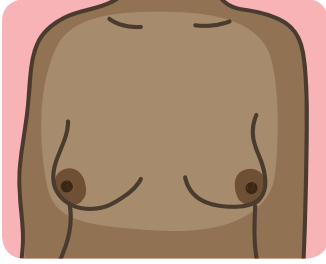


**अपने स्तनों को छुएं (TOUCH)** क्या आप कुछ नया या असाधारण महसूस कर रही हैं?

**बदलावों के लिए देखें (LOOK)** क्या कुछ अलग सा नजर आता है?

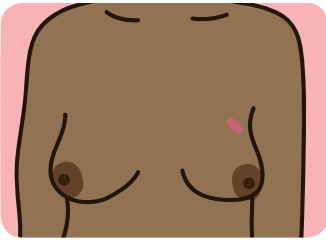
**सभी बदलावों की अपने जीपी से जांच करवाएं (CHECK)**



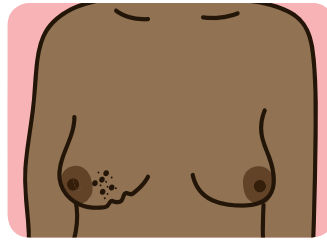
अपने स्तनों, बगलों और कॉलरबोन (छाती के ऊपरी भाग) तक के सभी हिस्सों में **बदलावों** की जांच करें।

आपके स्तनों का साइज़ या आकार जो भी हो, **उनकी जांच नियमित रूप से करें।**

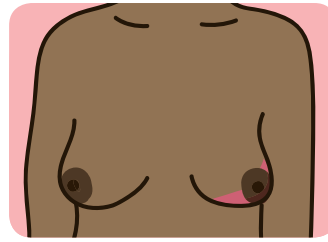
**स्तन कैंसर के साधारण लक्षणों में शामिल हैं...**



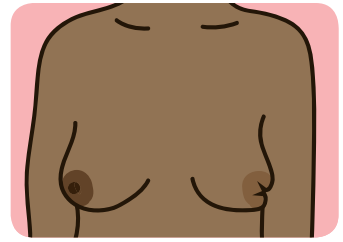
स्तन, छाती के ऊपरी भाग या बगल में **गूमड़ या सूजन**



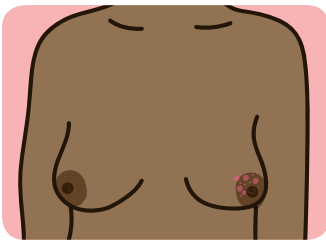
**त्वचा में बदलाव**, जैसे शिकन पड़ना या गड्ढे बनना



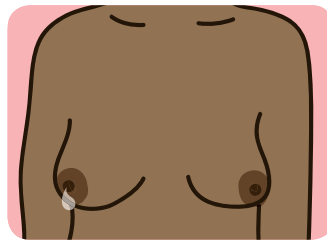
स्तन के **रंग** में बदलाव – स्तन लाल या सूजा हुआ लग सकता है



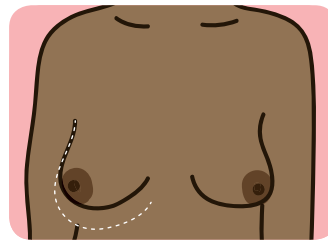
**निप्पल में बदलाव**, जैसे कि वह अंदर की ओर खिंच गई हो या उल्टी हो गई हो



निप्पल के चारों ओर **छोटे छोटे दाने या पपड़ी**



किसी निप्पल में से **अजीब तरह का पानी** निकलना (रिसाव)



स्तन के **साइज़ या आकार** में बदलाव

**स्तन में दर्द**

आपके स्तनों में केवल दर्द आम तौर पर कैंसर की निशानी नहीं होता। किंतु स्तन या बगल में सारा समय या लगभग सारा समय होने वाले दर्द पर नजर रखें।

TOUCH  
LOOK  
CHECK™

BREAST  
CANCER  
NOW  
The research  
& care charity