



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

Борьба с раком в условиях чрезвычайной ситуации или бедствия

Если у вас (или у вашего близкого) рак, и вам пришлось покинуть свой дом или уехать из места, где вы проходите лечение, или если ваш план лечения был изменен из-за недавней чрезвычайной ситуации, у вас могут возникнуть проблемы с получением необходимой онкологической помощи.

Следующие вопросы и ответы могут помочь вам выяснить, что вам нужно делать и как позаботиться о себе. Если у вас есть другие вопросы, позвоните по круглосуточной горячей линии Американского онкологического общества по номеру **1-800-227-2345**.

Помощь и лечение рака

ВОПРОС: Что мне делать в первую очередь, если я нахожусь во временном приюте?

ОТВЕТ: Если на месте имеется врач или медсестра, постарайтесь встретиться с ними немедленно. Скажите им, что вы получаете онкологическую помощь и проходите лечение или недавно проходили лечение, и вам нужно как можно скорее связаться с врачом или больницей. Если вас нужно подвезти туда, обязательно сообщите им и об этом. **Если во временном приюте или жилье нет врачей или медсестер**, попросите лицо, ответственное за приют, или человека, у которого вы живете, помочь вам связаться с местной больницей. **Помните, что КОВИД-19 и другие инфекции могут быть очень серьезными для людей, проходящих лечение рака.** Может быть трудно практиковать социальное дистанцирование, поэтому для собственной защиты стоит носить маску или другое покрытие для лица.

ВОПРОС: Что делать, если у меня возникла чрезвычайная ситуация?

ОТВЕТ: Если у вас рак и вы считаете, что вам нужно немедленно получить

медицинскую помощь, во многих приютах имеются медсестры, врачи или ответственные лица, которые могут помочь вам получить надлежащую помощь. Обязательно скажите им, что у вас рак, и, если у вас еще нет нового врача, попросите их помочь вам найти его.

ОПРОС: Что я могу сделать, чтобы продолжить получать онкологическую помощь и лечение?

ОТВЕТ: Если вы все еще пребываете в районе, где находится ваш онколог или лечебное учреждение, но вам пришлось пропустить посещение врача или пришлось прекратить лечение из-за перебоев в подаче электроэнергии, потери транспорта, повреждения дома, повреждения кабинета врача или лечебного центра, или по другим причинам, свяжитесь как можно скорее с врачом и узнайте, что нужно сделать, чтобы продолжить лечение. Если вы не можете связаться со своим онкологом, обратитесь в свой лечебный центр, местную больницу или к обычному семейному врачу, если он у вас есть.

Если вам пришлось покинуть район, где вы лечились, нужно как можно скорее найти нового онколога и лечебный центр. Обратитесь за помощью к персоналу приюта или организациям, которые оказывают помощь в приюте или в районе, где вы остановились. Вы также можете попытаться попасть в информационный офис местной больницы и попросить о помощи.

ВОПРОС: Как насчет анализов, тестов и лекарств, которые я получаю для лечения рака?

ОТВЕТ: Если медицинские препараты у вас с собой и вы знаете, как их принимать, продолжайте принимать их по графику. Если вам нужно лекарство, или лекарство у вас почти заканчивается, или вы не уверены в том, как его принимать, поговорите сначала с медсестрой или врачом или попросите кого-нибудь из приюта помочь вам связаться с фармацевтом, медсестрой или врачом. Если вам нужно сделать анализы или тесты, такие как анализ крови, рентген или сканирование, поговорите с медсестрой или врачом, чтобы узнать, когда и где вы можете их назначить, и как вы узнаете об их результатах.

ВОПРОС: Что делать, если я не знаю, какое лечение рака мне предоставлялось или какие лекарства я принимал?

Ответ: Если есть возможность связаться с вашим врачом или лечебным центром, позвоните им с тем, чтобы они как можно скорее послали вашу медицинскую документацию вам или местному онкологу. Это может помочь новому врачу установить, как немедленно продолжить ваше лечение и предоставить вам необходимые лекарства.

ВОПРОС: Что делать, если я не могу получить медицинскую документацию или связаться с врачом?

ОТВЕТ: Запишите все, что вы помните о лечении, чтобы вы могли поделиться этой информацией с новым врачом. Включите такую информацию, как:

- Какой у вас тип и стадия (степень) рака, если вы знаете
- Какой тип лечения вам предоставлялся, например, химиотерапия, радиация или операция
- Как долго вы проходите лечение
- Дата последнего лечения
- ФИО вашего врача или название лечебного центра
- Все лекарства, которые вы принимаете (как лекарства от рака, так и другие лекарства, в том числе без рецепта). Если вы не знаете названий, опишите метод приема (например, таблетки, быстрый укол или более длительная инфузия); если это таблетки, постарайтесь описать их по цвету, размеру и форме; как часто вы их принимаете, и
- Любые другие болезни или проблемы со здоровьем, которые у вас имеются

ВОПРОС: Что делать, если я принимаю обезболивающие или лекарства от побочных эффектов?

ОТВЕТ: Внезапное прекращение приема некоторых обезболивающих и других лекарств может вызвать проблемы. Если вам нужно связаться с вашим врачом, новым врачом или аптекой по поводу получения лекарств от рака, обязательно спросите о болеутоляющих и других лекарствах. Будьте готовы сообщить им принимаете ли вы их по-прежнему, уменьшили ли вы количество принимаемых лекарств, и есть ли они у вас еще или уже закончились. Если закончились, скажите им, сколько времени вы без лекарств. Также неплохо было бы сообщить медсестре или врачу в приюте (если таковой имеется) или работнику приюта, а также членам семьи или друзьям, что вы принимаете эти лекарства – на случай, если у вас возникнут какие-либо проблемы.

ВОПРОС: А как насчет других лекарств?

ОТВЕТ: Есть некоторые лекарства, без которых можно обойтись в течение нескольких дней, но прекращение приема других может вызвать проблемы. К примеру, внезапное прекращение приема некоторых снотворных или успокаивающих препаратов может вызвать проблемы на протяжении нескольких дней. Прекращение приема лекарств от высокого давления, диабета, судорог или низкого уровня щитовидной железы может привести к тому, что эти проблемы выйдут из-под контроля. Поговорите с медсестрой, врачом или работником приюта также и об этих лекарствах.

ВОПРОС: Что делать, если я возвращаюсь к своему врачу и в свой лечебный центр

Ответ: Если вы планируете вернуться к своему предыдущему врачу или в свой лечебный центр, сообщите новому врачу, что вы хотите вернуться домой для лечения, когда это станет возможным. Обязательно попросите нового врача дать вам копию любой текущей медицинской документации, чтобы привезти ее с собой в предыдущий лечебный центр.

Жилищные условия и гигиена

Если вы лечитесь от рака, вы должны быть очень осторожны, чтобы защитить себя от болезней и инфекций. Некоторые виды рака и лечение рака могут ослабить иммунную систему и сделать вас очень уязвимым к серьезной инфекции.

ВОПРОС: Должен ли я получать прививки или вакцины, если они предлагаются?

ОТВЕТ: Если вы находитесь в районе, где может возникнуть проблема с безопасной водой

и пищей, или вы можете получить травму из-за чрезвычайной ситуации, вас могут попросить привиться от таких болезней, как гепатит А, гепатит В, грипп, пневмококк и столбняк. Хотя эти вакцины безопасны и могут понадобиться, убедитесь, что человек, который делает прививку, знает, что у вас рак и знает когда вы последний раз лечились. Если можете, поговорите с врачом, до того как делать какие-либо уколы.

Очень важно, чтобы вы **никому не разрешали делать вам прививку «живой» вакциной**, разве что врач-онколог, знающий вашу историю болезни, это одобрит. Некоторые вакцины содержат в себе живые вирусы. Иногда живые вирусы могут вызвать серьезные проблемы у лиц со слабой иммунной системой. Кроме того, старайтесь избегать тесного контакта с людьми, вакцинированными живыми вирусами.

ВОПРОС: Что я могу сделать, чтобы защитить себя от инфекций и микробов?

Ответ: Для собственной защиты делайте следующее:

- Мойте руки с мылом как можно чаще. Продолжайте мыть не менее 20 секунд.
- Если вы не можете найти мыло и воду, попросите дезинфицирующие средства на спиртовой основе и следуйте инструкциям по их применению.
- Старайтесь не касаться поверхностей, к которым часто прикасаются, например, к поручням. Если вам приходится прикасаться к этим поверхностям, мойте руки водой с мылом или сразу после этого используйте дезинфицирующее средство.
- Защитите себя от микробов, надев маску или покрытие для лица, когда это рекомендуется.
- Во время пандемии КОВИД-19, по возможности, практикуйте социальное дистанцирование. Старайтесь держаться на расстоянии не менее 2 метров от других людей, не являющихся членами вашей семьи.
- Если нет безопасной воды или вы не знаете, безопасна ли вода, пейте только бутилированную воду или кипятите воду в течение одной полной минуты, а затем дайте ей остыть, прежде чем пить.

- В некоторых продуктах могут быть вредоносные микробы. Убедитесь, что все мясо тщательно приготовлено, а все фрукты и овощи тщательно вымыты безопасной водой. Не ешьте приготовленные продукты, которые более 2 часов оставались при комнатной температуре. Обязательно спросите врача, есть ли продукты, которых вам следует избегать, пока у вас не будет постоянного жилья или вы не вернетесь домой.
- Если у вас есть какие-нибудь порезы или раны, держите их чистыми и покрытыми повязками, **РАЗВЕ ЧТО** врач скажет вам иначе. Если у вас есть мазь- или крем-антибиотик, используйте его ежедневно, с одобрения врача.
- Регулярно купайтесь или принимайте душ, если можете, и, по возможности, используйте чистые полотенца.
- Не делитесь с другими зубными щетками или немываемыми столовыми приборами или чашками.

ВОПРОС: Следует ли просить отделить меня от других в приюте или дома? Стоит ли просить отправить меня в приют для людей с «особыми потребностями»?

ОТВЕТ: В некоторых приютах могут быть отдельные зоны для людей с особыми медицинскими потребностями. В некоторых случаях могут быть доступны приюты для лиц с особыми потребностями. Будет ли приют для лиц с особыми потребностями лучше для вас, зависит от того, где вы находитесь в плане лечения. Если вы только что прошли химиотерапию и у вас очень низкий уровень лейкоцитов, риск заражения может быть выше в переполненном общественном приюте. Тем не менее, ваши возможности могут быть ограничены.

Попробуйте поговорить с врачом, медсестрой или работником приюта о вашей медицинской ситуации, чтобы узнать об имеющихся возможностях выбора и может ли другое место быть более безопасным для вас. Важно убедиться, что вы хорошо заботитесь о себе и следуете любым инструкциям врача.

У нас имеется намного больше информации, которая может вам пригодиться.

Посетите веб-сайт [cancer.org](https://www.cancer.org) или позвоните в нашу 24-часовую онкологическую службу доверия по телефону **1-800-227-2345.**

Мы здесь чтобы помочь вам, в любое время, днем и ночью.



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

Call us for more information Ukraine – 380.80.050.3629 Poland – 48.800.32.11.389
Romania – 40.800.410.159 Hungary – 36.80.216.009 Slovakia – 421.8006.017.49
Moldova – 373.80.066.001 Or email us at Ukraine.Support@cancer.org



bbb.org/charity

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