

Рак и коронавирус

Этот бюллетень посвящен проблеме коронавируса в контексте онкологических заболеваний. Существует ряд мер, с помощью которых вы можете защитить себя и окружающих от коронавируса. Здесь мы также расскажем о вакцине от коронавируса.

При возникновении каких-либо вопросов в отношении данной информации вы можете обратиться к врачу или медсестре в своей больнице.

Вы также можете позвонить в Службу поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) по бесплатному номеру **0808 808 00 00** в любой день недели с 8:00 до 20:00. У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Когда будете звонить, сообщите по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить (скажите «РАШН»).

Дополнительная информация о коронавирусе размещена на нашем сайте по адресу macmillan.org.uk/coronavirus.

Темы нашего бюллетеня:

- Что такое коронавирус?
- Что делать, если у меня рак?
- Что будет с моим лечением от рака?
- Что такое вакцина от коронавируса?
- Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)
- Список терминов
- Дополнительная информация на русском языке
- Литература и благодарность

Что такое коронавирус?

Коронавирус, или COVID-19, представляет собой вирус, поражающий легкие. Он способен вызвать легочную инфекцию, которая может серьезно ухудшить ваше состояние здоровья. В некоторых случаях это приводит к летальному исходу.

Как люди заражаются коронавирусом?

Вирус передается от человека к человеку. Заражение может произойти, если вы находитесь рядом с инфицированным человеком. Также можно заразиться, прикоснувшись к поверхности, на которой находится вирус.

Как коронавирус отражается на самочувствии?

Коронавирус может вызывать ухудшение самочувствия. Возможные симптомы:

- непрекращающийся кашель;
- жар или озноб с высокой температурой (выше 37,5°C [99,5°F]);
- нарушение обоняния или вкусовых ощущений.

Если у вас рак и вы плохо себя чувствуете, незамедлительно обратитесь за консультацией к своему онкологу или в больницу.

У некоторых людей, зараженных коронавирусом, самочувствие не ухудшается. Однако вирус от них может распространиться на окружающих.

Если вы думаете, что инфицированы коронавирусом, вы должны оставаться дома. Это необходимо, чтобы коронавирус не распространялся на других людей. Если вы подозреваете, что у вас коронавирус, сообщите об этом своему врачу.

Как понять, что у меня коронавирус?

Вы можете бесплатно сдать тест, который позволит определить, инфицированы ли вы коронавирусом. Такой тест может провести человек с соответствующей подготовкой либо вы можете заказать тест на дом.

Домашние тесты можно получить с инструкциями на русском языке. Для теста обычно берется мазок с задней стенки горла и носа. Тампон для такого теста выглядит, как длинная ватная палочка.

Вам потребуется сдать этот тест в течение нескольких дней после появления симптомов. В разных странах правила сдачи теста отличаются:

- Англия: дополнительная информация размещена на сайте www.gov.uk
- Шотландия: дополнительная информация размещена на сайте www.gov.scot
- Уэльс: дополнительная информация размещена на сайте www.gov.wales
- Северная Ирландия: дополнительная информация размещена на сайте www.publichealth.hscni.net

Результаты теста будут известны через 1–3 дня. Если результаты теста вызывают у вас беспокойство, вы можете рассказать о своих чувствах другому человеку.

Что делать, если у меня рак?

Если у вас рак, при коронавирусе может возрасти риск серьезного ухудшения самочувствия.

Система организма, которая противостоит вирусам и инфекциям, называется иммунной системой. Некоторые виды рака и способы их лечения могут ослабить вашу иммунную систему. Это означает, что ваш организм, возможно, не сможет бороться с коронавирусом.

Как мне защитить себя, если у меня рак?

Вы можете предпринять ряд мер, чтобы защитить себя:

- Когда вам предложат, вакцинируйтесь от коронавируса.
- В присутствии других людей и находясь вне дома, носите маску. Она должна прикрывать рот и нос.
- Избегайте очень людных мест.
- В присутствии других людей соблюдайте дистанцию, желательно 2 метра.
- Часто мойте руки.
- Если вы находитесь в помещении с людьми, которые не проживают с вами, держите двери и окна открытыми, чтобы обеспечить приток свежего воздуха.

Если вы думаете, что у вас коронавирус, запишитесь на тест.

Самоизоляция

В начале пандемии некоторым людям была рекомендована самоизоляция. Это означало, что они должны были оставаться дома и не контактировать с окружающими. Такая мера должна была защитить людей с определенными заболеваниями, самочувствие которых в случае инфицирования коронавирусом могло бы серьезно ухудшиться.

В настоящее время самоизоляция не рекомендуется. Но люди, которые придерживались режима самоизоляции, должны продолжать соблюдать меры предосторожности и беречь себя. К таким мерам относятся вакцинация и выполнение рекомендаций, разработанных для вашего региона. Актуальные правила можно найти в Интернете. Вам должна быть предоставлена возможность получать правила и рекомендации на разных языках и в разных форматах.

Некоторые люди решают продолжить самоизоляцию, некоторые рады от нее отказаться. Это ваш личный выбор, который следует обдумать и обсудить с близкими.

Как мне о себе позаботиться?

Если у вас рак, крайне важно следить за своим здоровьем. Так вы сможете укрепить свою иммунную систему. Это может помочь вам лучше справиться с лечением рака. Лучшее, что вы можете сделать:

- питайтесь правильно;
- пейте много воды или других напитков;
- много двигайтесь;
- хорошо отдыхайте;
- говорите о своих чувствах с другими людьми.

Дополнительная информация на русском языке на тему здорового питания размещена на сайте [maccmillan.org.uk/translations](https://www.maccmillan.org.uk/translations).

Что будет с моим лечением от рака?

Вы можете беспокоиться о своем лечении от рака, но оно должно продолжаться в соответствии с планом. Об этом можно поговорить с врачом и медсестрой.

Возможно, вам потребуется подождать рентгеновский снимок или тест. Медицинские группы будут по-прежнему:

- проводить диагностику рака;
- проводить лечение от рака;
- обеспечивать пациентам необходимый уход.

Если вы сдаете анализы или проходите лечение в больнице или клинике, вы должны носить маску. Перед лечением вам может потребоваться сдать тест на коронавирус.

Если вы проходите лечение от рака, вакцинация может вызывать у вас беспокойство. Вакцина безопасна. Ваш врач расскажет о том, когда лучше всего сделать прививку. Если вы проходите лечение от рака, вакцина может не подействовать. Тем не менее, она поможет защитить вас от коронавируса.

Что такое вакцина от коронавируса?

Вакцина — это препарат, который помогает уберечься от той или иной болезни. Важно сделать прививку от коронавируса, поскольку она поможет вашей иммунной системе защитить вас. Это снижает вероятность серьезного ухудшения самочувствия в случае инфицирования коронавирусом.

Врачи рекомендуют всем совершеннолетним сделать эту прививку. Если у вас рак, вам следует сделать прививку как можно скорее. Это необходимо, поскольку в случае инфицирования коронавирусом возникает риск серьезного ухудшения самочувствия. Безопасность вакцин проверена врачами.

Ваш врач сообщит, когда вы сможете получить вакцину. Важно сделать прививку именно тогда, когда вам скажет врач.

Как я получу вакцину?

Врач или медсестра введут вам вакцину в виде инъекции (укола) в плечо.

Вам предстоит сделать две прививки. Вторую прививку вы получите через 3–12 недель после первой.

Первая прививка начинает защищать вас через 2–3 недели после введения. Вторая прививка будет защищать вас дольше. Важно сделать обе прививки.

Что происходит после вакцинации?

После вакцинации следует по-прежнему соблюдать осторожность. Вакцина не может остановить распространение вируса. Но она предотвратит серьезное ухудшение самочувствия, если вы заразитесь коронавирусом. После вакцинации вы по-прежнему должны соблюдать описанные здесь правила, чтобы беречь свое здоровье.

Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)

Служба Макмиллан (Macmillan) оказывает помощь онкологическим пациентам и их семьям. Вы можете получить поддержку несколькими способами:

- **Служба поддержки Макмиллан (Macmillan) (тел.: 0808 808 00 00).** У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить. Мы готовы ответить на вопросы медицинского характера, предоставить информацию о возможных пособиях и льготах, а также поговорить о ваших чувствах. Телефонная служба работает 7 дней в неделю с 8:00 до 20:00.
- **Веб-сайт Макмиллан (Macmillan) (macmillan.org.uk).** На нашем сайте размещено множество материалов на английском языке, посвященных вопросам рака и жизни с этим заболеванием. Материалы на разных языках можно найти на странице macmillan.org.uk/translations.
- **Служба информации и поддержки.** В службе информации и поддержки можно пообщаться со специалистом и получить информацию в письменной форме. Чтобы найти ближайший к вам информационный центр, зайдите на нашу страницу macmillan.org.uk/informationcentres или позвоните нам по телефону. В вашей больнице также может работать информационный центр.
- **Местные группы поддержки.** В группе поддержки можно пообщаться с другими людьми, которые столкнулись с раком. Чтобы найти ближайшую к вам группу поддержки, посетите нашу страницу macmillan.org.uk/supportgroups или позвоните нам по телефону.
- **Онлайн-сообщество Макмиллан (Macmillan).** Вы можете пообщаться с людьми, которые столкнулись с раком, на странице macmillan.org.uk/community.

Дополнительная информация на русском языке

У нас имеется информация на русском языке по следующим темам:

<p>Виды онкологических заболеваний</p> <ul style="list-style-type: none">• Рак молочной железы• Рак толстого кишечника• Рак легких• Рак предстательной железы <p>Способы лечения</p> <ul style="list-style-type: none">• Химиотерапия• Лучевая терапия• Хирургия	<p>Как справляться с раком</p> <ul style="list-style-type: none">• Если вам диагностировали рак: краткое руководство• Проблемы с приемом пищи и рак• Конец жизни• Финансовая поддержка — пособия• Финансовая поддержка — помощь в расходах• Здоровое питание• Усталость (хроническая усталость) и рак• Побочные эффекты лечения рака• Как вы можете помочь себе
---	--

Данная информация размещена на странице [mcmillan.org.uk/translations](https://www.mcmillan.org.uk/translations).

Литература и благодарность

Данный бюллетень составлен и отредактирован информационной рабочей группой Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support). Он переведен переводческой компанией.

Содержащаяся здесь информация основана на онлайн-материалах Макмиллан (Macmillan) на тему рака и коронавируса, размещенных на сайте macmillan.org.uk/coronavirus.

Данная информация проверена соответствующими специалистами и утверждена главным медицинским редактором Макмиллан (Macmillan), онкологом-консультантом доктором Тимом Айвсоном и главным врачом Макмиллан (Macmillan) Роузи Лофтас.

Вся представленная информация основана на наиболее актуальных имеющихся данных. Более подробную информацию об используемых нами источниках можно получить, обратившись по адресу cancerinformationteam@macmillan.org.uk.

MAC18794_Russian

Дата последней редакции: 2021 г.

Следующее обновление запланировано на 2024 г.

Мы прилагаем максимум усилий, чтобы предоставлять вам точную информацию, однако она не может полностью отражать актуальные медицинские исследования, результаты которых постоянно меняются. Если вас тревожит состояние вашего здоровья, необходимо обратиться к врачу. Макмиллан (Macmillan) не может принимать на себя обязательства по возмещению убытков или ущерба, вызванного неточностью представленной информации или информации третьих лиц, например, информации, размещенной на веб-сайтах, на которые мы ссылаемся.

© Служба поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support), 2021 г. Благотворительная организация, зарегистрированная в Англии и Уэльсе (261017), Шотландии (SC039907) и на острове Мэн (604). Юридический адрес: 89 Albert Embankment, London (Лондон), SE1 7UQ, Великобритания.



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 "Russian").

We have more information about coronavirus on our website at 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>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <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](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](https://www.macmillan.org.uk/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

MAC18794_Russian

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.

