

# یادتان باشد که خودآزمایی را انجام دهید.



1. لباس خود را از کمر به بالا در بیاورید  
و جلوی آینه بایستید. ببینید آیا تغییری ایجاد شده است.



4. هر پستان را مانند یک ساعت در نظر بگیرید  
و آن را در جهت عقربه‌های ساعت،  
به صورت «یک ساعت، یک ساعت»، بررسی کنید.



2. دستهایتان را به طرف بالای سرتان بلند  
کنید. آیا چیزی تغییر کرده است؟



5. معاینه ناحیه زیر بغل را فراموش نکنید.



3. هر دو پستان را  
از نظر وجود توده بررسی کنید.



6. وجود تغییرات در پستان لزوماً به این معنا نیست  
که شما به سرطان مبتلا شده اید.

خودآزمایی پستان‌های خود را به‌طور منظم انجام دهید،  
هیچ تغییری را نادیده نگیرید و برنامه ماموگرافی  
BreastScreen Norway را دنبال کنید.



KREFTFORENINGEN  
BRYSTKREFTFORENINGEN