

रिकवरी (स्वास्थ्य-लाभ) की राह पर

कैंसर के इलाज से स्वस्थ होने वाले लोगों और उनके देखरेखकर्ताओं के लिए सूचना-पत्र

On the Road to Recovery Hindi

This fact sheet is for people recovering from cancer who have finished having treatment.

Common feelings after finishing treatment

It is normal to have a mixture of feelings and to have good and bad moments after finishing treatment.

Common feelings include:

- happiness or relief
- loneliness
- fear that the cancer may return
- sadness, including sadness that won't go away (depression)
- anxiety.

Some people want to return quickly to their usual routines, while other people need time to recover. It is important to remember that there is no right or wrong way to feel.

With time, survivors often find a new way of living. Many people call this a 'new normal'. It may take months or years to find a 'new normal'. Speak to your doctor about how you are feeling and give yourself time to adjust.

“ Sometimes I feel like crying. Although your problem is gone, cancer is life changing. Feeling like this after cancer is normal; you should talk to your doctor if you feel that you need to. ”

Fear of cancer returning

The most common fear that people recovering from cancer have is the cancer returning. This may affect your ability to enjoy life and make future plans. For some people, the fear lessens over time. If you

यह सूचना पत्र कैंसर से ठीक होने वाले उन लोगों के लिए है जिनका इलाज समाप्त हो गया है। हिन्दी बोलने वाले रोगियों और देखरेखकर्ताओं के साथ बातचीत करने के लिए यह जानकारी तैयार की गई थी।

इलाज समाप्त करने के पश्चात सामान्य अहसास

इलाज समाप्ति के बाद अलग-अलग अहसास होना तथा अच्छे और बुरे पलों का अहसास होना सामान्य है।

सामान्य अहसासों में शामिल हैं:

- प्रसन्नता या राहत
- अकेलापन
- यह भय कि कैंसर फिर से वापिस न आ जाये
- उदासी, इसमें ऐसी उदासी शामिल है जो दूर नहीं होती है (डिप्रेशन – अवसाद)
- चिन्ता।

कुछ लोग शीघ्रता से अपनी आम दिनचर्या वापिस शुरू करना चाहते हैं, जबकि दूसरे लोगों को रिकवर करने में समय की ज़रूरत होती है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि कोई भी अहसास ठीक या गलत नहीं है।

समय के साथ-साथ, उत्तरजीवी बीमारी से उभरे लोग अक्सर जीवन व्यतीत करने का एक नया तरीका खोज लेते हैं। कई लोग इसे 'नया सामान्य तरीका' कहते हैं। 'नए सामान्य तरीके' का पता लगाने में कई महीने या वर्ष लग सकते हैं। अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं और अपने आप को परिस्थिति के अनुकूल ढालने के लिए समय दें।

“ कभी-कभी मुझे रोना आता है। हालाँकि आपकी समस्या दूर हो गई है, पर कैंसर जीवन में परिवर्तन करने वाला एक रोग है। कैंसर के पश्चात ऐसा महसूस करना सामान्य है; यदि आपको ज़रूरत महसूस हो तो आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए। ”

फिर से कैंसर होने का भय

कैंसर से रिकवर करने वाले लोगों का सबसे सामान्य भय यह होता है कि उन्हें फिर से कैंसर हो जाएगा। इससे जीवन का आनन्द लेने और भविष्य की योजनाएँ बनाने की आपकी क्षमता पर असर पड़ सकता है। कुछ लोगों में, समय के साथ-साथ भय कम होता जाता है। यदि आपको यह

रिकवरी (स्वास्थ्य-लाभ) की राह पर

are worried about the cancer returning, make an appointment with your doctor. It may help to have information about how likely it is that the cancer will come back.

Coping

There are many ways to cope with your feelings, including:

- getting help from others
- looking after your health
- preparing for important dates, such as the anniversary of the date you were diagnosed
- understanding how relationships may change
- becoming resilient and helping yourself
- accepting or understanding the changes in your life.

Your doctor, family and friends can provide support and help you cope with your feelings.

Follow-up care

After treatment has finished, you may need regular check-ups so that your doctor can check your physical and emotional health. You may see your general practitioner (GP) or cancer specialist.

चिंता है कि आप फिर से कैंसर से पीड़ित हो जाएंगे, तो अपने डॉक्टर के साथ अपॉइंटमेंट बुक करें। कैंसर के फिर से होने की संभावना के बारे में जानकारी होने से मदद मिल सकती है।

सामना करना

अपने अहसासों का सामना करने के कई तरीके हैं, जिनमें शामिल हैं:

- दूसरे लोगों से मदद लेना
- अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना
- जिस दिनांक को आपके रोग का निदान किया गया था, उसकी वर्षगांठ जैसी महत्वपूर्ण तिथियों के लिए तैयारी करना
- यह समझना कि संबंधों में शायद कुछ बदलाव आये
- प्रतिरोधक्षमतापूर्ण बनना और अपनी मदद करना
- अपने जीवन में होने वाले बदलावों को स्वीकार करना और समझना।

आपका डॉक्टर, परिवार और आपके मित्र समर्थन प्रदान कर सकते हैं और आपके अहसासों का सामना करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

आगे की देखरेख

इलाज के समाप्त होने के बाद, हो सकता है कि आपको नियमित चेक-अप (जांच) की ज़रूरत पड़े ताकि आपका डॉक्टर आपके शारीरिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य की जांच कर सके। आप अपने सामान्य डॉक्टर (जनरल प्रेक्টিशनर -GP) या कैंसर विशेषज्ञ से सलाह ले सकते हैं।



Ask for an interpreter when you book an appointment with your doctor, so that the person who comes with you does not have to translate and can concentrate on helping you.



अपने डॉक्टर के साथ अपॉइंटमेंट बुक करते समय दुभाषिण के लिए निवेदन करें, ताकि आपके साथ आने वाला व्यक्ति अनुवाद करने की बजाए आपकी सहायता करने पर ध्यान दे सके।

During check-ups your doctor will:

- see how you are recovering
- ask how you are feeling and coping with life after cancer
- monitor and treat any ongoing side effects of the cancer and treatment
- look for any signs of the cancer coming back
- investigate any new symptoms
- ask if you have any questions or concerns
- discuss your general health and suggest things you can do to keep healthy, such as good nutrition and regular exercise.

Before the appointment, you may want to ask a trusted friend or family member to come with you.

चेक-अप के दौरान आपका डॉक्टर:

- यह देखेगा कि आप कैसे रिकवर कर रहे हैं
- आपसे यह पूछेगा कि कैंसर के बाद आप कैसा महसूस कर रहे हैं और जीवन का सामना कैसे कर रहे हैं
- कैंसर और इलाज के किन्हीं निरंतर दुष्प्रभावों का निरीक्षण और उपचार करेगा
- कैंसर के फिर से होने की संभावना के किन्हीं लक्षणों को देखेगा
- किन्हीं नए लक्षणों की जांच करेगा
- आपसे पूछेगा कि क्या आपके कोई सवाल या शंकाएँ हैं
- आपके सामान्य स्वास्थ्य की चर्चा करेगा और ऐसे कार्यों के सुझाव देगा जिन्हें करके आप स्वस्थ रह सकते हैं, जैसे कि पोष्टिक आहार और नियमित व्यायाम।

अपॉइंटमेंट से पहले, आप अपने किसी विश्वसनीय मित्र या परिवार के सदस्य से आपके साथ चलने का अनुरोध कर सकते हैं।

रिकवरी (स्वास्थ्य-लाभ) की राह पर

You can also write down any questions you want to ask the doctor.

How often you see your doctor depends on the type of cancer and treatment you had, and your side effects from treatment. The doctor will tell you when you need to have check-ups – this is different for every patient. If you are seeing a specialist, it is still important to see your GP regularly.

Side effects of treatment

Cancer treatment can cause unwanted health problems, called side effects. Many people have some side effects after cancer treatment. Whether you have side effects can depend on:

- the type of cancer you had
- how far the cancer spread in your body
- the treatment you had
- the time since treatment finished.

Common side effects include:

- feeling very tired (fatigue)
- pain
- hair loss
- sleeping difficulties
- feeling sad or depressed
- low self-esteem and confidence
- difficulty concentrating
- loss of sexual desire
- weight loss or gain
- menopausal symptoms (periods stopping) for women
- fertility problems
- changes in the way your bladder and bowel work
- problems eating or drinking
- swelling in the limbs (lymphoedema)
- mouth and teeth problems
- bone loss (osteoporosis), meaning an increased risk of fracture.

If the side effects of cancer treatment bother you, make an appointment with your GP or specialist. Your doctor can help you to manage the side effects.

Late and long-term effects

For some people side effects may continue for months or years (long-term effects) or start a long time after treatment ends (late effects). Whether you

आप अपने सवाल भी लिख सकते हैं जिनका जवाब आप डॉक्टर से चाहते हैं। आप डॉक्टर के पास कितनी बार जाते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपको किस प्रकार का कैंसर था और आपका किस प्रकार का इलाज किया गया था। डॉक्टर आपको बताएगा कि आपको चेक-अप (जांच) कराने की ज़रूरत कब है – यह हर रोगी के लिए अलग-अलग होता है। यदि आप किसी विशेषज्ञ से सलाह ले रहे हैं, तो फिर अपने GP को नियमित रूप से दिखाना महत्वपूर्ण होता है।

इलाज के दुष्प्रभाव

कैंसर के इलाज से अवांछित स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं, जिन्हें दुष्प्रभाव कहते हैं। कई लोग कैंसर के इलाज के बाद कुछ दुष्प्रभावों से पीड़ित होते हैं। आप दुष्प्रभावों से पीड़ित होंगे या नहीं, यह इस बात पर निर्भर कर सकता है कि:

- आपको किस प्रकार का कैंसर हुआ था
- कैंसर आपके शरीर में कितना फैला था
- आपको कैसा इलाज मिला था
- इलाज समाप्त हुए कितना समय बीत चुका है।

सामान्य दुष्प्रभावों में शामिल हैं:

- बहुत थके हुए महसूस करना (थकावट)
- पीड़ा
- बाल झड़ना
- नींद आने में परेशानी होना
- उदास या अवसाद-ग्रस्त महसूस करना
- स्वाभिमान और आत्म-विश्वास की कमी
- ध्यान देने में परेशानी आना
- यौन इच्छा की कमी
- वज़न बढ़ना या कम होना
- महिलाओं में रजोनिवृत्ति के लक्षण (मासिक-धर्म बंद होने)
- प्रजनन शक्ति संबंधी समस्याएँ
- आपके मूत्राशय और आंत के काम करने के तरीके में परिवर्तन होना
- खाने और पीने संबंधी समस्याएँ
- अंगों में सूजन (लिम्फोडेमा)
- मुँह और दाँतों में समस्याएँ
- हड्डियों में क्षति होना (ऑस्टियोपोरोसिस), अर्थात् हड्डी टूटने का अधिक खतरा।

यदि कैंसर के इलाज के दुष्प्रभावों से आपको परेशानी होती है, तो अपने GP या विशेषज्ञ के साथ अपॉइंटमेंट बुक करें। आपका डॉक्टर दुष्प्रभावों का प्रबंधन करने में आपकी मदद कर सकता है।

देर से होने वाले और लम्बी-अवधि तक चलने वाले प्रभाव

कुछ लोगों में दुष्प्रभाव महीनों या वर्षों तक जारी रह सकते हैं (लम्बी-अवधि के प्रभाव) या इलाज समाप्त होने के काफी समय बाद शुरू हो सकते हैं (देर से होने वाले प्रभाव)। आपको लम्बी-अवधि के या देर से होने वाले प्रभाव

रिकवरी (स्वास्थ्य-लाभ) की राह पर

get long-term and late effects depends on the type and stage of the cancer and the type of treatment you had.



It is important to remember not all people who had cancer get late effects.

Late effects can happen years after treatment finishes. They can include:

- lung, heart and liver problems
- developing another type of cancer
- eye problems, such as clouding of the lens in the eye (cataracts)
- infertility
- bowel problems
- tooth decay
- bone loss (osteoporosis), meaning an increased risk of fracture
- swelling in the limbs (lymphoedema)
- memory problems.

Talk to your doctor about whether or not you are at risk of developing late effects from your treatment. Your doctor may be able to tell you the signs and symptoms of late effects. If you are concerned about a new side effect, talk to your doctor.

Healthy living after cancer

Having cancer and treatment may change how you think about your health.

After treatment, some people decide to make some changes to live a healthier lifestyle. Making healthy changes may reduce the chance of the cancer coming back or prevent a new cancer developing. Looking after yourself can also make your body and mind feel better after cancer treatment. Talk to your doctor about how to stay healthy after treatment.

Some ways to stay healthy after treatment include:

- eating nutritious foods (a healthy diet)
- maintaining a healthy weight
- not smoking
- being physically active
- limiting sun exposure.

होते हैं या नहीं, ये इस बात पर निर्भर करता है कि आपको हुए कैंसर का प्रकार और इसका चरण क्या है और आपको किस प्रकार का इलाज मिला है।



यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि कैंसर से पीड़ित सभी लोगों में देर होने से वाले दुष्प्रभाव नहीं होंगे।

देर से होने वाले प्रभाव इलाज के समाप्त होने के कई वर्षों बाद भी हो सकते हैं। इनमें शामिल हैं:

- फेफड़े, हृदय और लिवर (यकृत) संबंधी समस्याएँ
- किसी अन्य प्रकार का कैंसर विकसित होना
- आंखों की समस्याएँ, जैसे कि आंख में लेंस का दूषित होना (मोतियाबिंद)
- बांझपन
- मल-त्याग संबंधी समस्याएँ
- आपके थाइरोइड से संबंधी समस्याएँ
- दांतों में सड़न
- हड्डियों में क्षति होना (ऑस्टियोपोरोसिस), अर्थात हड्डी टूटने का अधिक खतरा
- अंगों में सूजन (लिम्फोडेमा)
- स्मरण-शक्ति संबंधी समस्याएँ।

अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करें कि क्या आपको अपने इलाज के कारण देर से होने वाले प्रभाव विकसित होने का खतरा है या नहीं। आपका डॉक्टर देर से होने वाले प्रभावों के लक्षण और संकेत बताने में सक्षम हो सकता है। यदि आप किसी नए दुष्प्रभाव को लेकर चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

कैंसर के बाद स्वस्थ जीवन व्यतीत करना

कैंसर से पीड़ित होने और इलाज कराने के बाद स्वास्थ्य के बारे में आपके विचारों में परिवर्तन हो सकता है।

इलाज के पश्चात, कुछ लोग अधिक स्वस्थ जीवन जीने के लिए कुछ बदलाव करने का फैसला करते हैं। स्वास्थ्य के लिए हितकर बदलाव करने से कैंसर के फिर से होने की संभावना कम हो सकती है या इससे नया कैंसर विकसित होने से बचाव हो सकता है। कैंसर के इलाज के बाद अपना ध्यान रखने से भी आपके शरीर और मन को बेहतर महसूस हो सकता है। अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करें कि इलाज के बाद स्वस्थ कैसे रहें।

इलाज के बाद स्वस्थ रहने के कुछ तरीके निम्नलिखित हैं:

- पौष्टिक भोजन खाना (स्वास्थ्य के लिए हितकर आहार)
- वज़न को ठीक बनाए रखना
- धूम्रपान न करना
- शारीरिक रूप से सक्रिय होना
- धूप में जाना सीमित करना।

रिकवरी (स्वास्थ्य-लाभ) की राह पर

If you would like more information, please contact the Cancer Council on 13 11 20. For information in Hindi through an interpreter, phone 13 14 50.

Complementary therapies

Some people use complementary therapies (sometimes called natural therapies or Eastern medicine) to help them feel better after cancer treatment.

Some therapies have been proven to be safe and effective in scientific (clinical) studies. These therapies may not suit all people. For example, your doctor may advise against strong massage if you had surgery or bone problems.

Talk to your doctor about any complementary therapies you are using or thinking about trying. You should always let the complementary therapist know that you have had cancer.

Effect on family and friends

After treatment is over, family and friends also need time to adjust. Carers of people with cancer often have high levels of distress, even when treatment has finished. Like you, they may be worried about the cancer coming back.

Carers may feel:

- relieved that you finished treatment and are okay
- happy to focus on others and themselves, without always talking about cancer
- exhausted
- confused, especially if your relationship has changed
- worried about what the future holds.

Carers also need support to cope with these feelings. Your carer may want to know how you are feeling. This can be difficult if you do not want them to worry about you. Some people find it hard to ask for help or talk about their fears. It is important for the person who has had cancer and the carer to communicate openly. Listening to each other and talking about these feelings can be reassuring.

For further information phone the Cancer Council on 13 11 20. For information in Hindi, phone 13 14 50.

यदि आपको और अधिक जानकारी की ज़रूरत है, तो कृपया Cancer Council को 13 11 20 पर संपर्क करें। दुभाषिए के माध्यम से हिन्दी में जानकारी के लिए, 13 14 50 पर फोन करें।

अतिरिक्त थेरेपियाँ (चिकित्सा-विधियाँ)

कुछ लोग कैंसर के इलाज के बाद बेहतर महसूस करने के लिए अतिरिक्त थेरेपियों (कभी-कभी इन्हें प्राकृतिक थेरेपियाँ या पूर्वी दवाईयाँ भी कहते हैं) का प्रयोग करते हैं।

कुछ थेरेपियाँ वैज्ञानिक (नैदानिक) अध्ययन में सुरक्षित और प्रभावी सिद्ध हुई हैं। हो सकता है कि ये थेरेपियाँ सभी लोगों के लिए उपयुक्त न हों। उदाहरणतः, यदि आपको सर्जरी या हड्डी संबंधी समस्याएँ हैं तो आपका डॉक्टर ज़ोर लगाकर की जाने वाली मालिश न कराने की सलाह दे सकता है।

यदि आप किन्हीं अतिरिक्त थेरेपियों का प्रयोग कर रहे हैं या इनका प्रयोग करने पर सोच-विचार कर रहे हैं तो अपने डॉक्टर से इनके बारे में बात करें। आपको हमेशा अनुपूरक थेरेपिस्ट को यह बताना चाहिए कि आप कैंसर से पीड़ित रह चुके हैं।

परिवार और मित्रों पर प्रभाव

इलाज समाप्त होने के बाद, परिवार और मित्रों को भी अनुकूलित होने में समय की ज़रूरत होती है। कैंसर से पीड़ित लोगों के देखरेखकर्ता अक्सर उच्च स्तर के तनाव से ग्रस्त होते हैं, भले ही इलाज समाप्त हो चुका हो। आपके समान ही, उन्हें भी यह चिंता सता सकती है कि आप फिर से कैंसर से पीड़ित हो जाएँगे।

देखरेखकर्ता निम्नलिखित महसूस कर सकते हैं:

- उन्हें यह जानकर राहत महसूस हो सकती है कि आपका इलाज समाप्त हो गया है और आप ठीक हैं
- हमेशा कैंसर के बारे में बात करने के बिना, दूसरों और अपने आप पर ध्यान देने में प्रसन्न महसूस कर सकते हैं
- थके माँदे महसूस कर सकते हैं
- परेशान महसूस कर सकते हैं, खासकर यदि आपके संबंध में परिवर्तन आया हो
- उन्हें यह चिंता सता सकती है कि भविष्य में क्या होगा।

देखरेखकर्ताओं को भी इन अहसासों का सामना करने में सहायता की ज़रूरत होती है। हो सकता है कि आपका देखरेखकर्ता यह जानना चाहे कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। यदि आप चाहते हैं कि वह आपको लेकर चिंता न करे तो यह कठिन हो सकता है। कुछ लोगों को मदद माँगनी या अपने भय के बारे में बात करनी कठिन लग सकती है। यह महत्वपूर्ण है कि कैंसर से पीड़ित रह चुका व्यक्ति और देखरेखकर्ता स्पष्ट रूप से बातचीत करें। एक दूसरे की बात सुनने और इन अहसासों के बारे में बात करने से आश्वासन मिल सकता है।

अधिक जानकारी के लिए Cancer Council को 13 11 20 पर फोन करें। हिन्दी में जानकारी के लिए, 13 14 50 पर फोन करें।

रिकवरी (स्वास्थ्य-लाभ) की राह पर

Legal, financial and workplace concerns

When you are recovering from cancer, you may also need to deal with money (financial), work or legal issues. Knowing where to get help with these issues can be difficult. Your hospital social worker is a good person to ask about practical issues. If there is no social worker, ask your doctor or nurse. This person can talk with you about any benefits or assistance you might be entitled to and where to go for further help.

Further information

- For more information about the topics raised in this fact sheet, phone the Cancer Council on 13 11 20. For information in Hindi, phone 13 14 50.

You may also contact:

- Centrelink and the Family Assistance Office** – see www.humanservices.gov.au (choose your language at the top of the webpage) or phone 131 202 to speak to someone in Hindi
- Cancer Council 13 11 20** – there are many services, including a free program to connect with someone else who has had cancer (Cancer Connect).

कानूनी, वित्तीय और कार्यक्षेत्र संबंधी चिंताएँ

जब आप कैंसर से रिकवर कर रहे होते हैं, तो आपको धन (वित्तीय), कार्य और कानूनी मुद्दों से निपटने की ज़रूरत भी पड़ सकती है। इन समस्याओं के संबंध में मदद कहाँ से प्राप्त करनी है, यह जानना भी कठिन हो सकता है। आपके अस्पताल का सामाजिक कार्यकर्ता भी व्यावहारिक मुद्दों के बारे में सवाल पूछने का एक अच्छा स्रोत है। यदि कोई सामाजिक कार्यकर्ता नहीं है, तो अपने डॉक्टर या नर्स से पूछें। यह व्यक्ति आपके साथ किन्हीं ऐसे बनेफिट्स या सहायता के बारे में बात कर सकता है जिसके सम्भवतः आप पात्र हों और आपको यह बता सकता है कि आगे की मदद के लिए आप कहाँ जा सकते हैं।

अधिक जानकारी

- इस सूचना पत्र में शामिल विषयों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए, Cancer Council को 13 11 20 पर फोन करें। हिन्दी में जानकारी के लिए, 13 14 50 पर फोन करें।

आप इनसे भी संपर्क कर सकते हैं:

- Centrelink और Family Assistance Office** – www.humanservices.gov.au देखें (वेबपेज के शीर्ष पर अपनी भाषा का चयन करें) या किसी व्यक्ति से हिन्दी में बात करने के लिए 131 202 पर फोन करें
- Cancer Council 13 11 20** – कई सेवाएँ उपलब्ध हैं, इनमें किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क स्थापित करने वाला एक निःशुल्क कार्यक्रम शामिल है जो कैंसर से पीड़ित रह चुका हो (Cancer Connect)।

अभिस्वीकृति

हम उन सभी के आभारी हैं जिन्होंने इस सूचना पत्र में योगदान दिया है। हमने हिन्दी पृष्ठभूमि से सम्बन्धित रोगियों और देखरेखकर्ताओं से बात करके इस सूचना पत्र को तैयार किया है। हमने अनुमति लेकर Cancer Council और Australian Cancer Survivorship Centre (ऑस्ट्रेलियाई कैंसर उत्तरजीविता केन्द्र) के संसाधनों से मिली जानकारी को भी शामिल किया है। Cancer Australia की वेबसाइट प्रमाण आधारित कैंसर संबंधी जानकारी और समर्थन प्रदान करती है। <https://canceraustralia.gov.au/resources> देखें।

पाठक के लिए टिप्पणी

अपने स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मामलों के बारे में हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें। इस तथ्य-पत्र का उद्देश्य सामान्य प्रस्तावना देना है और इसका प्रयोग व्यावसायिक चिकित्सीय, कानूनी या वित्तीय सलाह के स्थान पर न करें। कैंसर से सम्बन्धित जानकारी को निरंतर चिकित्सीय और अनुसंधान समुदायों द्वारा अपडेट और संशोधित किया जाता है। हालाँकि प्रकाशन से समय सत्यता को सुनिश्चित करने के लिए सभी कदम उठाए जाते हैं, पर Cancer Council Australia और इसके सदस्य तथ्य-पत्र में प्रदान की गई जानकारी के प्रयोग से या इसपर निर्भर होने से किसी को पहुँची चोट, हुई हानि या नुकसान के लिए जिम्मेदार नहीं है।



कैंसर संबंधित समस्याओं के लिए सूचना और सहायता के लिए, Cancer Council को 13 11 20 पर फोन करें। यह एक गोपनीय सेवा है।