

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ "ਮੈਂ ਹੀ ਕਿਉਂ?", ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨਾ ਡਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ.ਪੀ.) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- Cancer Council ਨੂੰ 13 11 20 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ Cancer Council ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

“ਦੁਨੀਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਆਮ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ।” DAVID

ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੇਗਾ। ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ – ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ-ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਲੈਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਓ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਧਾਰਮਿਕ ਸ਼ਰਧਾ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਲੱਭਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡੂੰਘੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ। Cancer Council ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਿਆ ਹੈ।

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਣਗੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਬੋਝ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੁ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ Cancer Council ਨੂੰ 13 11 20 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ Cancer Council ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੇਖੋ ਕਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ (ਸੱਜੇ)।

“ਇੱਕ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਸਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ।” SANDRA

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਲਗ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭੰਬਲਭੂਮੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

- **Cancer Council ਨੂੰ 13 11 20 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।** ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- **TIS ਨੈਸ਼ਨਲ ਨੂੰ 131 450 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।** ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ Cancer Council ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

► **How to find this resource in English and other languages.**
Visit our multilingual hub at cancercouncil.com.au/multilingual or scan this QR code.



SCAN ME

ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ Cancer Council NSW ਦੁਆਰਾ Cancer Council Australia ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਲੜੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਰੋਤ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਲਈ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਖ਼ਪਤਕਾਰ ਸਮੀਖਿਅਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਸ਼ਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਪਾਠਕ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਡਾਕਟਰੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨਵਿਆਇਆ ਅਤੇ ਸੋਧਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ Cancer Council Australia ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਲੱਗੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਟ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਘਾਟੇ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦੇਣਦਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਅਨੁਵਾਦ ਨੂੰ NSW ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਦਾਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। Cancer Council ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, 1300 780 113 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ cancercouncil.com.au 'ਤੇ ਜਾਓ।



Cancer Council NSW ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਰਖਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨਾਂ, ਪਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਤਿਕਾਰ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

