

Cancer
Council



قلل من خطر إصابتك بالسرطان



ما الذي
ستقوم به اليوم
لمساعدتك في
التغلب على
السرطان؟

Cancer Council مجلس مكافحة السرطان 13 11 20
cancersa.org.au



قلل من خطر إصابتك بالسرطان

هل تعلم أنّ إصابة واحدة على
الأقل من كل ثلاث إصابات بمرض
السرطان التي يتم تشخيصها كان
يمكن تجنبها؟

يمكن تخفيض عدد الوفيات بمرض السرطان
بشكل كبير من خلال اختيار نمط حياة صحي.

وبغض النظر عما إذا تم تشخيصك بمرض السرطان أو إذا لم تكن قد
أصبت به على الإطلاق، فهناك عدد من الأمور التي يمكنك القيام بها
للتقليل من خطر الإصابة به.

فمن المنطقي أن تختار نمط حياة صحي لأنه:

- يقلل من خطر إصابتك بمرض السرطان.
- يقلل من خطر تكرار الإصابة بمرض السرطان.
- يحسّن من نوعية الحياة عموماً.
- قد يحسّن من فرصة بقائك على قيد الحياة.
- يقلل من خطر إصابتك بأمراض خطيرة أخرى مثل مرض القلب
والسكري والسمنة المفرطة.



اختر نظاما
صحيا لحياتك

خطة العمل للتقليل من خطر الإصابة بمرض السرطان:

- ١ لا تدخن.
- ٢ اتق الشمس.
- ٣ مارس نشاطاً بدنياً.
- ٤ ليكن هدفك المحافظة على الوزن الصحيح.
- ٥ تناول الغذاء الصحي.
- ٦ تفادى تعاطي الكحول أو قلّل منها.
- ٧ اطلب إجراء فحص مرض السرطان.





أقلع عن التدخين
اتصل بخط الإقلاع عن التدخين
على الرقم 13 7848.

ربع الوفيات بمرض السرطان تقريبا يكون سببها التدخين.




يتوفي حوالي ١٥ ألف مواطن
أسترالي من الأمراض المرتبطة بالتدخين سنويا.

يمكن أن يتسبب التدخين في العديد من أنواع السرطان منها سرطان الرئة والفم والحنجرة والقولون (المصران الغليظ) والمعدة والبنكرياس والكلى والفرج والعضو الذكري والمثانة.

ولكن الجيد في الأمر هو أنه يمكنك الإقلاع عن التدخين في أي وقت. الإقلاع عن التدخين له فوائد فورية وطويلة الأجل. يمكن لكل المدخنين أن يستفيدوا من الإقلاع عن التدخين بغض النظر عن السن أو الإصابة بمرض يتعلق بالتدخين.

للحصول على المساعدة دور كبير في تحسين فرصة النجاح في الإقلاع عن التدخين. أحصل على الدعم من أسرتك وأصدقائك. اتصل بخط الإقلاع على الرقم 13 7848 للحصول على المعلومات والمساعدة العملية والدعم. فالمرشدون المؤهلون متواجدون على الخط لمساعدتك في النجاح في عملية الإقلاع عن التدخين.



أفضل خدمة للحفاظ على صحتك هي الإقلاع عن التدخين.

يمكنك الدخول على موقع ولاية جنوب أستراليا للإقلاع عن التدخين www.quitsa.org.au لطلب النصيحة والمعلومات بشأن الإقلاع.

تَجَنَّب التدخين السلبي، فحتى لو لم تكن مدخناً فإن استنشاق الدخان الناتج عن سجائر غيرك يمكن أن يزيد من احتمال إصابتك بالسرطان. دائماً من وجودك أنت وأسرتك في أمكنة خالية من دخان السجائر.

خطة العمل للإقلاع عن التدخين:

- ١ اتصل بخط الإقلاع على الرقم 13 7848.
- ٢ ناقش الإقلاع عن التدخين مع طبيبك الخاص أو الصيدلي أو موظف صحة المجتمع وخطط استراتيجيتك في الإقلاع.
- ٣ إن فرصة نجاحك في الإقلاع تزداد إذا استعملت في نفس الوقت دعم المرشدين مع أدوية الإقلاع عن التدخين.
- ٤ تذكر أن التوقف عن التدخين يمكن أن يتطلب عدة محاولات، فلا تتوقف أبداً في محاولتك للإقلاع عن التدخين!



كن حذراً أثناء تعرضك للشمس.
أحمر بشرتك.

Photo courtesy of Queensland Health

تشكل أمراض سرطان الجلد ٨٠ بالمائة من أمراض السرطان التي يتم تشخيصها في أستراليا سنوياً.

وتتم معالجة ما يزيد عن ٧٥٠ ألف حالة
سرطان الجلد في أستراليا سنوياً مع أنه مرض
يمكن تقريباً الوقاية منه كلياً.

يُنصح بالوقاية من أشعة الشمس كلما وصلت مستويات الإشعاع الناتج
عن الأشعة فوق البنفسجية ٣ أو أكثر. يمكن أن يصاب الجلد بحروق
في أقل من ١٥ دقيقة صيفاً إن لم تتم حمايته من الشمس. وكلما طال
تعرض بشرتك للشمس كلما ارتفع احتمال إصابتك بسرطان الجلد.

تحقق من إنذار الأشعة فوق البنفسجية من SunSmart UV عند
تخطيطك للنشاطات خارج المنزل. استخدم الملابس والقبعة والظل
والنظارة الشمسية معاً لحماية بشرتك عندما تصل مستويات الأشعة
فوق البنفسجية لثلاثة أو أكثر.

تأكد من اختيارك لمزيج الوقاية من الشمس يمنحك حماية واسعة
الطيف، وله SPF ٣٠ أو أعلى ومقاوم للماء. كما تأكد أيضاً من وضع
كمية كافية منه - أي أنك تستطيع رؤية طبقة رقيقة منه على الجلد
بعد مسحه عليه - وقم بإعادة وضعه كل ساعتين.





البس الثياب الواقية،
استعمل المراهم الواقية من الشمس،
غط رأسك، ابقى في الظل،
البس النظارات الشمسية

خطة العمل لتكون حذراً من الشمس عندما تصل مستويات الأشعة فوق البنفسجية ٣ أو أكثر:

١ راجع الإنذار الخاص بمكان تواجدك على الموقع
www.bom.gov.au/sa/uv أو قم بتنزيل التطبيق
الخاص بـ SunSmart من على الموقع
www.sunsmart.com.au/resources/
.sunsmart-app

٢ البس ملابس فضفاضة ذات أكمام طويلة.

٣ امسح بشرتك بمهرم الواقية من الشمس. غط المناطق
المكشوفة من جسمك بمهرم الواقية من الشمس SPF 30
أو أعلى قبل عشرين دقيقة من خروجك في الشمس.

٤ ارتدي قبعة ذات حافة واسعة تظلل وجهك وعنقك..

٥ ابحث عن الظل أينما كنت وخاصة عندما يصل الإشعاع
الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية إلى أقصى مداه - بين
العاشرة صباحاً والثالثة عصرًا.

٦ ضع نظارات شمسية تلتف حول وجنتيك.

٧ افحص جلدك بانتظام. إذا عانيت من جرح لا يلتئم أو
من شامة في الجلد بدأت تنزف فجأة أو تغير حجمها أو
سمكها أو شكلها أو لونها، عليك بمراجعة طبيبك فوراً.



مارس نشاطا بدنيا

فللنشاط البدني العديد من الفوائد الصحية.

يمكن للنشاط البدني أن يقلل من احتمال إصابتك بعدد من المشكلات الصحية، منها بعض أمراض السرطان والقلب والسمنة المفرطة.

نوصيك بقضاء ٣٠ دقيقة على الأقل من النشاط أو التمارين الرياضية المعتدلة على الأقل ويفضل أن تقوم بذلك في كل أيام الأسبوع للحفاظ على صحتك. يسبب النشاط البدني المعتدل الشدة كالسير بسرعة أو قص الحشائش ارتفاعا طفيفا ولكنه ملحوظ في سرعة التنفس وفي عدد ضربات القلب.

وكلما كنت أنشط بدنيا كلما قللت من خطر الإصابة ببعض أمراض السرطان مثل سرطان الأمعاء وسرطان الثدي (بعد بلوغ سن اليأس) وسرطان بطانة الرحم. ومع تحسّن لياقتك البدنية اجعل هدفك القيام بـ ٦٠ دقيقة من النشاط البدني المعتدل و٣٠ من النشاط البدني الكثيف يوميا. النشاط البدني الكثيف هو ما يجعلك تتنفس بسرعة، كالركض أو الأيروبيكس على سبيل المثال.



اعتبر النشاط البدني فرصة وليس أمراً مزعجاً

ومن المهم أن تتذكر أنه لا يجب أن تقوم بكل تمارينك الرياضية اليومية مرة واحدة، بل يمكن أدائها على مراحل أقصر لا تقل عن ١٠ دقائق في المرة الواحدة للاستفادة القصوى منها.

خطة العمل للنشاط البدني:



- ١ اعتبر النشاط البدني فرصة وليس أمراً مزعجاً..
- ٢ داوم على نشاطك يومياً بكافة الطرق الممكنة، بالسير مثلاً بدلاً من ركوب السيارة والتمشي أثناء فترة استراحة الغذاء.
- ٣ امش أو اركب دراجة هوائية إلى العمل واستعمل الدرج بدلاً من المصعد أو السلم المتحرك.
- ٤ قم بأمر تستمتع به أو تقدر على ممارسته مع صديق، مثل ممارسة لعبة التنس أو السباحة أو الرقص.
- ٥ ارفع من شدة تمارينك ببطء بغض النظر عن التمارين الرياضية التي تختارها.
- ٦ قلل من الفترات التي تقضيها جالساً. في مكان عملك: قف أثناء التحدث على الهاتف، اعد اجتماعات أثناء السير، قف وأذهب للتحدث مع زميلك بدلاً من أن ترسل إليه رسالة إلكترونية.
- ٧ أما إذا مر عليك وقت طويل دون ممارسة التمارين الرياضية، فعليك التحدث مع طبيبك قبل الشروع فيها.



ليكن هدفك الوزن الصحيح

فالإبقاء على اللياقة البدنية أمر هام لصحتك بشكل عام.

يزيد ارتفاع الوزن من خطر الإصابة بسرطان الثدي (بعد إنقطاع الطمث) وبسرطان بطانة الرحم. وبسرطان المرئ والبنكرياس والكلى.

إذا كان وزنك زائداً فمن الجائز أنك تأكل أكثر مما تحتاجه لمستوى نشاطك الحالي. تناول الحمية المتوازنة والرفع من نشاطك البدني هي أفضل طريقتان للبقاء على وزنك في الحدود الصحية والتقليل من احتمال الإصابة بمرض السرطان.

هل وزنك صحي؟

أسهل طريقة لمعرفة إن كان وزنك صحيحاً هي قياس خصرك. استعمل شريط قياس لقياس خصرك في أضيق نقطة به. وإذا لم تكن تلك النقطة واضحة، قم بالقياس على مستوى صرتك. ليكن هدفك البقاء على قياس خصر أقل من ٨٠ سم للنساء و٩٤ سم للرجال وإذا كان خصرك أكبر من هذا فأنت في خطر متزايد للإصابة بمرض مزمن ما مثل بعض السرطانات وأمراض القلب والسكري. القياسات الأعلى من ٨٨ سم للنساء و١٠٢ سم للرجال ترفع إلى حد كبير خطر إصابتك بمرض مزمن.



أهداف لبلوغ جسمك الوزن الصحيح

ما هو مؤشر كتلة الجسم (BMI)؟

مؤشر كتلة جسمك هي طريقة أخرى لقياس إن كان وزنك في المدى الصحي. ويتم حساب المؤشر بقسمة وزنك (بالكيلوغرامات) على طولك (بالمتر المربع). ثم قارن ما توصلت إليه بجدول مؤشر كتلة الجسم أدناه. إذا بلغ مؤشر كتلة الجسم ٢٥ أو أكثر فإن الوقت قد حان للقيام بشيء يحسّن صحتك ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

مؤشر كتلة الجسم	التصنيف
أقل من ١٨,٥	أقل من الوزن الطبيعي
١٨,٥ إلى ٢٥	الوزن الصحي
٢٥ إلى ٣٠	الوزن الزائد
أكثر من ٣٠	البدانة

خطة العمل للحفاظ على اللياقة البدنية:

- ١ تناول طعاماً صحياً (راجع قسم "كل للحفاظ على الصحة" في صفحة ١٢)
- ٢ مارس النشاط البدني لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يوميا.
- ٣ كل وفقا لاحتياجاتك. انتبه إلى حجم الحصة والأكل عندما لا تكون جائعا ووقل على قدر المستطاع من الأطعمة الغنية بالحراريات (الكيلوجول) وذات القيمة الغذائية المنخفضة.
- ٤ كن قدوة حسنة لأطفالك من خلال انتقاء الطعام الصحي وممارسة النشاط.



كل للحفاظ على الصحة

تعتبر عادات الأكل الصحي خطوة هامة نحو التقليل من خطر إصابتك بمرض السرطان.

وبالرغم من عدم وجود نوع واحد من الطعام بوسعه الحماية من الإصابة بالسرطان، إلا أن هناك خطوات يمكنك اتخاذها للتقليل من مستوى المخاطرة بشكل عام.

تناول الكثير من الفاكهة والخضروات والبقوليات (مثل الفول والعدس والحمص) أمر مهم لصحتك عموماً وقد يساعد في حمايتك من بعض أنواع السرطانات، وخاصة تلك التي تصيب الجهاز الهضمي. حاول تناول خمسة حصص من الخضروات وحصتين فواكه يومياً.

واختر الأطعمة ذات الحبة الكاملة أو كامل النخالة. فهي تشكل جزءاً هاماً من النظام الغذائي الصحي لكونها مصدراً ممتازاً للفيتامينات والمعادن والبروتين والألياف الغذائية والمواد الكيميائية النباتية.

تعتبر اللحوم الحمراء الخالية من الدهون مصدراً هاماً للمواد المغذية في النظام الغذائي الأسترالي ولكن يجب أن لا تزيد كميتها عن ٤٥٥ غرام منها مطبوخاً في الأسبوع. ويمكن تناول هذه الكمية خلال الأسبوع بأنماط مختلفة، مثلاً يومياً على أن لا تزيد كميتها عن ٦٥ غرام كل يوم (معظم



اختر الكثير من الفواكه والخضروات

حصص البالغين الحالية أكبر من ذلك بكثير) أو حصة أكبر مرات أقل، مثلاً ١١٠ غرام كل يومين. يجب الحد من تناول اللحوم المصنعة مثل اللحوم المقددة والنقانق والسلامي لارتفاع نسبة الدهون والصوديوم فيها، فهناك علاقة بين تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء والمصنعة وبين سرطان الأمعاء.

خطة العمل من أجل تناول الطعام الصحي:

- ١ ليكن هدفك تناول مقدارين من الفاكهة و٥ مقادير من الخضروات يومياً.
- ٢ تناول مجموعة متنوعة من الحبوب والخبز والمعجنات كاملة الحبة.
- ٣ بدل اللحوم الحمراء في بعض الوجبات بالسّمك والدواجن أو الوجبات النباتية.
- ٤ اختر أطعمة قليلة الملوحة.
- ٥ اختر نظاماً غذائياً منخفض الدهون وخاصة المشبع منها.
- ٦ حد من الأطعمة المرتفعة في الحرارية (الكيلوجول) وذات القيمة الغذائية المنخفضة مثل الوجبات السريعة والمشروبات الغنية بالسكر.
- ٧ علّم أطفالك تناول الطعام الصحي. إن إثارة اهتمام الأطفال بطبخ المأكولات الصحية وتناولها هي بداية ممتازة لحياة تتسم بالصحة.



تفادي تعاطي الكحول أو الحد منها

فتناول الكحول يمكن أن يتسبب في بعض أمراض السرطان.

هناك أدلة على أن تناول المشروبات الكحولية يزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء والثدي والفم والبلعوم والحنجرة والمريء والكبد.

حاول أن تتجنب تناول المشروبات الكحولية. وإذا قررت أن تشربها، فأفعل ذلك وفق المبادئ التوجيهية للمجلس الوطني للصحة والبحوث الطبية الخاصة بتناول المشروبات الكحولية، والتي تنص على التالي:

بالنسبة للنساء والرجال الأصحاء لا تشرب أكثر من كميتين معياريتين في اليوم الواحد للتقليل المستمر من الخطر الناتج عن الأمراض والإصابات المرتبطة بالكحول. فالخطر من تناول الكحول على مدى حياة الشخص يرتفع كلما زادت الكميات التي يتم شربها.

الكمية المعيارية تعادل:

- ١٠٠ مللتر من النبيذ (تحتوي زجاجة النبيذ الواحدة على سبعة كميات معيارية).
 - ٢٨٥ مللتر (سكوونر واحد) من الجعة/البيرة كاملة القوة.
 - ٤٢٥ مللتر (باينت واحد) من الجعة/البيرة منخفضة القوة.
 - ٣٠ مللتر (رشفة واحدة) من المشروبات الروحية.
 - ٦٠ مللتر (رشفتان) من الشيري.
 - ٢٠٠ إلى ٢٥٠ مللتر من المشروبات الغازية المخلوطة بالكحول (ثلثا الزجاجة).
- يجوز أن تحتوي مشروبات الكوكتيل على أكثر من ثلاثة كميات معيارية!

حاول أن تتخذي أياما بدون شرب المشروبات الكحولية وأشربي مشروبات تخلو من الكحول

خطة العمل للحد من تناول الكحول:

- ١ انتقي المشروبات ذات نسبة كحول منخفضة.
- ٢ رقي المشروبات الكحولية، مثلا جرب سبرايتزر النبيذ (النبيذ مع الصودا) أو الشاندي (الجعة/البيرة بعصير الليمون).
- ٣ استخدم الماء للارتواء وارشف المشروبات الكحولية ببطء.
- ٤ تجنب الإفراط في الشرب (أكثر من كميتين معياريتين في أي مناسبة).
- ٥ تناول بعض الطعام أثناء شرب الكحول.

الكحول والتدخين

كون التدخين مضر بالصحة أمر طالما عرفناه. وترفع الآثار المؤتلفة الناتجة عن التدخين وتناول الكحول بشدة من خطر الإصابة السرطان، أكثر بكثير من أي من هذين العاملين على حدة. حوالي ٧٥ بالمائة من سرطانات المجاري الهوائية العلوية والجهاز الهضمي يمكن إرجاع سببها إلى الجمع بين تناول الكحول والتدخين.





حافظ على نفسك

يمنح اكتشاف مرض السرطان مبكراً أفضل فرصة لعلاج فعال لبعض أنواع السرطان.

اعرف جسمك.

- تصرّف بسرعة وراجع طبيبك فوراً إذا لاحظت أمراً ما غير اعتيادياً.
- ابحث بنفسك أو بمساعدة شريك(ة) حياتك أو صديقك/صديقتك عن:
 - نتوء أو سمك جديد في أي موضع من جسمك.
 - قرحة لا تشفى.
 - تغيرات غير اعتيادية تطرأ على ثديك، مثلاً نتوء أو تكتل أو منطقة زادت سمكها أو إفرازات غير طبيعية من الحلمة أو تدورها نحو الداخل (ما لم يكن ذلك وضعها دائماً) أو تغيير في الشكل أو اللون أو ألم غير معتاد أو تغيير على ملمس الجلد.
 - بقعة أو شامة جديدة أو تغيير على شكلها، حجمها، لونها، أو نزف منها.
 - نزف أو إفرازات غير معتادة.
 - أي نزف من المهبل بعد انقطاع الطمث.
 - سوء هضم مستمر أو صعوبة في البلع.




إن بضعة دقائق يمكن
أن يكون لها عظيم الأثر

- أي تغييرات تطراً على عادة إفراغ الأمعاء، كالإسهال أو الإمساك أو وجود دم في البراز.
- فقدان وزن غير متوقع.
- سعال أو بحة في الصوت أو ألم في الحنجرة لا يتحسن.

لا تعني هذه الأعراض بأنك تعاني من مرض السرطان ولكن من المهم أن يقوم طبيبك بفحصها لأنه كلما تم إكتشاف السرطان مبكراً كلما كانت نتائج العلاج أفضل.

يقدم مجلس مكافحة السرطان في جنوب استراليا نصائحاً ومعلومات عن كيفية اكتشاف السرطان مبكراً على موقعه **cancersa.org.au** أو من خلال الاتصال بـ **Cancer Council** على الرقم **13 11 20**.





اطلب إجراء فحص مرض السرطان

إن فحص سرطان الأمعاء والثدي وعنق الرحم ينقذ الأرواح.

فهذه الفحوصات المنتظمة هي إحدى أفضل
العادات الصحية التي يمكنك اتباعها.

سرطان الأمعاء

من المفروض أن يقوم أي شخص تعدى الخمسين من العمر بإجراء اختبار
الدم الخفي في البراز كل عامين كفحص لسرطان الأمعاء. وبفضل برنامج
الحكومة الأسترالية الوطني لفحص سرطان الأمعاء يحصل أعضاء فئات
عمرية معينة على طقم اختبار الدم الخفي في البراز مجاناً عن طريق
البريد. للمزيد من المعلومات اتصل ببرنامج الحكومة الأسترالية الوطني
لفحص سرطان الأمعاء على الرقم **1800 118 868** أو اطلع على الموقع
www.cancerscreening.gov.au

إذا كنت خارج الفئات العمرية التي يحددها برنامج الحكومة الأسترالية
الوطني لفحص سرطان الأمعاء الحالي، تحدث مع طبيبك الخاص أو اتصل
بـ **Cancer Council** على الرقم **13 11 20**.

سرطان الثدي

من المهم للنساء في جميع الأعمار أن ينتبهن لصدورهن. تعرفي على مظهر
وملمس ثدياك المعتاد، وإذا لاحظت أية تغييرات فعليك بمراجعة الطبيب
أو مقدم الرعاية الصحية على وجه السرعة. تتم دعوة كافة النساء ما بين

لا تخلق الأعذار بل قم بتحديد موعد

٥٠ و ٦٩ عاما من العمر لإجراء فحص الماموغرام مجانا كل عامين بموقع هيئة فحص الثدي بولاية جنوب أستراليا (BreastScreen SA). كما يمكن للنساء ما بين سن ٤٠ و ٤٩ أو ٧٠ إجراء الفحص أيضا إذا رغبن في ذلك. حدي موعدا مع هيئة فحص الثدي بولاية جنوب أستراليا من خلال الاتصال على الرقم 13 20 50 أو مراجعة الموقع www.breastscreen.sa.org.au.

سرطان عنق الرحم

ينبغي على النساء ما بين سن ١٨ إلى ٧٠ عاما إجراء مسحة عنق الرحم كل عامين حتى إذا توقفت عن ممارسة الجنس أو حصلن على التلقيح ضد فيروس الورم الحليمي البشري، لأن مسحة عنق الرحم من شأنها أن تكشف عن التغيرات الناجمة عن فيروس الورم الحليمي البشري التي يمكن رصدها بعد ذلك أو معالجتها لمنع الإصابة بالسرطان. فهذه أفضل طريقة للتقليل من خطر إصابتك بسرطان عنق الرحم. للمزيد من المعلومات اتصل بالبرنامج الوطني لفحص سرطان عنق الرحم على الرقم 13 15 56 أو اطلع على الموقع www.cancerscreening.gov.au.

وماذا بشأن سرطان البروستاتا؟

لا يوجد حاليا فحص للتمييز بين سرطانات البروستاتا التي تنمو ببطء ومن غير المحتمل أن تتسبب في ضرر وبين تلك التي تنمو بشراسة وتحتاج إلى العلاج.

ولأن الآثار الجانبية لفحوصات سرطان البروستاتا وعلاجه خطيرة في أحيان كثيرة، فإننا نشجع الرجال الذين يراودهم القلق بشأن سرطان البروستاتا أن يتحدثوا مع طبيبيهم حتى يتخذوا قرارا مطلعاً بشأن ملاءمة الفحص لهم. اطلع على الموقع www.prostatehealth.org.au.





للحصول على الدعم والمعلومات بشأن
السرطان، اتصلوا بـ Cancer Council
هذه خدمة مجانية وخصوصية تتاح

من الاثنين إلى الجمعة ما بين

٨:٣٠ صباحاً و ٥:٣٠ مساءً

202 Greenhill Road

Eastwood SA 5063

PO Box 929, Unley BC SA 5061

الهاتف 08 8291 4111

الفاكس 08 8291 4122

cc@cancersa.org.au

cancersa.org.au

إن كان لديك احتياجات خاصة تتعلق بالتواصل أو السمع أو اللغة، يمكنك الاتصال
بنا بالطرق التالية:

- إذا كان عندك مشكلة في السمع أو في التكلّم اتصل على الرقم **133 677**
- إذا كان بإمكانك السمع والتكلّم جيّداً اتصل على الرقم **1300 555 727**
- إذا كنت تتحدّث بلغات غير الانجليزية اتصل بخدمة الترجمة الخطية والفورية
على الرقم **131 450** واطلب تسهيل اتصالك بـ **Cancer Council** على
الرقم **13 11 20**.