

Ji bîr mekin ku xwe-ceribandinekê Pêk bînin



1. Bêy cil ji kemer bo serî li ber neynikê bisekinin. Ji guhertinan bigerin.



4. Her pêsiyekê di aliyê geryana saetê de, "saet bi saet" kontrol bikin.



2. Milên xwe bilind kin hewa. Gelo tiştek guheriye?



5. Binmilên xwe ji bîr nekin.



3. Li gorî hebûna girêyan her du memikan hîs bikin.



6. Guhertinên pêsiyekê nayê wateyê ku we bêguman penceşêr heye.

Pêsiyekê xwe bi rêkûpêk vekolînin, ti guhartinan paşguh nekin û bernameya mamografiya BreastScreen Norway yê bişopînin.



KREFTFORENINGEN
BRYSTKREFTFORENINGEN