



*Coping with Cancer in an
Emergency or Disaster Situation - Ukrainian*

Боротьба з раком в умовах надзвичайної ситуації чи лиха

Якщо у вас (або у вашого близького) рак, і вам довелося залишити свій дім або виїхати з місця, де ви проходите лікування, або якщо ваш план лікування був змінений через недавню надзвичайну ситуацію, у вас можуть виникнути проблеми з отриманням необхідної онкологічної допомоги.

Наступні питання і відповіді можуть допомогти вам з'ясувати, що вам потрібно робити і як піклуватися про себе. Якщо у вас є інші питання, зателефонуйте на цілодобову гарячу лінію Американського онкологічного товариства за номером **1-800-227-2345**.

Допомога та лікування раку

ПИТАННЯ: Що я маю зробити в першу чергу, якщо я потрапив(-ла) до тимчасового притулку?

ВІДПОВІДЬ: Якщо на місці є лікар або медсестра, спробуйте зустрітися з ними відразу. Повідомте їх, що ви отримуєте онкологічну допомогу, проходите чи нещодавно пройшли лікування, і вам потрібно якомога швидше зв'язатися з лікарем або лікарнею. Якщо вам знадобиться автомобіль, щоб дістатися туди, обов'язково повідомте їх про це. **Якщо в тимчасовому притулку або житлі немає лікарів або медсестер, попросіть співробітників притулку чи особу, у якої ви проживаєте, допомогти вам зв'язатися з місцевою лікарнею. Пам'ятайте, що КОВІД-19 та інші інфекції можуть бути дуже серйозними для людей, які проходять лікування раку.** Може бути важко дотримуватися соціального дистанціювання, тому ми рекомендуємо носити маску або інше покриття для обличчя, щоб захистити себе.

ПИТАННЯ: Що робити, якщо я потребую невідкладної допомоги?

ВІДПОВІДЬ: Якщо у вас рак і ви думаєте, що вам потрібно негайно отримати медичну

допомогу, у багатьох притулках є медсестри, лікарі або відповідальні особи, які можуть допомогти вам отримати належний догляд. Обов'язково розкажіть їм про те, що у вас рак, і якщо у вас ще немає нового лікаря, попросіть їх допомогти вам знайти його.

ПИТАННЯ: Що я можу зробити, щоб продовжити отримувати допомогу та лікування раку?

ВІДПОВІДЬ: Якщо ви все ще перебуваєте в місцевості, де знаходиться ваш онколог або лікувальна установа, але вам довелося пропустити відвідування, або якщо ви були змушені припинити лікування через відключення електроенергії, втрату транспорту, руйнування будинку, пошкодження кабінету лікаря або лікувального центру, або з інших причин, якнайшвидше зверніться до лікаря і дізнайтеся, що вам потрібно зробити, щоб продовжити лікування. Якщо ви не можете зв'язатися зі своїм онкологом, зверніться до лікувального центру, місцевої лікарні або свого звичайного сімейного лікаря, якщо він у вас є.

Якщо вам довелося залишити місцевість, де ви проходили лікування, вам необхідно якнайшвидше знайти нового онколога та лікувальний центр. Зверніться по допомогу до співробітників притулку або організацій, які надають допомогу у притулку чи у місцевості, де ви зупинилися. Ви також можете спробувати дістатися до інформаційного бюро місцевої лікарні та попросити про допомогу.

ПИТАННЯ: Як щодо медикаментів та аналізів, які мені потрібні для лікування раку?

ВІДПОВІДЬ: Якщо медичні препарати у вас з собою і ви знаєте, як їх приймати, продовжуйте приймати їх за графіком. Якщо вам потрібні ліки, або ліки у вас закінчуються, або ви не впевнені у тому, як їх приймати, поговоріть спочатку з медсестрою чи лікарем або попросіть когось із притулку допомогти вам зв'язатися з фармацевтом, медсестрою чи лікарем. Якщо вам потрібно зробити аналізи чи тести, такі як аналіз крові, рентген або сканування, поговоріть з медсестрою або лікарем, щоб дізнатися, коли і де ви можете їх призначити, і яким чином ви дізнаєтеся про їх результати.

ПИТАННЯ: Що робити, якщо я не знаю, яке лікування раку я отримував або які ліки я приймав?

ВІДПОВІДЬ: Якщо ви можете зв'язатися зі своїм лікарем або лікувальним центром, зателефонуйте їм з тим, щоб вони якомога швидше надіслали вашу медичну документацію вам або місцевому онкологу. Це може допомогти новому лікарю встановити, яким чином негайно продовжити ваше лікування та надати вам необхідні ліки.

ПИТАННЯ: Що робити, якщо я не можу отримати медичну документацію або зв'язатися з лікарем?

ВІДПОВІДЬ: Запишіть все, що ви пам'ятаєте про своє лікування, щоб ви могли поділитися цією інформацією з новим лікарем. Включіть такі речі, як:

- Який у вас тип і стадія (ступінь) раку, якщо ви знаєте
- Тип лікування, що вам надавався, наприклад хіміотерапія, радіація або операція
- Скільки часу ви проходите лікування
- Дата останньої процедури
- ПІБ вашого лікаря на назва лікувального центру
- Усі ліки, які ви приймаєте (як ліки від раку, так і інші ліки, включаючи безрецептурні). Якщо ви не знаєте назв, опишіть метод прийому (наприклад таблетки, швидкий укол або триваліша інфузія); якщо це таблетка, спробуйте описати її за кольором, розміром і формою; як часто ви її приймаєте, тощо
- Будь-які інші хвороби або проблеми зі здоров'ям які у вас є

ПИТАННЯ: Що робити, якщо я приймаю знеболюючі або ліки від побічних ефектів?

ВІДПОВІДЬ: Раптове припинення прийому деяких знеболюючих та інших ліків може викликати проблеми. Якщо вам потрібно

зв'язатися з вашим лікарем, новим лікарем або аптекою щодо отримання ліків від раку, обов'язково запитайте про знеболюючі та інші ліки. Будьте готові розповісти їм, чи ви все ще приймаєте їх, чи скоротили ви кількість ліків, які приймаєте, чи вони у вас ще є, чи вже закінчилися. Якщо закінчилися, скажіть їм, скільки часу ви без ліків. Також непогано було б повідомити медсестру чи лікаря в притулку (якщо такий є), або працівника притулку, а також членів сім'ї чи друзів, що ви приймаєте ці ліки – на випадок, якщо у вас виникнуть проблеми.

ПИТАННЯ: А як щодо інших ліків?

ВІДПОВІДЬ: Є деякі ліки, без яких можна обійтися протягом кількох днів, але припинення прийому інших може викликати проблеми. Наприклад, раптове припинення прийому деяких снодійних або заспокійливих препаратів може викликати проблеми на кілька днів. Припинення прийому медикаментів для лікування високого кров'яного тиску, діабету, судом або низького рівня щитовидної залози може призвести до того, що ці проблеми вийдуть з-під контролю. Поговоріть з медсестрою, лікарем або працівником притулку і про ці ліки також.

ПИТАННЯ: Що робити, якщо я повертаюся до свого лікаря і лікувального центру?

ВІДПОВІДЬ: Якщо ви плануєте повернутися до свого попереднього лікаря або лікувального центру, повідомте нового лікаря, що ви хочете повернутися додому для лікування, коли це стане можливим. Обов'язково попросіть у нового лікаря копію будь-якої поточної медичної документації, щоб привезти її з собою до попереднього лікувального центру.

Житлові умови та гігієна

Якщо ви лікуєтесь від раку, ви повинні проявляти пильність, аби захистити себе від хвороб та інфекцій. Деякі види раку та лікування раку можуть послабити імунну систему і підвищити вашу вразливість до серйозних інфекцій.

ПИТАННЯ: Чи повинен я отримувати щеплення або вакцини, якщо мені їх пропонують?

ВІДПОВІДЬ: Якщо ви знаходитесь у місцевості, де може виникнути проблема з безпечною водою та їжею, або існує потенційний ризик отримати травму внаслідок надзвичайної ситуації, вас можуть попросити зробити щеплення від таких хвороб, як гепатит А, гепатит В, грип, пневмокок та правець. Хоча ці вакцини безпечні і можуть бути необхідними, переконайтеся, що людина, яка робить щеплення, знає, що у вас рак і знає, коли ви останній раз лікувалися. За можливості, поговоріть з лікарем, перш ніж робити будь-які уколи.

Дуже важливо, щоб ви нікому не дозволяли робити вам «живу» вакцину, хіба що лікар-онколог, який знає вашу історію хвороби, скаже, що це безпечно. Деякі вакцини містять живі віруси. Іноді живі віруси можуть викликати серйозні проблеми у людей із слабкою імунною системою. Крім того, намагайтеся уникати тісного контакту з людьми, які отримали «живі» противірусні вакцини.

ПИТАННЯ: Що я можу зробити, щоб захистити себе від інфекцій і мікробів?

ВІДПОВІДЬ: Для власного захисту робіть наступне:

- Мийте руки з милом якомога частіше. Мінімальна тривалість миття - 20 секунд.
- Якщо ви не можете знайти мило та воду, попросіть дезінфікуючі засоби для рук на спиртовій основі та дотримуйтесь інструкцій з їх використання.
- Намагайтеся не торкатися поверхонь, до яких часто торкаються інші люди, наприклад, поручнів. Якщо вам доводиться торкатися цих поверхонь, мийте руки водою з милом або використовуйте дезінфікуючий засіб для рук відразу після цього.
- Захистіть себе від мікробів за допомогою маски або покриття для обличчя, у випадках, коли це рекомендовано.
- Під час пандемії КОВІД-19 дотримуйтесь соціального дистанціювання, коли це можливо. Намагайтеся триматися на відстані не менше 2 метрів від інших людей, які не є членами вашої сім'ї.
- Якщо немає безпечної води або ви не знаєте, чи вода безпечна, пийте тільки бутильовану воду або кип'ятіть воду протягом однієї повної хвилини, а потім дайте їй охолонути, перш ніж пити.
- У деяких продуктах можуть бути шкідливі для вас мікроби. Переконайтеся, що все м'ясо ретельно приготоване, а всі фрукти і овочі ретельно промиті в безпечній воді. Не

їжте приготовані продукти, які залишалися при кімнатній температурі більше 2 годин. Обов'язково запитайте лікаря, чи є продукти, яких слід уникати, поки не зможете потрапити до постійного житла або повернутися додому.

- Якщо у вас є які-небудь порізи або рани, тримайте їх чистими і покритими пов'язками, ХІБА ЩО ваш лікар скаже вам інакше. Якщо у вас є мазь- або крем-антибіотик, використовуйте його щодня, якщо лікар це схвалює.
- Намагайтеся регулярно митися чи приймати душ, за можливості використовуючи чисті рушники.
- Не діліться з іншими зубними щітками; не використовуйте немиті столові прибори чи посуд.

ПИТАННЯ: Чи варто просити, щоб мене відокремили від інших у притулку чи вдома? Чи варто просити перейти до притулку для осіб з «особливими медичними потребами»?

ВІДПОВІДЬ: У деяких притулках можуть бути окремі зони для людей з особливими медичними потребами. А в деяких випадках можуть бути доступні притулки для осіб з інвалідністю. Чи буде такий притулок кращим для вас, залежить від того, де ви знаходитесь у плані лікування. Якщо ви нещодавно пройшли хіміотерапію і маєте дуже низький рівень лейкоцитів, ризик зараження може бути вищим у переповненому громадському притулку. Разом із тим, ваш вибір та наявні ресурси можуть бути обмежені.

Спробуйте поговорити зі своїм лікарем, медсестрою, або працівником притулку про вашу медичну ситуацію, щоб побачити, які варіанти можуть бути доступні, і чи може інше місце бути безпечнішим для вас. Важливо переконатися, що ви маєте змогу добре дбати про себе і дотримуватися будь-яких інструкцій, які дає вам лікар. Намагайтеся дотримуватися особистої гігієни і триматися подалі від людей, у яких температура, кашель або будь-які інші ознаки захворювань.

У нас є набагато більше інформації, яка може виявитися корисною для вас. Завітайте на сайт [cancer.org](https://www.cancer.org) або зателефонуйте на нашу цілодобову онкологічну службу довіри за номером **1-800-227-2345**.

Ми тут, аби допомогти вам, у будь-який час, вдень чи вночі.



[cancer.org](https://www.cancer.org) | 1.800.227.2345

©2022, American Cancer Society, Inc.
UKRAINIAN
No. 031828

