

## ক্যান্সার এবং করোনাভাইরাস

এই তথ্যটি করোনাভাইরাস সম্পর্কে যদি আপনার যদি ক্যান্সার থাকে। নিজেকে এবং অন্য লোকেদের করোনাভাইরাস থেকে রক্ষা করার জন্য কিছু জিনিস রয়েছে যা আপনি করতে পারেন। করোনাভাইরাসের টিকা সম্পর্কেও এখানে তথ্য রয়েছে।

এই তথ্যের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করছেন সেখানকার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞাস করুন।

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-কে **0808 808 00 00** ফ্রি ফোন নম্বরে, সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে রাত 8টা পর্যন্ত কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানাবেন আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন (বলুন “বেঙ্গলি”)।

আমাদের ওয়েবসাইট [macmillan.org.uk/coronavirus](http://macmillan.org.uk/coronavirus) -এ করোনাভাইরাস সম্পর্কে আরো তথ্য রয়েছে

## এই তথ্য এগুলোর বিষয়ে:

- করোনাভাইরাস কী?
- আমার যদি ক্যান্সার থাকে তাহলে কী হবে?
- আমার ক্যান্সারের চিকিৎসার কী হবে?
- করোনাভাইরাসের টিকা কী?
- Macmillan কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- শব্দ তালিকা
- আপনার ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

## করোনাভাইরাস কী?

করোনাভাইরাসকে কখনো কখনো কোভিড-19 বলা হয়। এটি এমন একটি ভাইরাস যা আপনার ফুসফুসকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। এই ভাইরাসের কারণে আপনার ফুসফুসে সংক্রমণ হতে পারে যা আপনাকে খুব অসুস্থ করে তুলতে পারে। এটি হলে কিছু মানুষ মারা যায়।

## মানুষের কীভাবে করোনাভাইরাস হয়?

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

## করোনাভাইরাস হলে আমার কেমন অনুভূতি হবে?

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

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

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

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কিছু মানুষ অসুস্থ বোধ করেন না। তারপরও তারা অন্য লোকদের মধ্যে ভাইরাস ছড়িয়ে দিতে পারেন।

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

## আমার করোনাভাইরাস হয়েছে কিনা তা আমি কীভাবে জানবো?

আপনি একটি বিনামূল্যে টেস্ট করতে পারেন যেটি আপনাকে বলবে আপনার করোনাভাইরাস হয়েছে কিনা। একজন প্রশিক্ষিত ব্যক্তি আপনার টেস্ট করবেন অথবা আপনি একটি হোম টেস্টের অর্ডার করতে পারেন। আপনি অন্য ভাষায় নির্দেশাবলী সহ হোম টেস্ট পেতে পারেন। টেস্টের জন্য, তারা সাধারণত আপনার গলা এবং নাকের পিছন দিকে সোয়াব করবেন। সোয়াব দেখতে একটি লম্বা কটন বাডের মতো।

উপসর্গ দেখা দেওয়ার কয়েক দিনের মধ্যেই আপনাকে টেস্ট করাতে হবে। টেস্ট করার নিয়মগুলো এখানে আলাদা:

- [ইংল্যান্ড](http://www.gov.uk) - আরো জানতে [www.gov.uk](http://www.gov.uk) –এ যান
- [স্কটল্যান্ড](http://www.gov.scot) - আরো জানতে [www.gov.scot](http://www.gov.scot) –এ যান
- [ওয়েলস](http://www.gov.wales) - আরো জানতে [www.gov.wales](http://www.gov.wales) –এ যান
- [নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড](http://www.publichealth.hscni.net) - আরো জানতে [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net) –এ যান

1 থেকে 3 দিনের মধ্যে আপনার ফলাফল পেয়ে যাওয়া উচিত। আপনি যদি নিজের ফলাফল পাওয়ার পর উদ্বিগ্ন হয়ে থাকেন, তাহলে আপনি নিজের অনুভূতি নিয়ে কারো সাথে কথা বলতে পারেন।

## আমার যদি ক্যান্সার থাকে তাহলে কী হবে?

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

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

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

নিজেকে সুরক্ষিত করতে কিছু জিনিস আছে যা আপনি করতে পারেন:

- যখন আপনাকে করোনাভাইরাসের টিকা নিতে আহ্বান জানানো হবে তখন তা নিয়ে নিন
- আপনি যখন অন্য মানুষদের সাথে বা আপনার বাড়ির বাইরে থাকেন তখন একটি মাস্ক পরুন। এটি অবশ্যই আপনার মুখ এবং নাককে ঢেকে রাখতে হবে।
- খুব ব্যস্ত যায়গাগুলো এড়িয়ে চলুন
- মানুষের খুব কাছাকাছি দাঁড়াবেন না এবং 2 মিটার দূরত্বে থাকার চেষ্টা করুন
- ঘনঘন আপনার হাত ধোঁত করুন
- আপনি যদি আপনার পরিবারের নয় এমন লোকদের সাথে গৃহাভ্যন্তরে থাকেন তাহলে বিশুদ্ধ বাতাসের জন্য দরজা এবং জানালাগুলো খোলা রাখুন

আপনার যদি মনে হয় আপনার করোনাভাইরাস হয়েছে, তাহলে একটি টেস্ট বুক করুন।

## সুরক্ষায় থাকা

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

এখন আর শিল্ডিংয়ে থাকার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে না। তবে যারা শিল্ডিংয়ে থাকছিলেন তাদের সাবধানতা অবলম্বন করা এবং নিজেদের সুরক্ষিত রাখা উচিত। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে টিকা দেওয়া এবং আপনার স্থানীয় এলাকার জন্য প্রযোজ্য যেকোনো নির্দেশনা জেনে নেওয়া। আপনি ইন্টারনেটে সর্বশেষতম নিয়মগুলো পেতে পারেন। আপনি বিভিন্ন ভাষা এবং ফরম্যাটে নিয়ম এবং পরামর্শগুলো পেতে সক্ষম হবেন।

কিছু মানুষ শিল্ডিং চালিয়ে যেতে চান, অন্যরা সেটি বন্ধ করে স্বস্তি পান। এটি একটি ব্যক্তিগত পছন্দ যা আপনি নিজের জন্য ভাবতে পারেন এবং আপনার কাছের মানুষদের সাথে আলোচনা করতে পারেন।

## আমি কীভাবে নিজের যত্ন নিতে পারি?

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

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

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার বিষয়ে আপনার ভাষায় আমাদের কাছে আরো তথ্য রয়েছে এখানে

[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## আমার ক্যান্সারের চিকিৎসার কী হবে?

আপনি হয়তো ক্যান্সারের চিকিৎসা পাওয়া নিয়ে চিন্তিত হতে পারেন, তবে আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনা অনুযায়ী হওয়া উচিত। আপনি এই ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে আপনার ডাক্তার এবং নার্সের সাথে কথা বলুন।

আপনি হয়তো কোনো স্ক্যান বা টেস্টের জন্য অপেক্ষা করছেন। ক্যান্সার টিমগুলো এখনো যা করবে:

- ক্যান্সার নির্ণয়
- ক্যান্সারের চিকিৎসা
- লোকদেরকে তাদের প্রয়োজনীয় যত্ন দেওয়া।

আপনি যদি কোনো হাসপাতাল বা ক্লিনিকে টেস্ট করান বা চিকিৎসা নিয়ে থাকেন, তাহলে অবশ্যই একটি মাস্ক পরিধান করবেন। আপনার চিকিৎসার আগে হয়তো আপনার করোনাভাইরাসের টেস্ট করা হতে পারে।

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

## করোনাভাইরাসের টিকা কী?

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

ডাক্তাররা চান সমস্ত প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির টিকা নিক। আপনার যদি ক্যান্সার থাকে, তাহলে আপনার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব টিকা নেওয়া উচিত। এর কারণ হলো আপনার করোনাভাইরাস হলে আপনি খুব বেশি অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকিতে থাকবেন। ডাক্তাররা এগুলোর ব্যবহার নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত করতে টিকাগুলো পরীক্ষা করে দেখেছেন।

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

### আমি কীভাবে আমার টিকা পাবো?

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

আপনি দুবার টিকা পাবেন। আপনি আপনার প্রথম টিকা নেওয়ার 3 থেকে 12 সপ্তাহ পরে দ্বিতীয় টিকাটি পাবেন।

প্রথম টিকাটি নেওয়ার 2 থেকে 3 সপ্তাহ পরে সেটি আপনাকে সুরক্ষা দেওয়া শুরু করে। দ্বিতীয় টিকাটি আপনাকে দীর্ঘকালীন সময়ের জন্য সুরক্ষা দেয়। টিকার উভয় ডোজ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

### আমি টিকা নেওয়ার পরে কী হবে?

টিকা নেওয়ার পরেও আপনাকে সতর্ক থাকতে হবে। টিকাটি হয়তো ভাইরাস ছড়ানো বন্ধ করতে পারবে না। তবে আপনার করোনাভাইরাস হলে আপনার খুব বেশি দুর্বল হয়ে যাওয়া সেটির বন্ধ করতে পারা উচিত। আপনার টিকা পাওয়ার পরে নিরাপদ থাকার জন্য আপনাকে এখনো এই তথ্যে থাকা নিয়মগুলো অনুসরণ করতে হবে।

## ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে Macmillan এখানে আছে। আপনি যেখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (The Macmillan Support Line) (0808 808 00 00)**। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন। আমরা চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারি, আপনাকে আর্থিক সহায়তার বিষয়ে তথ্য দিতে পারি, বা আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারি। সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে সন্ধ্যা 8টা পর্যন্ত ফোন লাইন খোলা থাকে।
- **Macmillan ওয়েবসাইট (macmillan.org.uk)**। ক্যান্সার এবং ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে আমাদের সাইটে ইংরেজিতে অনেক তথ্য আছে। [www.macmillan.org.uk/translations](http://www.macmillan.org.uk/translations) **ওয়েবসাইটে অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে**
- **তথ্য ও সহায়তা পরিষেবা**। তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যান্সার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত তথ্য পেতে পারেন। [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদের কল করুন। আপনার হাসপাতালে একটি কেন্দ্র থাকতে পারে।
- **লোকাল সাপোর্ট গ্রুপ** - সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যান্সারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) **ওয়েবসাইটে আপনার কাছাকাছি একটি গ্রুপ খুঁজে নিন** বা আমাদেরকে কল করুন।
- **Macmillan অনলাইন কমিউনিটি** – আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)-এ কথা বলতে পারেন

## আপনার ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের কাছে আপনার বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

<p><b>ক্যান্সারের ধরন</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• স্তন ক্যান্সার</li><li>• বৃহদান্ত্রের ক্যান্সার</li><li>• ফুসফুসের ক্যান্সার</li><li>• প্রোস্টেট ক্যান্সার</li></ul> <p><b>চিকিৎসাসমূহ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• কেমোথেরাপি</li><li>• রেডিওথেরাপি</li><li>• সার্জারি</li></ul>	<p><b>ক্যান্সারের মোকাবিলা করা</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• যদি আপনার ক্যান্সার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা</li><li>• খাবার খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যান্সার</li><li>• জীবনের অবসান</li><li>• আর্থিক সহায়তা - বেনিফিটসমূহ</li><li>• আর্থিক সহায়তা - খরচ মেটানোর জন্য সাহায্য</li><li>• স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস</li><li>• ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যান্সার</li><li>• ক্যান্সার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো</li><li>• নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন</li></ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

এই তথ্য দেখতে, [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) -এ যান

## সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

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

অন্তর্ভুক্ত তথ্যগুলো ম্যাকমিলান এর অনলাইন তথ্যের উপর ভিত্তি করে ক্যান্সার এবং করোনাভাইরাস সম্পর্কিত [macmillan.org.uk/coronavirus](https://macmillan.org.uk/coronavirus)

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

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

MAC18794\_Bengali

সূচিপত্র পর্যালোচনা করা হয়: 2021

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচী: 2024

আমরা সব সময় সঠিক তথ্য দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সব রকমভাবে চেষ্টা করে থাকি কিন্তু প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল মেডিকেল গবেষণার বর্তমান অবস্থার প্রতিফলনের জন্য এর উপর নির্ভর করা উচিত হবে না। আপনি আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। এই তথ্য বা তৃতীয় পক্ষের কোনো তথ্য, যেমন আমাদের লিংক করা ওয়েবসাইটের তথ্য, কোনো ভুল থাকার কারণে সৃষ্ট কোনো ক্ষতি বা হানির জন্য Macmillan কোনো দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করবে না।

© Macmillan Cancer Support 2021. ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। রেজিস্টার্ড অফিস: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ





## Cancer and coronavirus

This information is about coronavirus if you have cancer. There are things you can do to protect yourself and other people from coronavirus. There is also information about the coronavirus vaccine.

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 (say "Bengali").

We have more information about coronavirus on our website at [macmillan.org.uk/coronavirus](https://macmillan.org.uk/coronavirus)

### This information is about:

- What is coronavirus?
- What if I have cancer?
- What will happen to my cancer treatment?
- What is the coronavirus vaccine?
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in your language
- References and thanks

### What is coronavirus?

Coronavirus is sometimes called COVID-19. It is a virus that can affect your lungs. This virus can give you a lung infection which can make you very ill. Some people die from it.

### How do people get coronavirus?

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 coronavirus make me feel?**

If you have coronavirus, 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.

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

Some people with coronavirus do not feel unwell. They can still spread the virus to other people.

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

## **How will I know if I have coronavirus?**

You can have a free test that will tell you if you have coronavirus. A trained person will test you or you can order a home test. [You can get home tests with instructions in other languages.](#) For the test, they will usually swab the back of your throat and your nose. The swab looks like a long cotton bud.

You will need to be tested within days of having symptoms. Testing rules are different in:

- [England – visit \[www.gov.uk\]\(http://www.gov.uk\) to find out more](#)
- [Scotland – visit \[www.gov.scot\]\(http://www.gov.scot\) to find out more](#)
- [Wales – visit \[www.gov.wales\]\(http://www.gov.wales\) to find out more](#)
- [Northern Ireland – visit \[www.publichealth.hscni.net\]\(http://www.publichealth.hscni.net\) to find out more](#)

You should get your results in 1 to 3 days. If you are worried after getting your results you could talk to someone about how you feel.

## **What if I have cancer?**

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

The parts of the body that fight viruses and infections are called the immune system. Some types of cancer and its treatments can make your immune system weaker. This means your body may not fight the coronavirus well.

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

There are things you can do to protect yourself:

- Get a coronavirus vaccine when it is offered to you
- Wear a mask when you are with other people or outside your house. This must cover your mouth and nose.
- Avoid places that are very busy
- 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

Book a test if you think you have coronavirus.

## **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.

Shielding is no longer advised. But people who were shielding should continue to be careful and protect themselves. This includes having a vaccination 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.

Some people want to continue shielding, Others are relieved to stop. It's a personal choice that you can think about for yourself and discuss with those close to you.

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

It is really important to look after your health if you have cancer. These can 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 cancer treatment, but you should have your treatment as planned. Talk to your doctor and nurse if you are worried about this.

You might be waiting for a scan or test. The cancer teams will still:

- diagnose cancer
- treat cancer
- give people the care they need.

You must wear a mask if you are having tests or treatment in a hospital or clinic. You may be tested for coronavirus before your treatment.

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

## **What is the coronavirus vaccine?**

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

Doctors want all adults to get the vaccine. If you have cancer, you should have the vaccine as soon as you can. This is because you will be at risk of being very unwell if you get coronavirus. 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.

You will get the vaccine twice. You get your second vaccine 3 to 12 weeks after the first one.

The first vaccine starts to protect you 2 to 3 weeks after you have it. The second vaccine protects you for a longer time. It is important to get both doses of the vaccine.

## 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 the virus spreading. But it should stop you becoming very poorly if you get coronavirus. You must still follow the rules in this information to stay safe after getting your vaccine.

## How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** 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 answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website ([macmillan.org.uk](https://www.macmillan.org.uk)).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community)

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

<p><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<p><b>Coping with cancer</b></p> <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](https://www.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 the Macmillan's online information about cancer and coronavirus at [macmillan.org.uk/coronavirus](https://www.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\_Bengali

Content reviewed: 2021

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 2021. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

