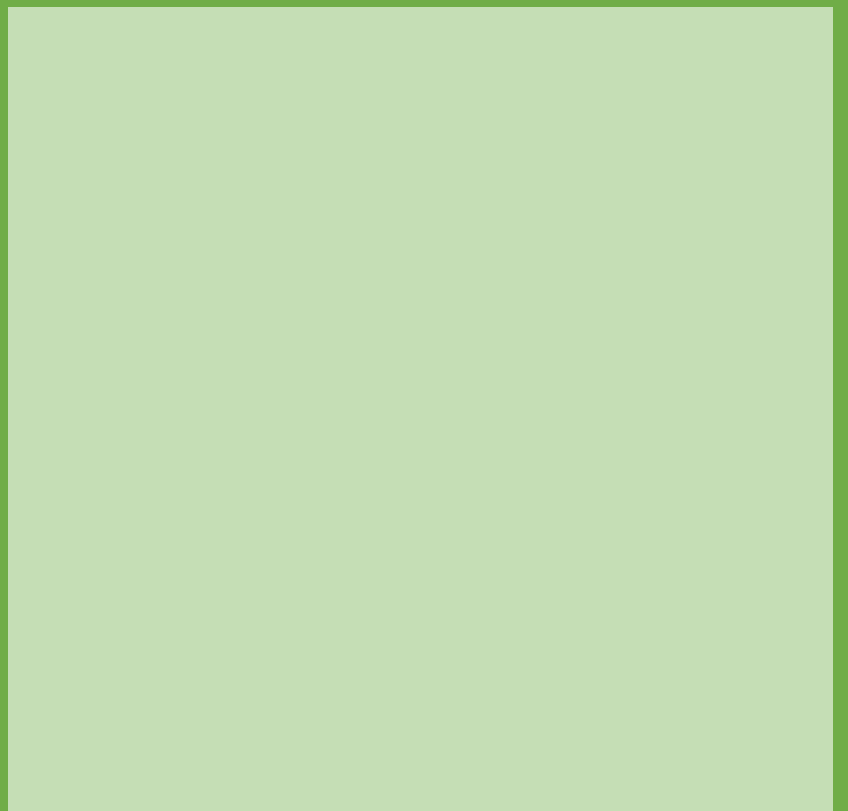


ਅਲੱੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ  
ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ  
ਤਸ਼ਖੀਸ ਗਾਈਡ  
ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ



# ਮਾਨਤਾਵਾਂ

## ਐਡੀਟਰ

ਟੈਰੇਸਾ ਹੈਰੀਏਜ਼, ਡੀ.ਐੱਨ.ਪੀ., ਏ.ਪੀ.ਆਰ.ਐੱਨ.

ਜਨੀਨ ਸੁਲੇਵਨ ਮਿਲਰ ਐੱਮ.ਐੱਸ.ਐੱਨ, ਆਰ.ਐੱਨ.

## ਜਾਂਚਕਰਤਾ

ਸੀ.ਓ.ਜੀ. ਗਰੁੱਪ ਚੇਅਰ, ਡਗਲਸ ਐੱਸ. ਹੋਕਿੰਨਜ਼ ਐੱਮ.ਡੀ.

ਸੀ.ਓ.ਜੀ. ਨਰਸਿੰਗ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਕਮੇਟੀ, ਵੈਂਡੀ ਲੈਂਡੀਅਰ ਪੀ.ਐੱਚ.ਡੀ., ਆਰ. ਐੱਨ. – ਚੇਅਰ

ਸੀ.ਓ.ਜੀ. ਹੀਮਾਟਾਲੋਜੀ/ਆਨਕਾਲੋਜੀ ਕਮੇਟੀ, ਨਾਓਮੀ ਵਿਨਿੱਕ ਐੱਮ.ਡੀ. – ਚੇਅਰ

ਸੀ.ਓ.ਜੀ. ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਕਮੇਟੀ, ਕ੍ਰਿਸਟੀ ਸ਼ਰੀਫ਼ – ਚੇਅਰ

ਸੀ.ਓ.ਜੀ. ਬੀਹੇਵੀਅਰਲ ਸਾਇੰਸ ਕਮੇਟੀ, ਲੀਐਨ ਐਂਬਰੀ ਪੀ.ਐੱਚ.ਡੀ. - ਚੇਅਰ

ਸੀ.ਓ.ਜੀ. ਅਡੋਲੇਸੈਂਟ ਯੰਗ ਅਡਲਟ, ਕਮੇਟੀ ਮਾਈਕਲ ਰੇਥ ਐਮ. ਡੀ.- ਚੇਅਰ

## ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਡੈਨੀ ਕੈਮਪੋਸ ਗੋਨਜ਼ਾਲੇਜ਼, ਬੀ.ਏ.

## ਮੈਡੀਕਲ ਚਿੱਤਰ

ਟੈਰੀਸ ਵਿਨਸਲੋ

## ਐਨਲਾਈਨ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 'ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਆਨਕਾਲੋਜੀ ਗਰੁੱਪ ਫੈਮਲੀ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਅਤੇ ਅਲੂੜਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਨਵੀਂ ਤਸਖੀਸ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਗਾਈਡ [childrensoncologygroup.org/cog-family-handbook](http://childrensoncologygroup.org/cog-family-handbook) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਆਨ:

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਨਕਾਲੋਜੀ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਅਲੂੜ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਤਸਖੀਸ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਢਾਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, © ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਆਨਕਾਲੋਜੀ ਗਰੁੱਪ 2021; ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਅਨੁਵਾਦ ਪੀ.ਐੱਚ.ਐੱਸ.ਏ. ਦੁਆਰਾ ਕੇਵਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਨਕਾਲੋਜੀ ਗਰੁੱਪ ਫੈਮਲੀ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਤਸਖੀਸ ਗਾਈਡ ਅਨੁਵਾਦ ਨੀਤੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਆਨਕਾਲੋਜੀ ਗਰੁੱਪ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਵਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਣਦਾਰੀ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੀ.ਐੱਚ.ਐੱਸ.ਏ. ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

“Adapted from the Children’s Oncology Group A New Diagnosis Guide for Teens and Young Adults, © Children’s Oncology Group 2021; used with permission. This translation is made available by PHSA for informational purposes only, and is published pursuant to the Children’s Oncology Group Family Handbook and New Diagnosis Guide Translation Policy. The Children’s Oncology Group makes no warranty, expressed or implied, of any kind in relation to the translated material, and disclaims any liability for any incorrectly translated information. PHSA takes full responsibility for the content and translation of this publication.”

# ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਨਵੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ। ਇਸ ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਤਸ਼ਖੀਸ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਵਾਲੀ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗੀ।

## ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਸਵਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਅੱਲ੍ਹੜ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਹੋ? ਬਾਲਗ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਅੱਲ੍ਹੜ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਕਿ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ! ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ! ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ “ਵਸੀਲੇ” ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੁਪਤ (ਨਿੱਜੀ) ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ/ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਘਾਤਕ (ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ) ਜਾਂ ਆਤਮਘਾਤੀ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ) ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੁਪਤਤਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

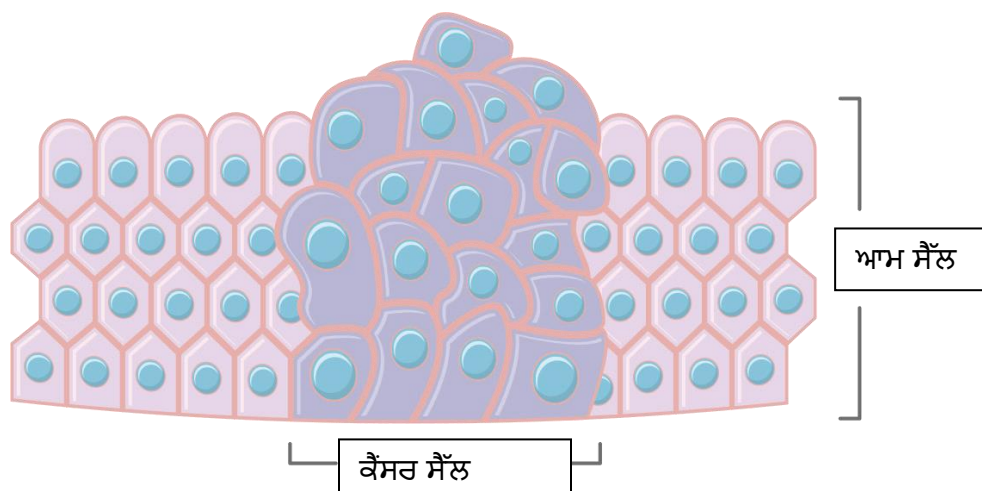
ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਵਸੀਲੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

## ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ

### ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਂਸਰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਾਂ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ (ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਲੂਕੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ)
- ਲਿਮਫੋਮਾ (ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਭਾਵ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ)
- ਠੋਸ ਟਿਊਮਰ (ਦਿਮਾਗ, ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਅੰਗਾਂ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ)



## ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਉਸ ਕਿਸਮ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਿਹੜਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

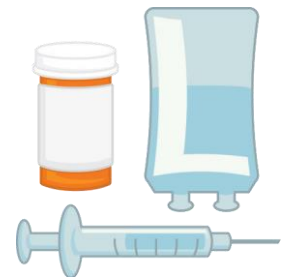
### ਸਰਜਰੀ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਟਿਊਮਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਇਮਯੂਨੋਥੈਰੇਪੀ, ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਉਹ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ, ਜਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ
- ਨਾੜ ਅੰਦਰ
- ਇੱਕ ਟੀਕੇ (ਲੋਦੇ) ਵਜੋਂ
- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

### ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ

ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ) ਜਾਂ ਇਮਿਊਨ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

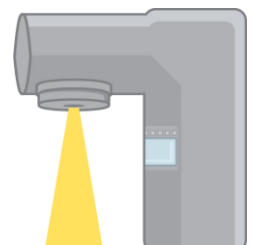


- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ
- ਨਾੜ ਅੰਦਰ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

### ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਉੱਚ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਐਕਸ-ਰੇਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਕੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਸੈੱਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।



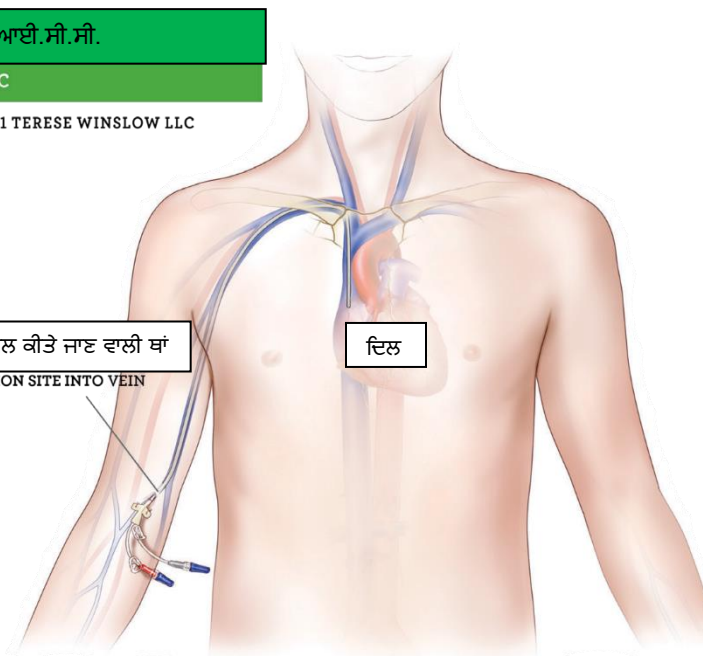
## ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਵੀਨਸ ਲਾਈਨਾਂ (ਸੀ.ਵੀ.ਐੱਲ.ਜ਼.)

ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਵੀਨਸ ਲਾਈਨ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਸਮੇਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਵੀਨਸ ਲਾਈਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀ.ਆਈ.ਸੀ.ਸੀ. (ਪੈਰੀਫਰਲੀ ਇਨਸਰਟਿਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਥੇਟਰ), ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸੀ.ਵੀ.ਐੱਲ. ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲਾਈਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਨਲੀ (ਪੋਰਟ) ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੋਰਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਪੋਰਟ ਅੰਦਰ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣੀ ਆਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ।

ਪੀ.ਆਈ.ਸੀ.ਸੀ.

PICC

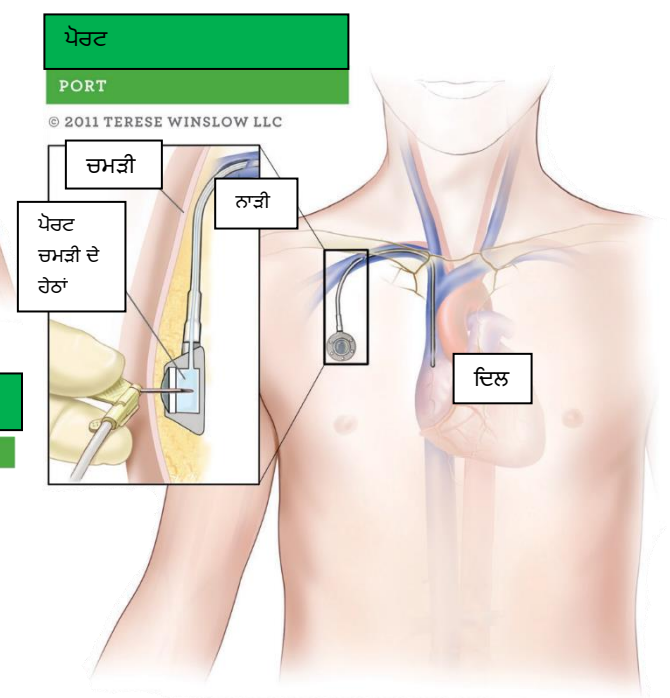
© 2011 TERESE WINSLOW LLC



ਪੋਰਟ

PORT

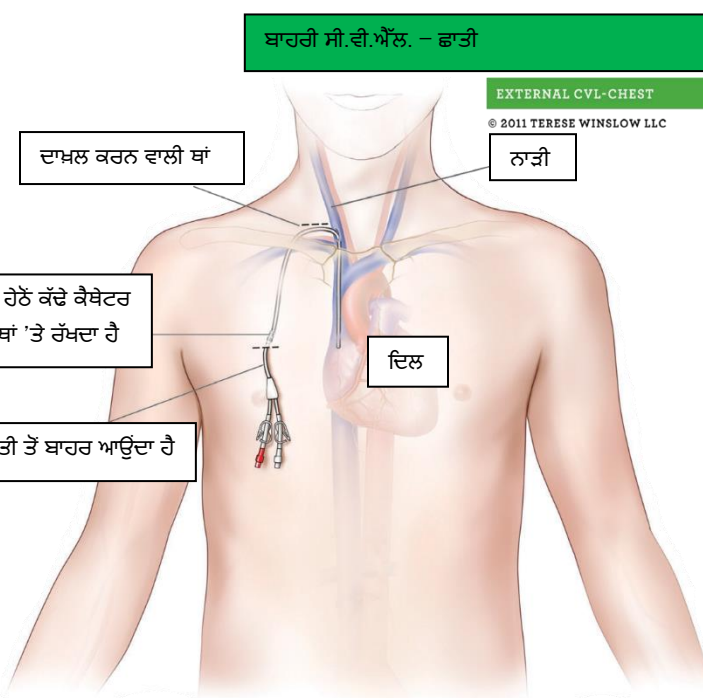
© 2011 TERESE WINSLOW LLC



ਬਾਹਰੀ ਸੀ.ਵੀ.ਐੱਲ. - ਛਾੜੀ

EXTERNAL CVL-CHEST

© 2011 TERESE WINSLOW LLC



## ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਕੀ ਹੈ?

ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲਜ਼ ਅਜਿਹੇ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤਰੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲਜ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਕਾਰਣ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋਈ ਹੈ।

ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਆਨਕਾਲੋਜੀ ਗਰੁੱਪ (ਸੀ.ਓ.ਜੀ.) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਗਰੁੱਪ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਸੀ.ਓ.ਜੀ. ਨੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜਿੰਨੇ ਚਾਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਾਇਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਇਲ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦੀ ਚੋਣ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਲੈਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕੀਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

# ਮਦਦ ਲਈ ਕਦੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਮੰਨਦੀ ਹੈ। ਐਮਰਜੰਸੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ “911”) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੀਲੇ ਪੈ ਗਏ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਲ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦਲ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਕਿਸੇ ਦੇ ਜਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਾ ਜਾਗਣਾ (ਬੇਹੋਸ਼ੀ)



9-1-1 'ਤੇ  
ਫੋਨ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ) ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਬੁਖਾਰ ਹੈ (\_\_\_\_ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ)
- ਠੰਡ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ (ਕੰਬਣੀ ਛਿੜ ਰਹੀ ਹੈ)
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ
- ਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ, ਬਹੁਤ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ, ਬੇਤੁੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ)
- ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਹੋਣਾ
- ਚਿਹਰੇ, ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ
- ਬੇਕਾਬੂ ਦਰਦ
- ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਵੀਨਸ ਲਾਈਨ (ਸੀ.ਵੀ.ਐੱਲ.) ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਲੀਕ ਹੋਣਾ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀ ਸਕਣਾ
- ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਜਾਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ



ਤੁਰੰਤ  
ਫੋਨ  
ਕਰੋ!



## ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ (ਈ.ਆਰ.) ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ
- ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜੀਹੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੀਮਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਪੈਂਜੀਟੇਰੀ (ਗੁਦਾ ਰਹੀਂ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ) ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਰੋਗ ਅਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿੱਠੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਹੈ। ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

## ਬੁਖਾਰ

ਬੁਖਾਰ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਸਪਰਿਨ (ਸਲਿਸਲੇਟ), ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ), ਜਾਂ ਆਇਬਿਊਪ੍ਰੋਫਿਨ (ਮੇਟਰੀਨ®, ਐਡਵਿਲ®, ਅਤੇ ਪੀਡੀਆਪ੍ਰੋਫੈਨ™) ਨਾ ਲਓ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖਣਾ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ ਜੋ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਬੁਖਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਬੁਖਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਠੀਕ-ਠਾਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ।

## ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰਗੜਾਂ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਬਿੰਦੀਆਂ ਵਰਗੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਨ
- ਨੱਕ, ਮਸੂੜਿਆਂ, ਜਾਂ ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਵੀਨਸ ਲਾਈਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਖੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ।

ਖੂਨ ਵਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਨਰਮ ਟੁੱਬਕਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਸਪੀਰੀਨ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਕੱਛਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਫ਼ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

## ਦਰਦ

ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਹੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਛਾਲੇ ਹੋਣੇ, ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਤੋਂ ਉੱਭਰਨਾ ਵੀ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ

## ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ

ਕੈਂਸਰ ਥੈਰੇਪੀ ਕਾਰਣ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੇ ਘਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੈਰਾਵਾਨਾ (ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ) ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਮੈਰਾਵਾਨਾ (ਕੈਨਾਬਿਸ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਵਾਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ (ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਲਾਈ ਹੋਈ, ਓਇਲ, ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਹੋਰ) ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਰਾਵਾਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ, ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੁਸਕੀਆਂ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੈਕਰਜ਼ ਜਾਂ ਚੌਲ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੈਂਸਰ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਸਤ (ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ) ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤਰਲ ਦੀ ਘਾਟ) ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹ ਸੁੱਕਣੇ
- ਰੋਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਹੰਝੂ ਨਾ ਆਉਣੇ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀ ਸਕਣਾ



## ਕਬਜ਼

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਖਾਨਾ (ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ) ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਨਕ੍ਰਿਸਟਾਈਨ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਜਾਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੈਟ੍ਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ (ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਜਾਣਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ)
- ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਕਬਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਟੱਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਟੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ

## ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ

ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਔਲਾਦ (ਬੱਚੇ) ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਸਰਜਰੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਹਲੇ ਤਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਕੁਝ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਕਲਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਪਰਮ (ਸੁਕ੍ਰਾਣੂ) ਬੈਕਿੰਗ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)
- ਅੰਡੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ)

## ਵਾਲ਼ ਝੜਨੇ

ਕੈਂਸਰ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਕਰਕੇ ਵਾਲ਼ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਚਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਪੜੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵਾਲ਼ ਝੜਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਛੋਟਾ ਕੱਟਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਲ਼ ਮੁੜ ਉੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਾਲ਼ ਝੜਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵਿੱਗ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜੋ ਕਿ ਮਾਮੂਲੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ) ਅਤੇ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਟੋਪੀਆਂ, ਸਕਾਰਫ਼ ਆਦਿ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਵਾਲ਼ ਝੜਦੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ਼, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਸਮਰਥਨ ਸਦਕਾ ਉਹ ਗੰਜੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਘਰ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਵੋਗੇ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ (ਢਿੱਡ) ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੀਟਾਣੂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲੜ ਸਕਦੇ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

### ਸਵੱਛਤਾ

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ। ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰੋ:

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ।
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੱਪ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ
- ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਂ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਓ।

ਟੋਇਲੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਲਾਈਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਦਵਾਈਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ
- ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ/ਖਾਣ ਸਮੇਂ

### ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਦੇਸਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤਾਂ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਬਿਮਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬੁਖਾਰ, ਨੱਕ ਵਗਣ, ਖੰਘ, ਦਸਤ, ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ "ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ" ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਕੂਲ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਬਦਲ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਦੋਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਡਿਸਅਬਿਲਟੀ ਬੈਨਿਫਿਟ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।

ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕੜ ਹੋਏ ਹਨ, ਖੰਘ/ਛਿੱਕਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਨੱਕ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਪਿੰਜਰਾ ਜਾਂ ਕੱਛੂਆਂ ਵਾਲਾ ਐਕੁਏਰੀਅਮ), ਬਿੱਲੀਆਂ ਦੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

## ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਰਟ ਜਾਂ ਜੀ-ਟਿਊਬ) ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਪਾਬੰਦੀ ਵੀ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੀਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੇ ਕਦਮ ਵਧਾਈਏ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਈਏ (ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਬਿਤਾਇਆ ਵਕਤ)।

## ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾ

ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਕੈਂਸਰ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਭਾਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ, ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਅੱਲ੍ਹੜ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਕਾਮੁਕਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅਤੇ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਲਾਈਨਾਂ, ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਯੰਤਰਾਂ ਦੇ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (ਬਲੱਡ ਕਾਉਂਟ) ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ.) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਡੋਮ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ.) ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਚਮੜੀ ਬ੍ਰੇਕਡਾਊਨ (ਭਾਵ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਟ ਲੱਗਣੇ ਜਾਂ ਫੋੜੇ ਹੋਣੇ) ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ (ਏਨਲ) ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ (ਓਰਲ) ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥ੍ਰੱਸ (ਜੀਭ/ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਸਫੈਦ ਪਰਤ) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੌਖਿਕ (ਓਰਲ) ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸੰਭਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਹੇ ਮਰਦ ਆਪਣੀ ਔਰਤ ਸਾਬਣ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਮਰਦ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਚਲਦੀ ਜਾਂ ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ, ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਾਰਣ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਦਵਾਈ, ਯੰਤਰ ਜਾਂ ਕੋਂਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਾਰਣ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮੁਕ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

### ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦਾ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ (ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ, ਰਿਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰੇਟ, ਈ-ਸਿਗਰੇਟ/ਵੇਪਿੰਗ, ਤੰਬਾਕੂ ਚਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹੁੱਕਾ ਪਾਈਪਾਂ ਸਮੇਤ) ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

### ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ (ਲਿਵਰ) ਉੱਪਰ ਵੀ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਮੇਲ ਕਾਰਣ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ



ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਉਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਡਰੱਗਜ਼) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਣ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਉੱਪਰ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਘਾਟ, ਚਿੰਤਾ, ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ

ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਅੱਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।

## ਸੁਰੱਖਿਆ

### ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਲ ਪੈਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਦਵਾਈ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਟੀਵਾਨ, ਬੈਨਾਡਰਿਲ, ਮੈਰੀਨੋਲ, ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ)। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਹੋ ਜਾਂ ਯਾਤਰੀ, ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਲਗਾਓ। ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਵੀ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੈਸਜ਼ ਜਾਂ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ! ਸਾਈਕਲ, ਏ.ਟੀ.ਵੀ., ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਸਨੋਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨੋ।

## ਟੈਟੂ ਖੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਟੈਟੂ ਖੁਣਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਣਾ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ। ਟੈਟੂ ਖੁਣਵਾਉਣ/ਸਰੀਰ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਟੂ ਖੁਣਵਾਉਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਟੈਟੂ/ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਪਾਰਲਰ ਵਿਖੇ ਹੀ ਜਾਓ। ਬਿਨਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਤੋਂ ਹੀ ਟੈਟੂ ਖੁਣਵਾਉਣਾ/ਸਰੀਰ ਵਿੰਨ੍ਹਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲੀ, ਸੋਜਸ਼, ਪਸ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਨਬਰਨ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਝੁਲਸ ਜਾਣੀ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਟੇਪੀ/ਹੈਟ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸਿਰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਟੈਨਿੰਗ ਬੈੱਡਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਜਿਹਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਪੋਸ਼ਣ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ (ਮਿਨਰਲਜ਼) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੈੱਲ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੁਡੋਲਤਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ, ਮੀਟ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪੀਨੋਟ ਬਟਰ (ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ (ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਲਈ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਾਲੀ ਪੋਸ਼ਣ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਪੂਰਕ), ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅੜਿੱਕਾ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਮ ਟੁੱਬਕੂਸ਼ ਅਤੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨਾ (ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਥੁੱਕਣਾ) ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਟੀਕਾਕਰਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲੂ ਸ਼ੈੱਟ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਵੈਰੀਸੇਲਾ (ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਜਾਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ (ਮਾਤਾ) ਜਾਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ (ਜਨੇਊ) ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਇਹ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

## ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਟੱਟੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਚਲਦੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ:

- ਹਰ ਵਾਰ ਟੌਇਲੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੋ ਵਾਰ ਫਲੌਸ਼ ਚਲਾਓ
- ਜਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨਾਲ ਲਿੱਬੜ ਜਾਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੋਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਗੰਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿੱਬੜੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਅਤੇ ਆਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਵੇ
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਚਲਦੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 48 ਘੰਟੇ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਲਿੱਬੜੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਪਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਵੀਨਸ ਲਾਈਨ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੀ.ਆਈ.ਸੀ.ਸੀ. ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਵੀਨਸ ਲਾਈਨ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੈਂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਲੀਕ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਈਨ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਲੈੱਪ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਓ।

### ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਟਿਊਮਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ੰਟ (ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਖੋਖਲੀ ਟਿਊਬ) ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੇਨ ਟਿਊਮਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੰਟ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਹੈ
- ਉਲਝਣ ਹੈ
- ਟਿਊਬ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਖੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ "911") ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਦੰਦਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦਲ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ)

## ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ / ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਨੂੰ ਤਣਾਅ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਖਮ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

# ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਅਤੇ ਦੋਸਤੀਆਂ

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਜਾਂ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਸਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੈਸਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ।



ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਿੰਗ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇ ਕੇ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਰੀ ਸਮੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੈਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਜਿਹੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰਸ ਸੰਬੰਧੀ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ “ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਣ” ਦਾ ਖਿਆਲ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਕੈਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਾਬੂ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਿਕ/ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ।
- ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਪਰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ।

# ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਦਵਾਈ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਣਾਂ ਲਈ ਹਨ:

- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲਈ (ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਲੈਣਗੇ)
- ਗੁਝਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ
- ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ)

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ:

- ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ
- ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ
- ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ ਹੈ
- ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਦੇਣੀ ਹੈ
- ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਗਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਲਾਈਫ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਵੀ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

- ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲੀਨਿਕ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਆਓ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਮੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤਾਲਾਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।

# ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਏ.ਵਾਈ.ਏ. ਦੇ ਸਰੋਤ

## ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

### ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ



ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ, ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਿੰਕ ਲੱਭੋ, ਅਤੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨਵਾਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।

<https://www.cancer.org/treatment/understandingyour-diagnosis.html>

## ਏ.ਵਾਈ.ਏ. ਪੈਰਵੀ/ਸਿੱਖਿਆ ਪੋਰਟਲ

- 15 ਤੋਂ 40 ਕਨੈਕਸ਼ਨ (15 to 40 Connection): ਇੱਕ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੁਆਰਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਦਾ ਬਚਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। <https://www.15-40.org/>
- ਸੈਵੰਟੀ ਕੇ (Seventy K): ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤਕ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਲੱਖਣ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। <https://reimaginewell.com/>
- ਉਲਮਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Ulman Foundation): ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। <https://ulmanfoundation.org/>
- ਐੱਨ.ਆਈ.ਐੱਚ. (NIH): ਕੈਂਸਰ, ਇਲਾਜ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਪਰੇਸ਼ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨਾਂ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। <https://www.cancer.gov/types/aya>

## ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ

ਏ.ਵਾਈ.ਏ. ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਐੱਮ.ਡੀ. ਐਂਡਰਸਨ ਦੀ ਕਿਤਾਬ 'Young Adult Advisory council' ਪੜ੍ਹੋ।

[www.mdanderson.org/aya](http://www.mdanderson.org/aya)

## ਟੀਨ ਕੈਂਸਰ ਅਮਰੀਕਾ

ਮਾਹਰਾਨਾ ਏ.ਵਾਈ.ਏ. ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਾ ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ।

<https://teencanceramerica.org>

## ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਮਪਰੀਹੈਂਸਿਵ ਕੈਂਸਰ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਐੱਨ.ਸੀ.ਸੀ.ਐੱਨ.)

- ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਏ.ਵਾਈ.ਏ. ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

<https://www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/aya-patient.pdf>

- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਏ.ਵਾਈ.ਏ. ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

<https://www.nccn.org/patients/guidelines/aya/index.html#71/z>

## ਪੀਅਰ ਕਨੈਕਸ਼ਨ

### ਐਲੀਫੈਂਟਸ ਐਂਡ ਟੀ

ਇੱਕ ਮੀਡਿਆ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜੋ ਏ.ਵਾਈ.ਏ. ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਉੱਭਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਏ.ਵਾਈ.ਏ. ਕੈਂਸਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਅਤੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

<https://www.elephantsandtea.com/>

### ਲਕੁਨਾ ਲੋਫਟ

ਇੱਕ ਗ਼ੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਏ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ('ਹੈਂਗ ਆਊਟ') ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। <https://lacunaloft.org>

### ਮਾਈ ਕੈਂਸਰ ਕੰਨੈਕਸ਼ਨ

ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਉੱਭਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

<https://mdanderson.org/mycancerconnection>

### ਸਟੁਪਿਡ ਕੈਂਸਰ

ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਏ ਏ.ਵਾਈ.ਏ. ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਏ.ਵਾਈ.ਏ. ਲਈ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਅਤੇ ਪੇਡਕਾਸਟਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

<https://stupidcancer.org>

### ਦਿ ਕੈਂਸਰ ਪੇਸ਼ੈਂਟ

ਇੱਕ ਏ.ਵਾਈ.ਏ. ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅੰਗਮਈ ਝਾਤ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜਗ੍ਹਾ। ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ([thecancerpatient](https://www.instagram.com/thecancerpatient)) ਜਾਂ ਟਵਿੱਟਰ 'ਤੇ ([ogcancerpatient](https://twitter.com/ogcancerpatient)) ਫਾਲੋ ਕਰੋ।



# ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ

## ਲੈਟਸ ਟੇਕ ਚਾਰਜ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਆਪਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜੋ ਹਰੇਕ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਰਗ ਲਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। <https://letstakecharge.org>

## ਲਿਵਸਟ੍ਰਾਂਗ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਆਪਕ ਸਰੋਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਾਰਣ ਬਾਂਝਪਨ/ਨਪ੍ਰਸਕਤਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

<https://www.livestrong.org/we-can-help/livestrong-fertility>

## ਵਰਨਾ'ਜ ਪਰਸ

ਜਣਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

<https://reprotech.com/verna-s-purse.html>

# ਕਰੀਅਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ

## ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੈਰੀਅਰ ਕੋਚ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਰੈਜ਼ਮੇ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਖਣ, ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਚੈਕਲਿਸਟ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

<https://cancerandcareers.org>

## ਟ੍ਰੀਆਜ ਕੈਂਸਰ

ਸਮਾਗਮਾਂ, ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

<https://trriagecancer.org>

## ਫਿਨ ਏਡ! ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਮਾਰਟ ਗਾਈਡ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ/ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਉੱਭਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ/ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਉੱਭਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਣ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵਜ਼ੀਫਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।

[www.finaid.org/scholarships/cancer.phtml](http://www.finaid.org/scholarships/cancer.phtml)

[www.finaid.org/otheraid/disabled.phtml](http://www.finaid.org/otheraid/disabled.phtml)

# ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਰਿਟਰੀਟਾਂ

## ਕੈਂਪ ਮੇਕ ਏ ਡ੍ਰੀਮ

ਮੌਨਟੈਨਾ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਕੈਂਪ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਸੰਮਲਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਫਰਸਟ ਡੀਸੈਂਟਸ

ਮੁਫਤ ਆਊਟਡੋਰ ਐਡਵੈਂਚਰ ਅਨੁਭਵ ਜਿਸ ਨੂੰ ਏ.ਵਾਈ.ਏ. ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ-ਸੰਪੰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

<https://firstdescents.org>

## ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਰੂ

ਕੈਂਪ ਕੋਰੂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੈਂਪ ਹੈ ਜੋ ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ 18 ਤੋਂ 39 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਉੱਭਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

<https://projectkoru.org>

## ਸੈਂਡ ਇਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਗਠਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ (ਉਮਰ 21 ਤੋਂ 40) ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਸਾਹਸੀ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

<https://senditfoundation.org>

## ਟਰੂ ਨੋਰਥ ਟਰੈਕਸ

ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬੈਕਕੰਟਰੀ ਜੰਗਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਬੈਕਪੈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਨੋਇੰਗ ਟ੍ਰੈਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ (ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਰਗੀ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) <https://truenorthtreks.org>

# ਵਿੱਤੀ

## ਮਿਸ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹਨ।

<https://missioncontrol.auntbertha.com>

## ਸੈਮ (ਸਰਵਾਈਵਿੰਗ ਐਂਡ ਮੁਵਿੰਗ ਫੋਰਵਰਡ) ਫੰਡ

ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਅਤੇ ਵਜ਼ੀਫ਼ਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਏ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

<https://thesamfund.org>

# ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ

## ਲੋਟਸਾ ਹੈਲਪਿੰਗ ਹੈਂਡਜ਼

ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ (ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਆਵਾਜਾਈ, ਭੋਜਨ, ਆਦਿ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੈਸੇਜ ਬੋਰਡ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਕੈਲੰਡਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

<https://www.lotsahelpinghands.com>

## ਵੋਇਸਿੰਗ ਮਾਈ ਚੁਆਇਸਿਜ਼

ਏ.ਵਾਈ.ਏ. ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ। ਅਨੇਕਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚਲਾ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਫਾਰਮ ਜੋ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ 42 ਸਟੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਰਜਾ ਹਾਸਲ ਹੈ।

<https://fivewishes.org/shop/order/product/voicing-my-choices>