Hang me
on your door
or shower!

TEAM SHAN

Breast Cancer...

not just a disease of older women

Be breast aware, know your breasts and *check 'em* often!!

- there is no one way to *check 'em*, discover what works for you and *check 'em*
- look in the mirror to help you know your breasts
- feel your breasts to discover what is normal for you
- use gentle to firm pressure with the pads of your fingers to feel all your breast tissue
- remember breast tissue extends up to the collar bone and under your armpits
- know your normal and *check 'em* often
- watch for unusual breast or nipple changes (e.g., size, shape, texture, lumps, discharge, pain)
- seek medical attention for any breast cancer symptom or unusual breast changes

Take care of yourself!

teamshan.ca
teamshan@gmail.com

Pour
la porte ou
la douche!

TEAM SHAN

Le cancer du sein...

une maladie qui n'a pas d'âge

Mieux connaître ses seins, apprendre à les examiner et le faire souvent!!

- connaissez vos seins par leur aspect et au toucher
- connaître ses seins, les examiner et le faire souvent
- faites-le devant un miroir pour vous aider à être attentif aux changements
- palpez vos seins, pour apprendre ce qui est votre norme
- utilisez la pulpe de vos doigts, doucement, mais fermement, pour palper tout le tissu du sein
- n'oubliez pas que le tissu du sein s'étend jusqu'à la clavicule et aux aisselles
- surveillez pour des changements anormaux au sein et au mamelon (grosseur, forme, peau, bosses, écoulement, douleur)
- consultez un médecin pour tout symptôme persistant ou changement inhabituel pouvant indiquer la présence d'un cancer du sein

Prends soin de toi!

teamshan.ca
teamshan@gmail.com