

சோர்வு மற்றும் புற்றுநோய்

புற்றுநோயால்

பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான தகவல்.

புற்றுநோயின் பொதுவான பக்க விளைவான சோர்வு மற்றும் புற்றுநோய்ச் சிகிச்சை பற்றி மேலும் நீங்கள் புரிந்துகொள்ள உதவியாக இந்தத் தகவல் தாள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

சோர்வு என்றால் என்ன?

நீங்கள் மிகவும் களைப்பாகவும், பலவீனமாகவும், வலுவழிந்தும் மற்றும் நோய்வாய்ப்படும் உணர்ச்சியே சோர்வு ஆகும். இது சாதாரண களைப்பு நிலைக்கு வேறுபட்டது, ஏனெனில் ஓய்வு அல்லது தூக்கம் இதற்கு எல்லாநேரங்களிலும் உதவாது. சிலர் இதை மன மற்றும் உடல் சோர்வு என்று விபரிக்கின்றனர். புற்றுநோயைக் கண்டறிந்த பிறகு பெரும்பாலானவர்கள் சோர்வை அனுபவிக்கிறார்கள்.

சோர்வை நிர்வகிக்க உதவியை நாடுவது முக்கியம். இது உங்கள் ஓட்டுமொத்த கவனிப்பின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். ஆதரவு மற்றும் சிகிச்சையைப் பற்றி உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் பேசுங்கள்.

அறிகுறிகள் என்ன?

சோர்வு, புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை வெவ்வேறு வழிகளில் பாதிக்கிறது. நீங்கள் உணரும் விதம் காலப்போக்கில் மாறக்கூடும், மற்றும் சிகிச்சையின் போதும், அதற்கு முன்னும் பின்னும் வித்தியாசமாக இருக்கலாம்.

சில அறிகுறிகள் பின்வருமாறு இருக்கலாம்:

- சற்று அல்லது அறவே சக்தியற்று இருத்தல்
- தசை உளைச்சல்கள் மற்றும் வலிகள்
- பலவீனம் அல்லது மந்தநிலை
- தெளிவாக சிந்தித்தலில் அல்லது கவனம் செலுத்துவதில் சிக்கல்
- தினசரி பணிகளை செய்ய முடியாதிருத்தல்

Fatigue and Cancer

Information for people affected by cancer.

We prepared this fact sheet to help you understand more about fatigue, a common side effect of cancer and cancer treatments.

What is fatigue?

Fatigue is when you feel very tired, weak and have no energy. It is different to normal tiredness because rest or sleep does not always help. Some people describe it as mental and physical exhaustion. Most people experience fatigue after a cancer diagnosis.

Fatigue is common, and managing it is an important part of cancer care. Talk to your doctor or nurse about support and treatment.

What are the symptoms?

Fatigue affects people with cancer in different ways. The way you feel can change over time and may be different before, during and after treatment.

Some symptoms may be:

- having little or no energy
- muscle aches and pains
- weakness or slowness
- finding it hard to think clearly or concentrate
- not being able to do daily tasks

நீங்கள் சோர்வாக உணர்ந்தால், புற்றுநோய் மோசமாகிவிட்டது என்றோ அல்லது அது மீண்டும் வந்துவிட்டதாகவோ அர்த்தமல்ல. உங்களுக்கு இதுபற்றி கவலை இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள் அல்லது புற்றுநோய் கவுன்சிலை 13 11 20 ல் அழையுங்கள்.

சோர்வுக்கான காரணங்கள்

சோர்வு பின்வருவனவற்றால் ஏற்படலாம்:

- புற்றுநோய்
- புற்றுநோய் சிகிச்சைகள்
- வலி நிவாரணம் போன்ற மருந்து
- குறைந்தளவு சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் (இரத்த சோகை) அல்லது வலி போன்ற சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகள்
- நீங்கள் உண்பவற்றில் மாற்றங்கள்
- மன அழுத்தம்
- மனச்சோர்வு உள்ளிட்ட மனநிலை மாற்றங்கள்
- தூக்க பிரச்சினைகள்
- உடற்பயிற்சியின்மை
- தொற்று போன்ற பிற உடல்நலப் பிரச்சினைகள்.

அது எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்?

சோர்வானது, புற்றுநோய் சிகிச்சை முடிவடையும் மற்றும் அது முடிந்தபின்னும் சிறிது காலம் நீடிக்கக்கூடும். சக்தி நிலைகள் பொதுவாக காலப்போக்கில் மேம்படும். கூடுதலானோர் சிகிச்சை முடிந்த 6-12 மாதங்களுக்குப் பிறகு நன்றாக உணர்கிறார்கள். சிலருக்கு, சோர்வு நீண்ட காலத்திற்கு தொடரலாம்.

ஒருவர் குணமடைந்துவிட்டதாகத் தென்படுகிறார் என்பதால், நோயறிதலுக்கு முன்பு அவர் செய்த அனைத்தையும் செய்ய அவருக்கு வலிமை அல்லது ஆற்றல் உள்ளது என்று அர்த்தமல்ல.

சோர்வின் தாக்கம்

சோர்வுதான் புற்றுநோயின் மிகவும் கடினமான பக்க விளைவு என்று சிலர் கூறுகிறார்கள். சில நேரங்களில் நீங்கள் நன்றாகத் தோற்றமளிக்கலாம். ஆனால், தொடர்ந்தும் கடுமையான சோர்வையும், அதன் காரணமாக விரக்தியடைந்தும் தனிமைப்படுத்தப்பட்டவாறும் உணரலாம். நீங்கள் தொடர்ந்தும் விரக்தியாக அல்லது சோகமாக இருப்பதாக உணர்ந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். உங்களுக்கு குறைந்த மனநிலை அல்லது மனச்சோர்வு இருக்கலாம், மற்றும் இதற்கு சிகிச்சை உதவக்கூடும்.

Feeling fatigued does not usually mean the cancer has advanced. If you are concerned, speak to your doctor or call Cancer Council 13 11 20.

Causes of fatigue

Fatigue can be caused by:

- the cancer itself
- cancer treatments
- medicine, such as pain relief
- side effects of treatment, like low red blood cells (anaemia) or pain
- changes to what you eat
- stress
- mood changes, including depression
- not sleeping well
- not exercising enough
- other health problems, such as infection.

How long does it last?

Fatigue can last throughout cancer treatment and for some time after it is finished. Energy levels usually get better over time. Most people find they feel better 6 to 12 months after treatment ends. For some people, fatigue can continue for a longer period of time.

Just because someone looks like they have recovered, this does not mean they have the strength or energy levels to do everything they did before diagnosis.

The impact of fatigue

Some people say fatigue is the most difficult side effect of cancer. Sometimes people might look well but still be feeling very bad fatigue. Fatigue can make it hard to do everyday things, making you feel frustrated and isolated. If you have feelings of frustration or sadness that won't go away, talk to your doctor. You may have low mood or depression, and treatment can help you feel better.

“கதிர்வீச்சுச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நான் மிகவும் சோர்வாக இருந்தேன். இதனால், ஆரம்பத்தில் என்னால் செய்ய முடிந்ததெல்லாம் இருக்கையில் உட்கார்ந்திருப்பது மட்டுமே. அச்சிகிச்சையானது என் உடலில் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை நான் உணர்ந்திருக்கவில்லை. ஆனால், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக என்னால் அதிக வேலைகளைச் செய்ய முடிந்தது.” சூசன்

சோர்வை நிர்வகித்தல்

எவ்வளவு காலமாக நீங்கள் சோர்வடைந்தமையை உணர்ந்துவருகிறீர்கள் என்பது உட்பட இப்போது எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் மருத்துவர் (ஜி.பி.), தாதி அல்லது சிறப்பு மருத்துவரிடம் பேசுவதன் மூலம் தொடங்கவும்.

நாளுக்கு நாள் நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதை எழுதுவது உதவக்கூடும். உங்களுக்கு எப்போதெல்லாம் அதிக சக்தியும் எப்போதெல்லாம் குறைந்த சக்தியும் உள்ளது என அறிந்துகொள்ள இது உதவும்.

சோர்வுக்கு என்ன காரணம் என்பதை அறிய நீங்கள் சோதனைகளை மேற்கொள்ளலாம். முடிந்தால், சோர்வுக்கு பங்களிக்கும் வலி அல்லது இரத்த சோகை போன்ற நிலைமைகளுக்கு சுகாதார பராமரிப்புக் குழு சிகிச்சையளிக்கும். நீங்கள் ஒரு நிபுணரை அல்லது சோர்வு தொடர்பான மருத்துவ நிலையத்தை பார்க்க வேண்டியிருக்கலாம் (வாய்ப்பு கிடைத்தால்).

சோர்வை நிர்வகிக்க உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

இது விசித்திரமாகத் தோன்றினாலும், சிகிச்சையின் போதும், அதற்கு முன்னும் பின்னும், சோர்வை நிர்வகிக்க உடற்பயிற்சி உதவும். உங்களுக்கு சரியானது எது என்பது பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள், குறிப்பாக நீங்கள் எலும்புப் புற்றுநோய் அல்லது குணப்படுத்தும் சாத்தியமற்ற புற்றுநோயுடன் வாழ்வவராக இருந்தால்.

உடற்பயிற்சி உடலியல் நிபுணர்கள் மற்றும் இயன் மருத்துவர்கள் (பிசியோதெரபிஸ்ட்) பாதுகாப்பான உடற்பயிற்சி திட்டங்கள் தொடர்பாக உதவலாம். புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான உள்ளூர் சமூக அடிப்படையிலான உடற்பயிற்சி வகுப்பிலோ அல்லது குழுவினோ நீங்கள் சேரலாம்.

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு புற்றுநோய் கவுன்சில் இலவச ஆன்லைன் உடற்பயிற்சி காணொளிகளைக் கொண்டுள்ளது. மேலும் தகவலுக்கு cancercouncil.com.au/exercise ஐப் பார்வையிடவும் அல்லது *Exercise for People Living with Cancer* (புற்றுநோயுடன் வாழும் நபர்களுக்கான உடற்பயிற்சி) என்ற எங்கள் இலவச கையேட்டைப் பார்க்கவும்.

“After radiation therapy, I was so fatigued that initially all I could do was sit on the couch. I didn’t realise the impact the treatment would have on my body, but little by little I could do more.” **Susan**

Managing fatigue

Start by talking to your GP, nurse or specialist doctor about how you are feeling, including how long you have felt fatigued.

Sometimes it helps to write down how you are feeling from day to day. This can help you to learn when you have the most and least energy.

You may have tests to see what could be causing the fatigue. If possible, your doctor or nurse will treat the conditions that could be making you feel more fatigued. You may need to see to a specialist or a fatigue clinic (if available).

Exercise and fatigue

Exercise can help with your fatigue before, during and after treatment. Talk to your doctor about what is right for you, especially if you are living with bone cancer or advanced cancer.

Exercise physiologists and physiotherapists can help with safe exercise plans. You may also be able to join a local community-based exercise class or group for people with cancer.

Cancer Council has free online exercise videos for people affected by cancer. Visit cancercouncil.com.au/exercise for more information or see our free booklet, *Exercise for People Living with Cancer*.

“முதலில் நான் சக்கர நாற்காலியைப் பயன்படுத்தினேன், பின்னர் நடைவண்டியை உபயோகித்தேன். கடைகளிலுள்ள தள்ளுவண்டி எனக்குப் பிடித்திருந்தது, ஏனென்றால் அது நடை பயில் உதவும் உபகரணம் போல இருந்தது. பின்னர், என்னால் ஒரு உடற்பயிற்சி வண்டியை பயன்படுத்தவும், யோகா சிகிச்சையைத் தொடங்கவும் இயலுமாக இருந்தது. ஒவ்வொரு நாளும் வழிகாட்டலுடன்கூடிய தியானத்தையும் செய்தேன். சிகிச்சைக்கு முன்பு எனக்கு முக்கியமான விடயங்களாக இருந்தவற்றுடன் மீண்டும் இணைவதற்கு இது உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் உதவியது.” சூசன்

தூக்கம் மற்றும் புற்றுநோய்

புற்றுநோய்ச் சோர்வு உள்ளவர்கள் பெரும்பாலும் தூங்குவதில் சிக்கலை சந்திப்பார்கள் அல்லது அதிகமாக தூங்குவார்கள். இது சோர்வை மோசமாக்கும். எனவே, சரியான அளவு தூக்கத்தைப் பெறுவதற்கான வழிகளைக் கண்டறிய உங்கள் சுகாதார பராமரிப்புக் குழுவுடன் பேசுவது முக்கியம்.

தியானம் போன்ற ஆசுவாசப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் உட்பட, ஒரு படுக்கை நேர வழக்கத்தை அமைக்க இது உதவக்கூடும். மாலையில் கணினிகள், கையடக்க தொலைபேசிகள் அல்லது குறுந்திரை சாதனங்கள் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். பகல்நேர தூக்கத்தை குறுகியதாக்குங்கள்.

நீங்கள், ஆலோசனை அல்லது அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை (சிபிடி) ஆகியவற்றை கருத்தில் கொள்ள விரும்பலாம். ஏனெனில், சோர்வு மற்றும் தூக்க பிரச்சினைகளுக்கு இவை உதவக்கூடும். உங்கள் பகுதியில் உள்ள விருப்பத்தொரிவுகளைப்பற்றி உங்கள் மருத்துவருடன் (ஜி.பி.யுடன்) பேசுங்கள்.

சோர்வை நிர்வகிப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

சோர்வை நிர்வகிப்பதற்கான சிறந்த வழி உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலையைப் பொறுத்தது. ஆனால், பின்வரும் பொதுவான உதவிக்குறிப்புகள் நாளுக்கு நாள் சோர்வை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவக்கூடும்:

“At first I used a wheelchair, then a walker. I loved the trolley at the supermarket because it was like a walker in disguise. Later, I could use an exercise bike and start yoga therapy. I also did a guided meditation every day. It helped physically and mentally to reconnect with things that were important to me before treatment.” Susan

Sleep and cancer

People with cancer fatigue often sleep too much or find it hard to sleep. This can make fatigue worse, so it is important to speak with your doctor or nurse.






It may help to have a bedtime routine including relaxing activities, such as meditation. Try not to use computers, mobile phones or tablets in the evening, and keep naps during the day short.

You can also try counselling or cognitive behavioural therapy (CBT) as these may help with fatigue and sleep problems. Speak with your doctor about options in your area.






Tips for managing fatigue

What will make you feel better will depend on your situation. But the following general tips may help you:






உங்கள் நாளைத் திட்டமிடுங்கள்

-  சிறிய, நிர்வகிக்கக்கூடிய இலக்குகளை அமைக்கவும்
-  உங்கள் நாளில் ஓய்வு நேரங்களை சேர்க்கவும்
-  ஒரு நாளில் நீங்கள் சிறப்பாக உணரும் காலப்பகுதிகேற்ப உங்கள் செயல்பாடுகளைத் திட்டமிடுங்கள்
-  ஒரு நீண்ட ஓய்வுக்கு பதிலாக குறுகிய தூக்கங்கள் அல்லது இடைவெளிகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
-  உங்களைப் பார்க்க வருபவர்களின் எண்ணிக்கையை கட்டுப்படுத்துங்கள்.





உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

-  நன்றாக சாப்பிட்டு நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்
-  மதுவைத் தவிர்க்கவும்
-  புகைபிடிப்பதை நிறுத்தவும்; அதை நிறுத்துவது பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள் அல்லது 13 7848-இல் குவிட்லைனை அழைக்கவும்.
-  உங்களால் முடிந்தால் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். சற்றே செய்தாலும்கூட அது உதவும்
-  உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் மற்றும் உங்களை ஆசுவாசப்படுத்தும் விடயங்களைச் செய்யுங்கள்
-  ஆசுவாசம் மற்றும் தியான நுட்பங்களை முயற்சிக்கவும்.

Plan your day

-  Set small goals that you can complete
-  Include rest times during your day
-  Plan your activities for when you feel best in the day
-  Have shorter naps or breaks instead of one long rest
-  Limit the number of visitors you have.

Look after yourself

-  Eat well and drink lots of water
-  Don't drink alcohol
-  Stop smoking; talk to your doctor about stopping or call Quitline on 13 7848.
-  Exercise if you can, even a little bit will help
-  Do things that make you happy and make you feel relaxed
-  Try relaxation and meditation techniques.

உதவி தேடுங்கள்



உங்களால் முடிந்தால், உங்களுக்கு உதவ குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது அயலவர்களிடம் கேளுங்கள்



உங்கள் மருத்துவர்கள் மற்றும் தாதியருடன் பேசுங்கள்



ஒரு புற்றுநோய் தாதியுடன் பேசு புற்றுநோய் குழு (Cancer Council) ஐ அழைக்கவும். உங்கள் சொந்த மொழியில் அவர்களுடன் பேசு 13 14 50 ஐ அழைக்கவும்



உங்கள் உள்ளூர் கவுன்சில் அல்லது சமூக சேவகர் உங்களை வீட்டு உதவிக்காக (வீட்டை சுத்தம் செய்தல், உணவு அல்லது பொருட்கள் வாங்குதல் போன்றவை) நிறுவனங்களுடன் தொடர்புபடுத்தலாம்; சில வேளைகளில் இந்த சேவைகள் இலவசமானவை



சோர்வு பொதுவாக காலப்போக்கில் சீராகும் என்பதை நினைவில் கொள்க.

“நான் சோர்வுடன் இருக்கிறேன் என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு, சிறிய முன்னேற்றங்களைக்கூட கொண்டாட வேண்டியிருந்தது. நான் எதையும் மிகைப்படுத்திச் செய்யாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டியிருந்தது. மற்றவர்கள் என்ன உதவி செய்தாலும் நான் அதை ஏற்றுக்கொண்டேன். அது எனக்கு மிகவும் சவாலாக இருந்தது. ஆனால், அது எனக்கு உதவியது.” சூசன்

உங்கள் மொழியில் புற்றுநோய் தாதியுடன் பேசுங்கள்

உங்கள் சொந்த மொழியில் கூடுதல் தகவல்களுக்கும் ஆதரவிற்கும், 13 14 50 ஐ அழைக்கவும். புற்றுநோய் தாதியொருவருடன் பேசு, Cancer Council Victoria-வை 13 11 20 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளுமாறு மொழிபெயர்ப்பாளரிடம் கேளுங்கள். பயிற்சி பெற்ற புற்றுநோய் தாதியர்கள் உங்கள் கவலைகளைக் கேட்கலாம், கூடுதல் தகவல்களை வழங்கலாம் மற்றும் உள்ளூர் சேவைகளுடன் உங்களை தொடர்புபடுத்தலாம்.

இந்த சேவை குடும்பங்கள், கவனிப்பாளர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் உட்பட புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட எவருக்கும் ஆனது. உள்ளூர் தொலைபேசி அழைப்பின் விலைக்கு இது கிடைக்கிறது (கையடக்கத்தொலைபேசிகளைத்தவிர).

Ask for help



If you can, ask family, friends or neighbours to help you



Speak with your doctors and nurses



Call Cancer Council to speak with a cancer nurse. Call 13 14 50 to speak to them in your own language.



Your local council or social worker can put you in touch with organisations for help at home (such as house cleaning, meals or shopping); sometimes these services are free



Remember fatigue usually gets better over time.

“I had to accept that I was dealing with fatigue and celebrate small improvements. I had to be careful not to overdo it and whatever help people offered I took. That was very challenging for me but it helped.” Susan

Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call 13 14 50. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on 13 11 20 to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information, and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

பிற வழிவகைகளுக்கான இலவச பிரதியை உங்கள் மொழியில் கேளுங்கள்:

- புற்றுநோய் என்றால் என்ன?
- புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரை பராமரித்தல்

Ask for a free copy of other resources in your language:

- What is cancer?
- Caring for someone with cancer

ஒப்புக்கைகள்

'டிரை ஜூலை அறக்கட்டளை'யால் (Dry July Foundation) நிதியளிக்கப்பட்டது.

இந்தத் தகவல், அப்பகுதியில் பணிபுரியும் மருத்துவர்களின் நிபுணத்துவம் மற்றும் நுகர்வோரின் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது. இந்தத் தகவல் தாளுக்கான தகவல்கள் Cancer Council Australia-வின் "Fatigue and Cancer" (2019) எனும் தகவல் தாளிலிருந்து பெறப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தகவல் தாள், Clem Bayard, 13 11 20 Cancer Council Victoria-வால் மீளாய்வு செய்யப்பட்டது.

வாசகருக்குரிய குறிப்பு

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் விடயங்கள் தொடர்பாக எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறவும். இந்தத் தகவல் தாள், ஒரு பொதுவான அறிமுகமாகக் கருதப்படுகிறது மற்றும் இது தொழில்முறை மருத்துவ, சட்ட அல்லது நிதி ஆலோசனைகளுக்கான மாற்று அல்ல. புற்றுநோய் பற்றிய தகவல்கள் தொடர்ந்தும் மருத்துவ மற்றும் ஆராய்ச்சி சமூகங்களால் புதுப்பிக்கப்படும் திருத்தப்படும் வருகின்றன. வெளியிடப்பட்ட நேரத்தில் துல்லியத்தை உறுதிப்படுத்த அனைத்து கவனிப்பும் எடுக்கப்பட்டாலும், Cancer Council Australia-வும் அதன் உறுப்பினர்களும் இந்த தகவல் தாளில் வழங்கப்பட்ட தகவல்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமோ அல்லது அவற்றை நம்பியிருப்பதாலோ ஏற்படும் எந்தவொரு காயம், இழப்பு அல்லது சேதத்திற்கான அனைத்து பொறுப்புகளிலிருந்தும் விலக்களிக்கப்படுகிறார்கள்.

Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation.

This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. The information contained in this factsheet has been drawn from the Cancer Council Australia factsheet "Fatigue and Cancer" (2019). This factsheet was reviewed by Clem Bayard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.