

Kendi kendinizi Muayene etmeyi Unutmayın



1. Bir aynanın önünde belden yukarınız kıyafetsiz şekilde durun. Değişiklikleri arayın.



4. Her memeyi saat yönünde, "saat saat" inceleyin



2. Kollarınızı havaya kaldırın. Bir değişiklik var mı?



5. Koltuk altlarınızı unutmayın.



3. Her iki memede de topaklar olup olmadığını elle kontrol edin.



6. Memelerde değişiklik olması mutlaka kanser olduğunuz anlamına gelmez.

Memelerinizi düzenli olarak kendi kendinize muayene edin, herhangi bir değişikliği göz ardı etmeyin ve BreastScreen Norveç mamografi programını takip edin.



KREFTFORENINGEN
BRYSTKREFTFORENINGEN