



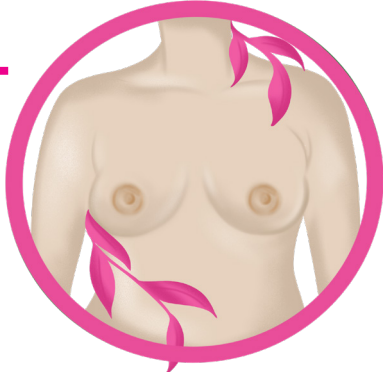
This is how you do a self-exam

engelsk | somali | tyrkisk | vietnamesisk | polsk | tigrinja
tagalog | kurmanji | persisk/farsi | arabisk | urdu | ukrainsk



NORWEGIAN **CANCER** SOCIETY
NORWEGIAN **BREAST CANCER** SOCIETY

1



2



Engelsk: Stand undressed from the waist up in front of a mirror. Look for changes.

Raise your arms in the air.
Has anything changed?

Somali: Adoo qaarka hore qaawan hor istaag muraayada. Iska fiiri wax isbadal ah.

Gacmahaaga kor u taag.
Wax miyaa is badalay?

Tyrkisk: Bir aynanın önünde belden yukarınız kıyafetsiz şekilde durun. Değişiklikleri arayın.

Kollarınızı havaya kaldırın.
Bir değişiklik var mı?

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

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

Polsk: Zdejmij ubranie od pasa w górę i stań przed lustrem. Poszukaj zmian.

Podnieś ręce do góry.
Czy widzisz jakieś zmiany?

Kurmanji: Bêy cil ji kemer bo serî li ber neynikê bisekinin. Ji guhertinan bigerin.

Milên xwe bilind kin hewa. Gelo tiştêk guheriye?

Tagalog: Tumayo nang walang damit mula sa baywang pataas sa harap ng salamin. Tingnan kung may mga pagbabago.

Itaas ang iyong mga braso sa hangin. May nagbago ba?

Tigrinja: ከብ ሕጻኝን ን ለዕሊ ጥራይኸን ብምኸን ኣብ ቅድሚ መስትያት ደው በለ። ለውጥታት እንተልዮም ርኢያ።

ኣእዳውኸን ኣብ ኣየር ሓፍ ኣብለ።
ገለ ለውጢ ኣሎዶ?

Ukrainsk: Роздягніться по пояс і станьте перед дзеркалом. Чи бачите ви якісь зміни?

Підніміть руки вгору.
Щось змінилося?

Farsi:

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

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

Arabisk:

اخلعي ملباسك من منطقة الخصر إلى أعلى و قفي أمام مرآة. لاحظي إذا ما كانت هناك تغيرات أم لا.

ارفعي ذراعيك في الهواء.
هل تغير شيء؟

Urdu:

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

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

3



Feel both breasts
for lumps.

Taabo labada naasba si aad uga
baarto buruq (burooyin).

Her iki memede de topaklar
olup olmadığını elle kontrol edin.

Cảm nhận cả hai vú
xem có cục u không.

Sprawdź obie piersi,
czy wyczuwasz grudki.

Li gorî hebûna girêyan her du
memikan hîs bikin.

Pakiramdaman ang kapwa mga
susong kung may mga bukol.

ንክልተኛን አጥባቅ
ሕገጥ ከስምዓካን ፈትሻ።

Перевірте, чи відсутні ущільнення,
промацавши груди з усіх боків.

هر دو پستان را
از نظر وجود توده بررسی کنید.

تحسسي كلا الثديين
بحثًا عن أي كتل.

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

4



Examine each breast
clockwise, 'hour by hour'.

Baar labada naas
adoo isku dheeli tiraaya.

Her memeyi saat yönünde,
"saat saat" inceleyin

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

Zbadaj każdą pierś zgodnie z ruchem
wskaźówek zegara, „godzina po godzinie”.

Her pêsîrekê di aliyê geryana
saetê de, "saet bi saet" kontrol bikin.

Suriin ang bawat susong paikot
sa kanan, 'oras-oras'

ንነፍሲ ወከፍ ጡብ ከም
ተረት ናይ መንገድ ሰዓት፣ 'ሰዓት
ብሰዓት' መርመርኡ።

Перевіряйте груди за годинниковою
стрілкою — «година за годиною».

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

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

پر چھاتی کا گھڑی کی سمت میں
معائنہ کریں، 'گھنٹہ بہ گھنٹہ'!

5



Don't forget
your armpits.

Ha iloobin
kilkilahaaga.

Koltuk atklarınızı
unutmayın.

Đừng quên
kiểm tra nách.

Pamiętaj o dole
pachowym.

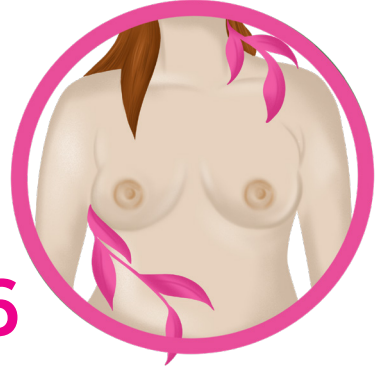
Binmilên xwe
ji bîr nekin.

Huwag kalimutan
ang iyong mga kilikili.

ቶሽቶሽክን
አይትረስዓ።

І не забудьте
перевірити пахови.

6



Breast changes do not necessarily
mean you have cancer.

Isbedelada naasaha ku dhaca
macnaheedu maaha inaad qabtid kansar.

Memelerde değışiklik olması mutlaka
kanser olduğunuz anlamına gelmez.

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

Zmiany w piersiach nie muszą
oznaczać nowotworu.

Guhertinên pêsîrê nayê vê wateyê
ku we bêguman penceşêr heye.

Ang mga pagbabago sa suso ay
hindi agad nangangahulugang
mayroon kang kanser.

ለውጤ ጡብ ናይ ግድን
መንሸር አሎክን ማለት አይከፍን።

Зміни в грудях не обов'язково
свідчать про наявність раку.

معاینه ناحیه زیر بغل را،
فراموش نکنید.

ولا تنسى
فحص منطقة الإبطین.

اپنی بغلوں کو
مت بھولیں۔

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

وجود تغییرات في الثدي لا يعني
بالضرورة أنك مصابة بالسرطان.

چھاتی کی تبدیلیوں کا مطلب یہ نہیں
ہے کہ آپ کو لازماً کینسر ہے