

# Whatever your age, size or shape, get to know your breasts.



Breast cancer is the most common cancer in the UK.

Getting to know how your breasts look and feel will help you know what's normal for you. You'll then be more confident about noticing any unusual changes.

See your GP if you notice a change.

Most breast changes are not because of cancer. But the sooner breast cancer is diagnosed, the more effective treatment may be.

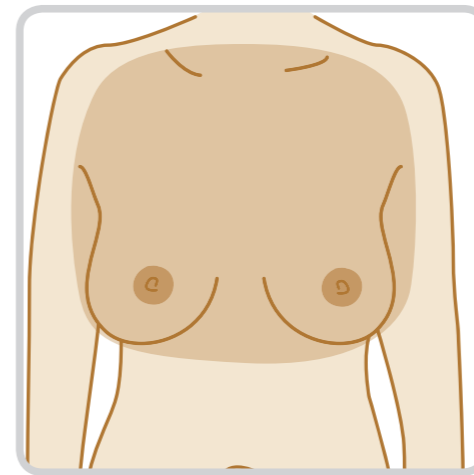
## How do I check my breasts?

Get used to looking at and feeling your breasts regularly.

This could be when you're in the bath or shower, using body lotion or getting dressed.

You don't need to feel your breasts in any special way.

If you check them as part of your usual routine you won't need to worry about whether you're doing it often enough. Decide what you're comfortable with and what suits you best.



Check all parts of your breasts, your armpits and up to your collarbone for changes.

Breast Cancer Care can answer your questions about breast health.

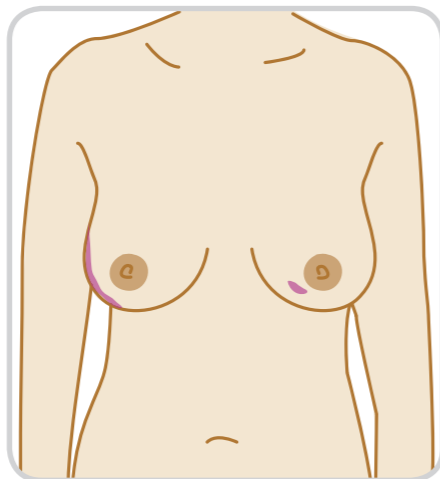
You can call us free on **0808 800 6000**.

There is expert information on breast conditions and looking after your breasts on our website [breastcancercare.org.uk](http://breastcancercare.org.uk)

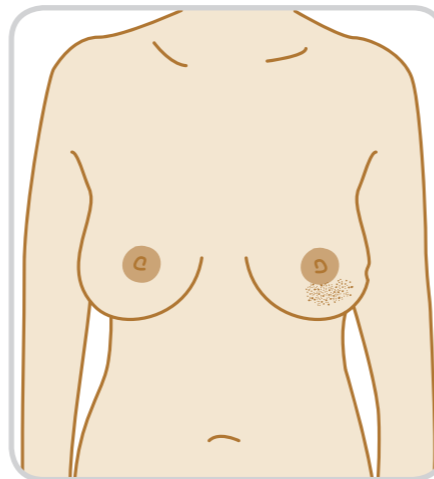


## Know your BREASTS

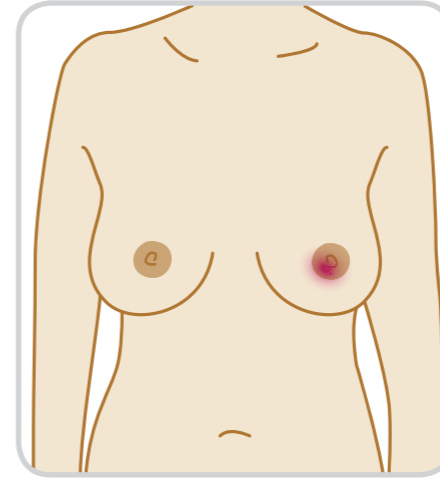
- **Look at and feel your breasts** so you know what's normal for you.
- **Do this regularly** to check for changes.
- **Tell your doctor** as soon as possible if you notice a change.



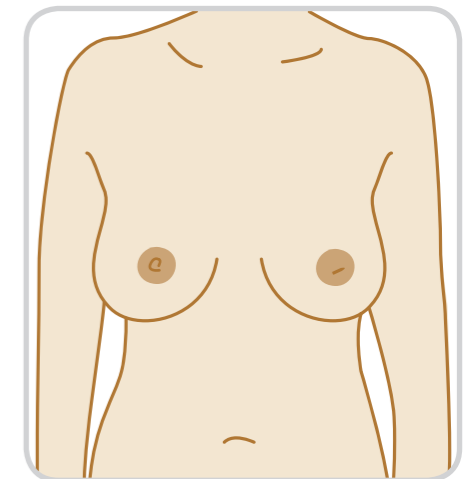
A **lump** or area that feels thicker than the rest of the breast



A change to the skin such as **puckering** or **dimpling** (like the skin of an orange)



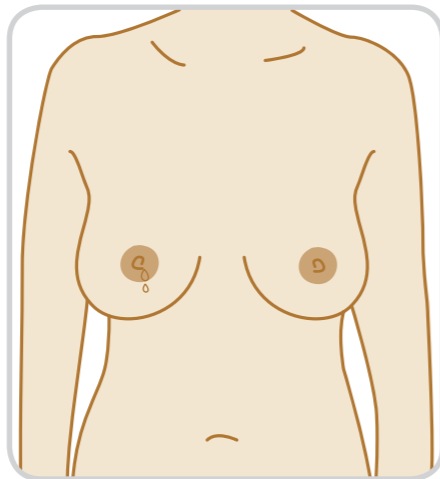
**Redness** or a **rash** on the skin or around the nipple



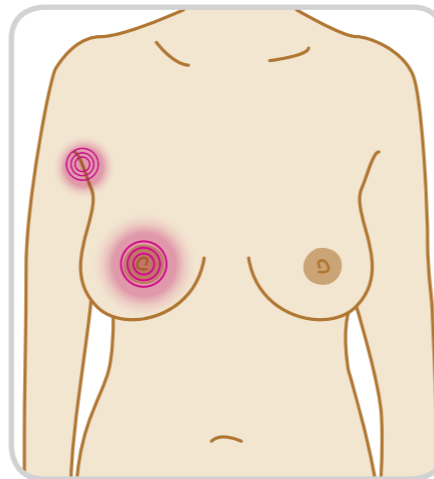
A change to the **nipple**, for example it has become pulled in or changed its position or shape



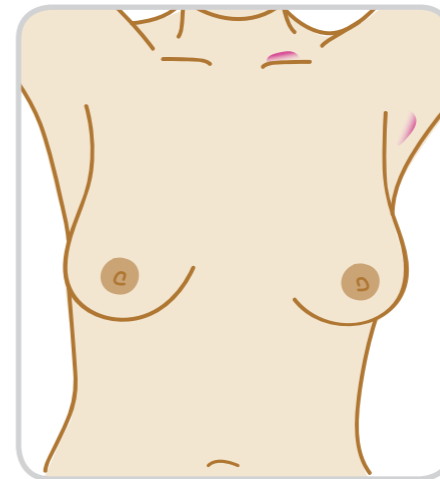
If you have a question about breast health or breast cancer you can call us free on **0808 800 6000** or visit [breastcancercare.org.uk](http://breastcancercare.org.uk)



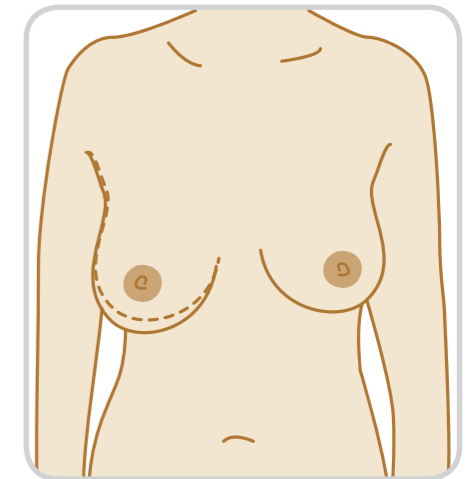
**Liquid** that comes from the nipple without squeezing



**Pain** in your breast or your armpit that's there all or almost all the time



A **swelling** in your armpit or around your collarbone

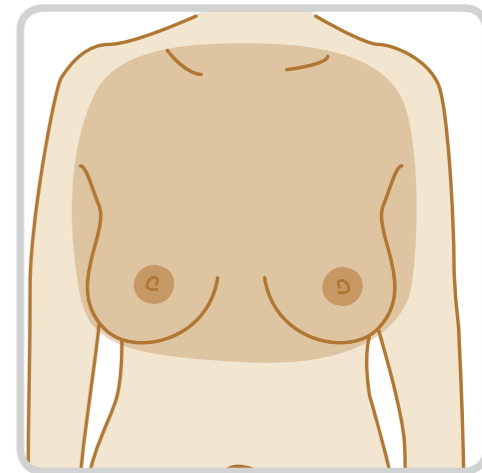


A change in **size** or **shape** of the breast

# ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਡੀਲ-ਡੌਲ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।



## ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?



ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਟੋਹਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ।

ਇਹ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਸਮੇਂ, ਬਾਡੀ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਪਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੋਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਆਪਣੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਦੌਰਾਨ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਾਫੀ ਵਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਮੁਨਾਸਬ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਸਲੀ ਤਕ ਸਾਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੋਈ **ਤਬਦੀਲੀ** ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ।

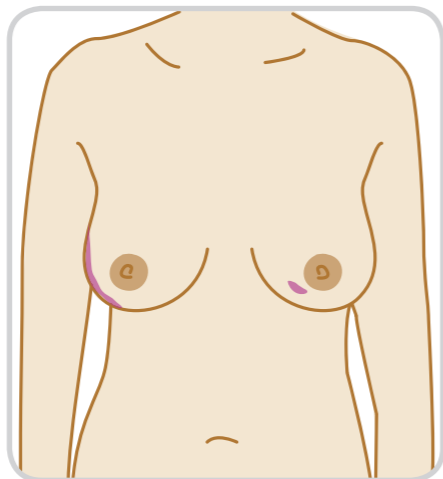
## ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

# Know your BREASTS

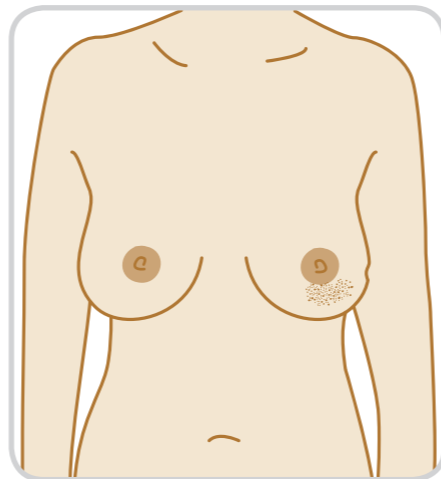
A quick guide to being breast aware  
Punjabi

## ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

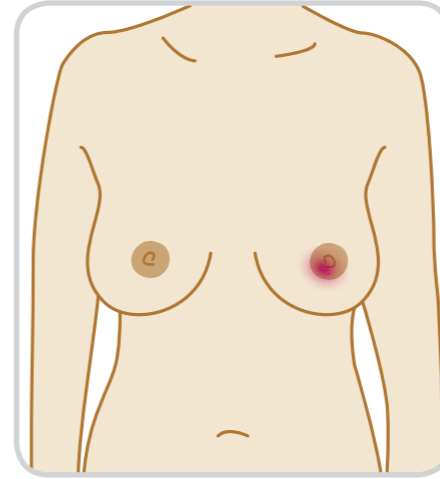
- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਟੋਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਾਰਮਲ ਕੀ ਹੈ।
- ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਦਿਓ।



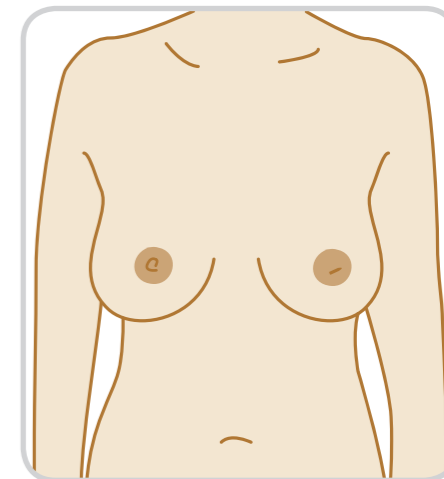
ਡੱਲਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੀ ਬਾਕੀ ਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟਾ ਹੋਵੇ



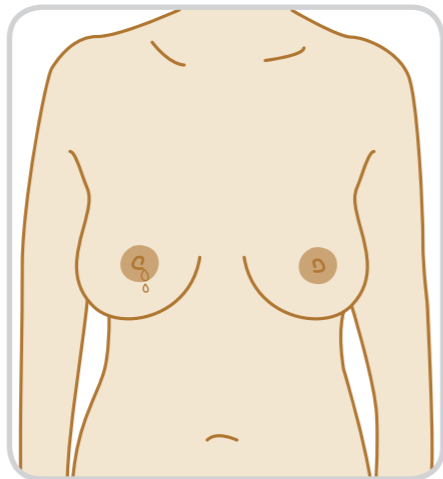
ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ, ਜਿਵੇਂ ਡੂੰਘੇ ਜਾਂ ਵੱਟ ਪੈਣਾ (ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਂਗ)



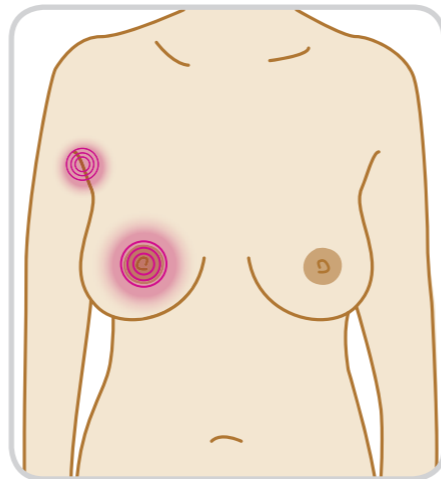
ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਚੂਚੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਦਾਣੇ



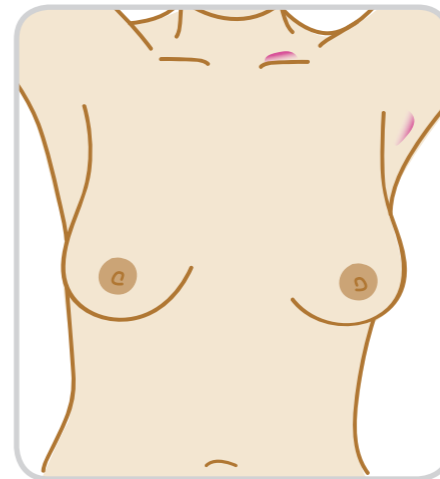
ਚੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ, ਉਹ ਅੰਦਰ ਵਲ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



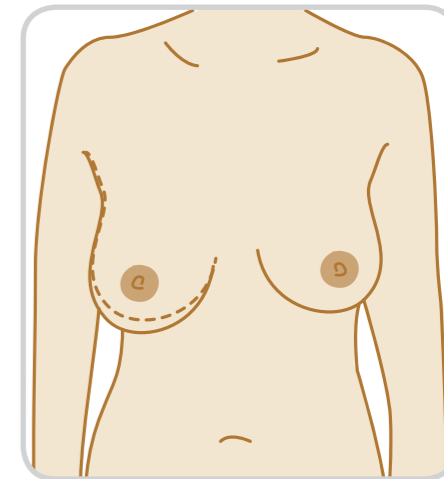
ਚੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ, ਬਿਨਾਂ ਦਬਾਏ, ਤਰਲ ਨਿਕਲਣਾ



ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹਸਲੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੋਜ



ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ



ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 0808 800 6000 ਨੰਬਰ ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [breastcancercare.org.uk](http://breastcancercare.org.uk) 'ਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਜ਼ਾ, ਮਾਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

