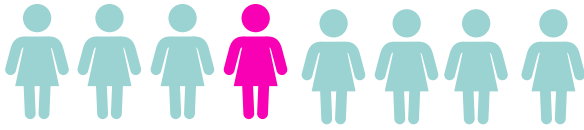




# Tete Sante Basics

## 1 sou 8...

fanm yo pral dyagnostike ak kansè nan tete nan lavi li.



## Pa Tann!

Pa janm rate tès depistaj kansè nan tete oswa randevou swivi.

## Konnen risk ou

Faktè risk yo enkli nenpòt bagay ki ogmante chans ou genyen pou w trape kansè nan tete.

Gen yon faktè risk, oswa menm anpil pa vle di ke ou se asire w ke ou jwenn maladi a.



Lè w fèt fi



Jenetik  
Eriye sèten chanjman jèn



Aje



Istwa Fanmi  
(matènèl oswa patènèl)



Bwè Alkòl



Lè w twò gwo oswa obèz



Terapi òmòn menopoz



Sèvi ak kontwòl nesans ak òmòn

## Konsèy Prevansyon



Fè aktif 75-150 minit fè egzèsis pa semèn



Kenbe yon pwa ki an sante



Fè chwa ki pi bon pou sante ou viye sak antre ak sa k sou kò w.



Bay tete pou omwen 6 mwa



Evite oswa limite alkòl



Pale ak doktè ou sou risk pèsonèl ou

## Konnen sa ki nòmal pou kò ou enpòtan.

Egzamen tete ou fè poukont ou ka ede w idantifye yon pwoblèm. Fè doktè w konnen touswit si w remake nenpòt chanjman oswa si w gen nenpòt enkyetid.



Wouj, dekalè oswa gratèl



Boul



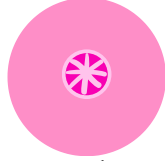
Chanjman fòm oswa anfle



Plis oswa dimpling



Egzeyat



Envèse pwent tete

Pa gen doktè? Nou ka ede, rele:

# 1-888-672-9647

## Deteksyon bonè sove lavi!



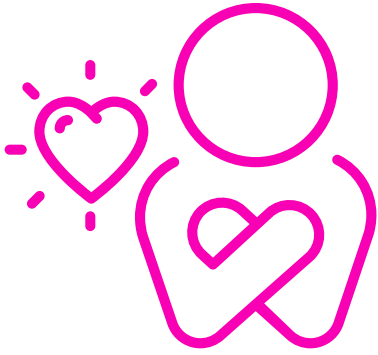
## Resous kansè nan tete ki pi fè konfyans nan Delaware

Pwogram Delaware Breast Cancer Coalition (DBCC) yo fèt pou edike kominote a, bay kominote ki pa sèvi yo, konekte sivivan yo ak resous lokal yo, epi anrichi lavi moun k ap viv ak kansè nan tete pandan y ap ankouraje yon kominote ki an sante.

Wilmington | Dover | Rehoboth

[debreastcancer.org](http://debreastcancer.org)





# Konnen kò w

Konnen sa ki nòm al pou kò ou enpòtan nan mitan tès depistaj kansè nan tete.

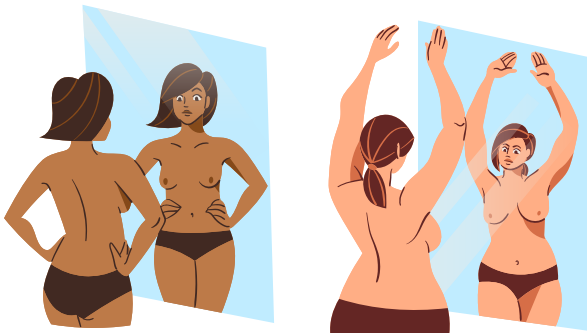
## Etap egzamen tete pwòp tèt ou

**Etap 1:** Kanpe devan yon glas, dezabiye ak men w sou kote w epi chèche bagay sa yo:

Boul Chanjman  
Po Dimpling  
Anfle

Iritasyon  
Rale-nan  
Egzeyat  
Wouj

**Etap 2:** Enspekte tete ou pou chanjman nan Etap 1 ak men ou bourade sou ranch ou, answit ankò ak tou de men leve anwo tèt ou ak pla men ou bourade ansanm.



**Etap 3:** Kouche yon kote plat. Manyen tete w youn pa youn pandan w kouche sou do w, sèvi ak pwent dwèt ou nan men opoze w ak presyon fèm.



Kòmpanse deyò nan bra ou tou pre do ou ak yon ti mouvman sikilè, epi deplase monte ak desann nan liy ki soti nan wo nan anbabra ou a anba klivaj tete ou.



## Kalkile risk kansè nan tete ou

Sèvi ak **Kalkilatè Risk Kansè Tete Etid Sante Fanm Nwa** yo pou kalkile risk TNBC pèsònèl ou.

Li te devlope pou fanm nwa epi li itilize pou ede gide desizyon sou kòmpanse tès depistaj a pi bonè si yo gen gwo risk.



**Eskane ak kamera ou epi klike sou lyen pou ouvri!**



## Resous kansè nan tete ki pi fèm konfyans nan Delaware

Pwogram **Delaware Breast Cancer Coalition (DBCC)** yo fèt pou edike kominote a, bay kominote ki pa sèvi yo, konekte sivivan yo ak resous lokal yo, epi anrichi lavi moun k ap viv ak kansè nan tete pandan y ap ankouraje yon kominote ki an sante.

**Wilmington | Dover | Rehoboth**

[debreastcancer.org](http://debreastcancer.org)

