

Tandaan na Magsagawa Ng pagsusuri Ng sarili



1. Tumayo nang walang damit mula sa baywang pataas sa harap ng isang salamin. Tingnan kung may mga pagbabago.



4. Suriin ang bawat suso paikot sa kanan, na sinusundan ang direksyon ng bawat oras sa orasan.



2. Itaas ang iyong mga braso sa hangin. May nagbago ba?



5. Huwag kalimutan ang iyong kilikili.



3. Pakiramdaman ang parehong suso kung may mga bukol.



6. Ang mga pagbabago sa suso ay hindi agad na nangangahulugang mayroon kang kanser.

Regular na suriin ang iyong suso, huwag balewalain ang anumang mga pagbabago at sundin ang programa ng mammography ng BreastScreen Norway.



KREFTFORENINGEN
BRYSTKREFTFORENINGEN