

لا تنسي أن تجري فحصًا ذاتيًا.



1. اخلعي ملابسك من منطقة الخصر إلى أعلى
وقفي أمام مرآة. لاحظي إذا ما كانت هناك تغيرات أم لا.



4. افحصي كل ثدي في اتجاه عقارب
الساعة، "ساعة بساعة".



2. ارفعي ذراعيك في الهواء.
هل تغير شيء؟



5. ولا تنسي
فحص منطقة الإبطين.



3. تحسسي كلا الثديين
بحثًا عن أي كتل.



6. وجود تغيرات في الثدي لا يعني
بالضرورة أنك مصابة بالسرطان.

افحصي ثدييك بنفسك بانتظام،
ولا تتجاهلي أي تغيرات قد تطرأ عليهما
واتبعي إرشادات برنامج التصوير الشعاعي للثدي.



KREFTFORENINGEN
BRYSTKREFTFORENINGEN