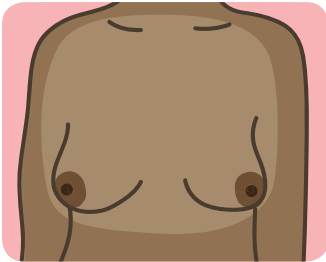


ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ (TOUCH) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ (LOOK) ਕੀ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

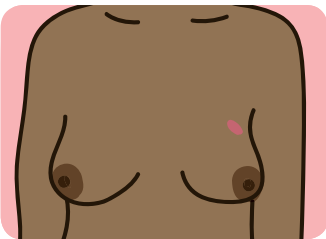
ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ (CHECK)



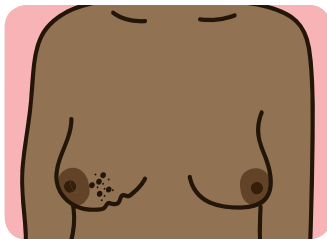
ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ, ਕੱਛਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਰਬੇਨ (ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ) ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ **ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ** ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, **ਉਹਨਾਂ ਦੀ** ਜਾਂਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰੋ।

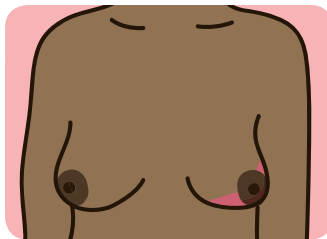
ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ...



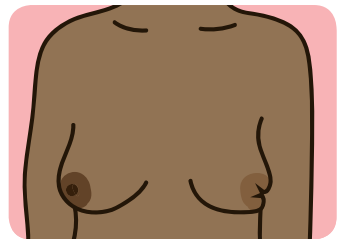
ਛਾਤੀ, ਉਸਦੇ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਕੋਈ **ਗੁੰਮ੍ਹੜ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼**



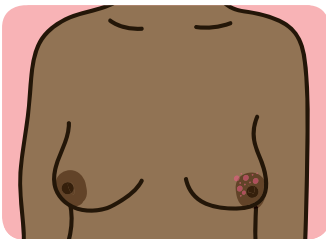
ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਵਲ, ਵੱਟ ਜਾਂ ਡੂੰਘ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ



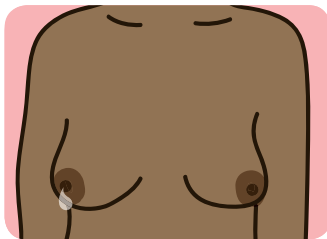
ਛਾਤੀ ਦੇ **ਰੰਗ** ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ – ਛਾਤੀ ਲਾਲ ਜਾਂ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ



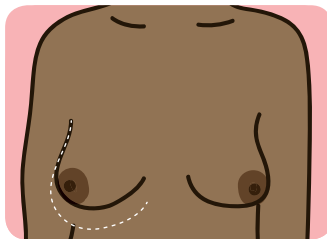
ਚੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਹੋਵੇ (ਉਲਟੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ)



ਚੂਚੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ **ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਦਾਣੇ** ਜਾਂ ਪਪੜੀ



ਕਿਸੇ ਚੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ **ਅਜੀਬ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ** ਨਿਕਲਣਾ (ਰਿਸਣਾ)



ਛਾਤੀ ਦੇ **ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਆਕਾਰ** ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।



BREAST CANCER NOW
The research & care charity