

# Cum și unde să vă uitați pentru semnele de cancer de piele?

Veți avea nevoie de un spațiu bine luminat, o oglindă mare, o oglindă de mână, un scaun și un pieptene. Este util să aveți și o cameră digitală sau un pix și hârtie la îndemână, pentru a nota ceea ce găsiți.

**Rețineți: unele semne ale cancerului de piele pot fi simțite mai ușor decât pot fi văzute. Nu vă bazați doar pe ochi - treceți-vă mâinile pe întregul corp în timp ce verificați.**

1

Uitați-vă la fața dumneavoastră, inclusiv la nas, buze, gură, înăuntrul și în spatele urechilor.



2

Verificați-vă scalpul utilizând un pieptene pentru a vă împărți părul. Dacă nu aveți prea mult păr, verificați-vă tot scalpul cu mare atenție.



3

Verificați-vă mâinile, atât fața anterioară și posterioară, cât și între degete.



4

Apoi, concentrați-vă asupra gâtului, pieptului și părții superioare a corpului. În cazul femeilor - asigurați-vă că verificați între și sub sâni.



5

Îndoțiți cotul pentru a verifica brațele și axilele.



6

Cu ajutorul unei oglinzi de mână, verificați partea din spate a gâtului și spatele, sus și jos.



7

Verificați-vă fesele și partea din spate a membrelor inferioare. Încheiați prin verificarea tălpilor și între degetele de la picioare.



**Ați observat ceva diferit? Vorbiți imediat cu medicul dumneavoastră pentru sfaturi suplimentare.**

**TRĂIEȘTE ȘI ÎNVAȚĂ  
ÎNVAȚĂ SĂ TRĂIEȘTI**

Dacă ai avut cancer de piele,

cunoașteți pielea și fii atent la semnele de schimbare.