

خود کا معائنہ کرنا

یاد رکھیں۔



1. آئینے کے سامنے کمر سے اوپر تک کپڑے اتار کر کھڑے ہوں۔ تبدیلیاں تلاش کریں۔



4. ہر چھاتی کا گھڑی کی سمت میں معائنہ کریں، 'گھنٹہ بہ گھنٹہ'!



2. اپنے بازو ہوا میں اٹھائیں۔ کیا کچھ بدل گیا ہے؟



5. اپنی بغلوں کو مت بھولیں۔



3. دونوں چھاتیوں کو محسوس کر کے دیکھیں کہ کوئی گھٹلیاں تو نہیں ہیں۔



6. چھاتی کی تبدیلیوں کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو کینسر ہے۔

اپنی چھاتی کا باقاعدگی سے خود معائنہ کریں، کسی بھی تبدیلی کو نظر انداز نہ کریں اور بریسٹ سکرین ناروے میموگرافی پروگرام پر عمل کریں۔



KREFTFORENINGEN
BRYSTKREFTFORENINGEN