

# Hãy nhớ Tự kiểm tra



1. Không mặc áo quần đứng soi gương từ thắt lưng trở lên. Tìm kiếm những thay đổi.



4. Kiểm tra từng bên vú theo chiều kim đồng hồ, 'theo từng giờ'.



2. Giơ tay trong không trung. Có gì thay đổi không?



5. Đừng quên kiểm tra nách.



3. Cảm nhận cả hai vú xem có cục u không.



6. Những thay đổi ở vú không nhất thiết có nghĩa là bạn bị ung thư.

**Hãy tự kiểm tra vú của bạn thường xuyên, đừng bỏ qua bất kỳ thay đổi nào và theo dõi chương trình chụp quang tuyến vú của BreastScreen Na Uy.**



KREFTFORENINGEN  
BRYSTKREFTFORENINGEN