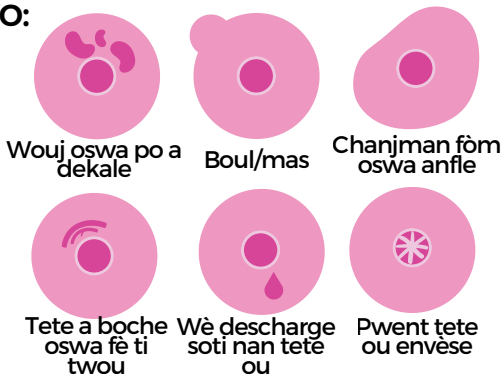


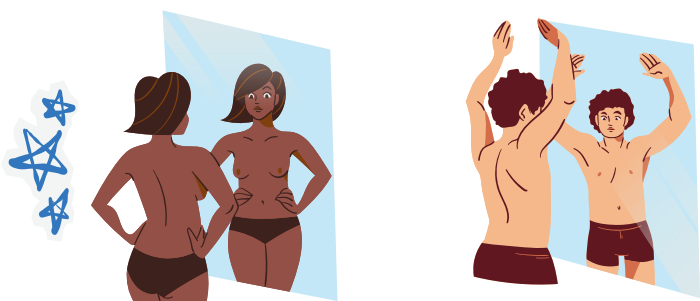


Etap egzamen tete pwòp tèt ou [^]LÈ W JENN

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



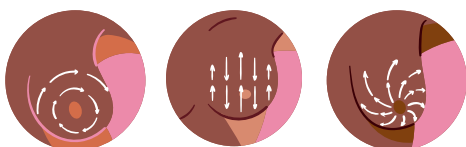
Etap 2: Gade tete ou pou chanjman yo mansyone nan Etap 1. Fwa sa a, mete men ou sou kote ou, apre sa, leve de men ou anwo tèt ou ak pal misye yo fè kontak.



Etap 3: Kouche yon kote plat. Manyen tete ou youn apre lòt pandan ou kouche sou do ou, itilize tip dwèt men opoze ou a ak presyon fò.



Kòmanse deyò anba bras ou tou pre do ou ak yon ti mouvman won, epi deplase anwo ak anba nan liy soti byen wo nan bras ou jiska anba po pwatrin ou.



Sonje!

Egzamen Klinik Pou Tète ou (CBE) – laj 18 an ak plis chak ane.

Examen pwòp tete'w (SBE) – yon fwa pa mwa.

KONSEY: Randevou anyèl ak OB/GYN yo se pi bon le pou fe yon egzamen klinik tete.

Eskane kòd la pou aprann plis!



Santi yon bagay? Di yon bagay. Rele DBCC si ou gen enkyetid epi ou bezwen gid.

1-888-672-9647

DBCC

Resous kansè nan tete ki pi fè konfyans nan Delaware

db DELAWARE BREAST CANCER COALITION

Wilmington | Dover | Rehoboth

debreastcancer.org

