компанія з відповідальністю, обмеженою гарантіями її учасників, зареєстрована в Англії та Уельсі під № 2400969. Зареєстрована на о. Мен під № 4694F. Юридична адреса: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. ПДВ №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\_Ukrainian

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.