

UWAŻAJ NA PESTKĘ

JAK ZROBIĆ SAMOBADNIE PIERSI?



Złap pestkę, zanim zapuści korzenie.

Rak piersi i jąder na początku jest mały i niewidoczny. Wyczuź zmianę w samobadaniu i uratuj swoje życie, zanim nowotwór zacznie siać спустoszenie.



1 ZOBACZ

Stań przed lustrem i sprawdź swoje piersi.

Zwróć uwagę:

- ♥ czy wyglądają jak zwykle?
- ♥ czy nie zmienił się ich kształt?
- ♥ czy skóra wygląda normalnie?



2 PODNIEŚ RĘCE

Ręce do góry - dostawnie.

Obserwuj, czy przy zmianie pozycji nie pojawia się coś nowego.



3 DOTKNIJ

Delikatnie zbadaj pierś opuszkami palców.

Poznaj swoje „normalnie” - bo każda zmiana jest łatwiejsza do zauważenia, kiedy znasz swoje ciało.



4 SPRAWDŹ OKOLICE

Nie pomijaj okolic pach i całej piersi.

Czasem ciało wysyła mały sygnał - warto go zauważyć.



5 RÓB TO REGULARNIE

Najlepiej wykonuj badanie

**3-5 dni
po miesiączce**



SPRAWDŹ SVOJE

