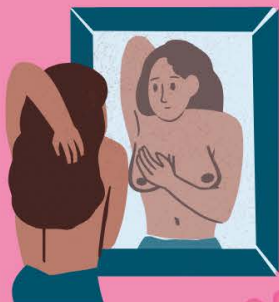


CARA PERIKSA PAYUDARA (BSE)

Lakukanlah "bse" 7 - 10 hari selepas haid bermula.



PERTAMA, BERDIRI DI HADAPAN CERMIN

Tengok kedua-dua payudara dan ketiak anda. Kemudian, perhatikan jika ada perubahan

kedutan, ketulan, atau kemerahan.

GUNAKAN TIGA JARI TENGAH ANDA.

- Tekan payudara dengan menggunakan tiga jari ini.
- Rasakan sama ada terdapat benjolan pada payudara yang belum pernah ada sebelumnya.



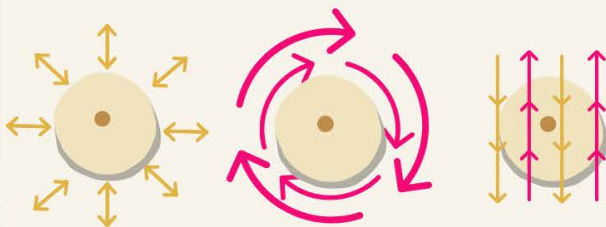
Jangan lupa sentuh kawasan-kawasan ini.



PEMERIKSAAN SAMBIL BERBARING.

- Berbaring terlentang dengan bantal di bawah bahu kanan dan letakkan lengan kanan di belakang kepala.
- Kemudian, gunakan tangan kiri untuk memeriksa payudara kanan.

IKUTI PERGERAKAN INI KETIKA MEMERIKSA PAYUDARA:



TALIAN BANTUAN 6356 0123

TANDA-TANDA PERUBAHAN PAYUDARA YANG PERLU DIWASPADAI :

**RUAM DI
KULIT**



**KULIT
BERKULIT
OREN**



KETULAN



**PEMBENGGAKAN
NOD LIMFA**



**PUTING
TERBALIK**



**KELUARAN
DARAH**



**SAKIT
YANG TAK
BIASA**



**KEDUTAN
KULIT**



IMBAS SAYA



**PENGESANAN AWAL
MENYELAMATKAN NYAWA DAN
PAYUDARA ANDA.**

**JIKA ANDA BERUSIA 40 TAHUN KE ATAS*,
IMBAS KOD UNTUK TEMPAH MAMOGRAM
ANDA HARI INI**

Berkonsultasi dengan doktor tentang manfaat
dan batasan menjalani mamogram jika
berusia antara 40 hingga 49 tahun.



BREAST CANCER FOUNDATION

Email: enquiries@bcf.org.sg
Website: www.bcf.org.sg

Blk 441 Sin Ming Ave #01-417
Singapore 570441

bcfsg

BreastCancerFoundation

BreastCancerFoundationSG