



BREAST SELF AWARENESS



00:03

**3 Minutes
3 Fingers
Once in
30 Days
Can Save Your
Life**

BE SELF BREAST AWARE

अपने स्तनों से परिचित हों

I Can Win Foundation



स्वयं स्तन की जाँच के दौरान क्या देखें

Symptoms to look for during breast self examination

★ स्तन Breast

गॉठ/ सूजन/ सख्त होना

Lump, Hard knot or thickening

किसी एक बिंदु पर लगातार दर्द होना

New pain in one spot that persists.

★ निप्पल Nipple

रिसाव Nipple discharge

अंदर की तरफ खिंचना, Pulling in

खुजली या दाने Itchy, Scaly sore or rash

★ त्वचा Skin

सूजन, गर्माहट, गहरा या लाल होना।

Swelling, warmth, redness or darkening.

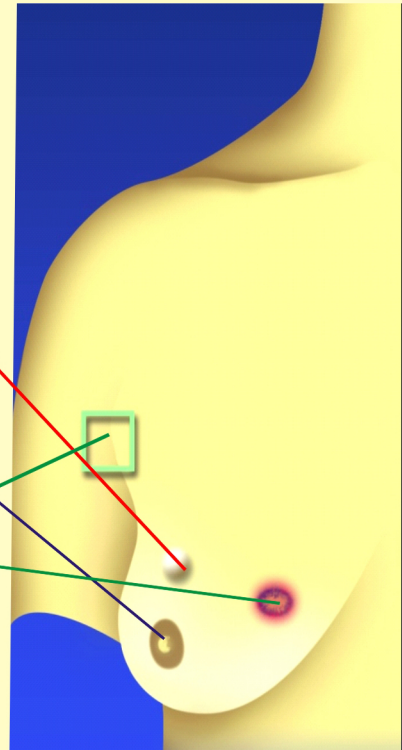
झुर्रियाँ होना या त्वचा का लटक जाना

Dimpling and Puckering

★ बगल में Armpit

दर्द या माँस का लोथड़ा

Mass or new pain



यदि स्तन में किसी भी प्रकार का परिवर्तन या निप्पल में से अनचाहा रिसाव या गॉठ पाये तो घबराइये नहीं। अधिकतर गॉठें कैंसर नहीं होतीं, फिर भी अपने डॉक्टर से परामर्श कर लें।

If you find a change in a breast, a bloody nipple discharge, or a lump, **DO NOT PANIC!** Contact your doctor or health care provider. Most lumps are not cancer.

नोट - हालांकि पुरुषों में स्तन कैंसर कभी कभार ही होते हैं, फिर भी सावधानी के लिए उन्हें भी स्वयं की जाँच करनी चाहिए, अनचाहे परिवर्तन के अनुभव होने पर अपने डॉक्टर से परामर्श कर लेना चाहिए।

Note: Though rare, men can get breast cancer, too, and should look for and report a breast lump or other changes to their doctor.



SELF BREAST EXAMINATION

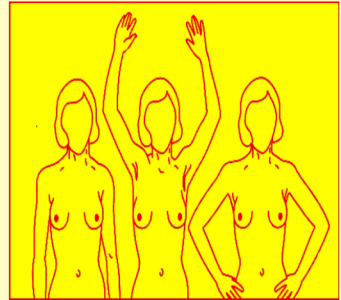
नीचे दी गई जानकारी द्वारा अपने स्तनों की जाँच करें

Check your breast using these steps

आइने में देखते हुए

Look into the mirror

- ★ दोनों हाथ ढीले छोड़ कर सीधे खड़े हों।
Hold arms at your side
- ★ अपने दोनों हाथ सिर के ऊपर करके सीधे खड़े हों।
Hold arms over your head
- ★ अपने दोनों हाथ कमर/कूल्हों पर रख कर आगे की ओर झुकें।
Press your hands on your hips and bend forward.
- ★ अपने कूल्हों को हाथ से दबाते हुए अपनी छाती की मांसपेशियों को कसिये।
Put your hands on your hips, firmly & tighten your breast muscles.

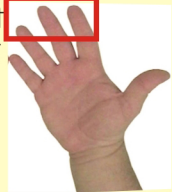


अपने स्तनों को छू कर महसूस कीजिए

Feel your breast

- ★ स्तन की जाँच के लिए अपने हाथ की बीच की तीन अँगुलियों का इस्तेमाल करें। स्तनों पर साबुन/क्रीम /तेल लगाइये एक बाजू ऊपर कीजिए। अपने हाथ की तीनों मध्य अँगुलियों को समतल करके कंधे की हड्डी के बराबर में व पूरे स्तन पर निपल के चारों तरफ काले घेरे इत्यादि पर एवं बगल में घुमाइये।

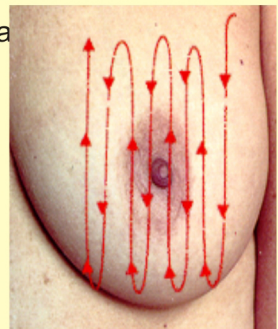
Check your breast by your three middle fingers. Lather your breasts with soap/ cream/ oil. Raise one arm. Move the pads of your 3 middle fingers, held flat, along the collarbone, over the entire breast, the tissue around the nipple too and under arm area.



- ★ बाँए स्तन के लिए दाँए हाथ की उँगलियाँ एवं दाँए स्तन के लिये बाँए हाथ की उँगलियाँ इस्तेमाल कर किसी भी प्रकार के परिवर्तन, गाँठ व सूजन की जाँच करें।

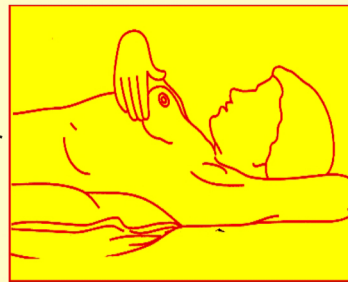
Use your right hand fingers for your left breast and left hand fingers for your right breast. Check for changes, lumps, knots, etc.

- ★ अपनी उँगलियों को गोलाकार घुमा कर बिना उठाये पहले हल्का फिर मध्यम तथा फिर तेज दबाव डालते हुए जाँच कीजिए। उँगलियों उपर और नीचे/ गोलाकार/ तथा अंदर से बाहर की ओर घुमाइये।
Press using light, medium and firm pressure in a circle without lifting your fingers off the skin. Follow up - and - down / circular / radial pattern.



- ★ अपने स्तन में, कंधे की हड्डी के नीचे की ओर एवं अपने बगल में किसी भी प्रकार के परिवर्तन के लिए जाँच करें।
Feel changes in your breast, above and below your collarbone and in your armpit.

- ★ यही किया दूसरे हाथ की उँगलियों से दूसरे स्तन पर दोहराइये।
Repeat on your other breast using your other hand
- ★ अपनी कमर के सहारे, कंधों के नीचे तकिये को रखकर लेट जाइये।
Lie down on your back with a pillow under your shoulder
- ★ उपर लिखी विधि अनुसार अपने स्तनों की जाँच कीजिए।
Feel your breasts as described above



निप्पल से होने वाले रिसाव की जाँच Look for nipple discharge

- ★ निप्पल के चारों तरफ के काले घेरे को मसल कर, निप्पल को धीरे से दबाएं। किसी भी प्रकार के होने वाले रिसाव की जाँच कीजिए।
Massage the colored tissue around the nipple. Squeeze the nipple gently. Check for a clear or bloody discharge.
- ★ यही प्रक्रिया दूसरे स्तन के लिए दोहराएं।
Repeat all of these steps for the other breast.



स्तन की स्वयं जाँच करने का समय When

- ★ अगर आपको माहवारी नहीं होती है तो अपनी जाँच महीने के किसी भी एक निश्चित तिथि को करें।
If you are not menstruating, do a breast self examination on the same day each month
- ★ आपको माहवारी होती है, तब स्वयं की जाँच, माहवारी समाप्त होने के बाद 1-3 दिन के अंदर करें।
If you are menstruating, do a breast self examination within 1-3 days after your bleeding stops.

अगर आपकी आयु 40 साल से अधिक है If you are above 40 years

- ★ हर महीने स्वयं जाँच करने के अतिरिक्त, अपने डॉक्टर से साल में एक बार जाँच अवश्य कराएं।
In addition to doing a monthly self examination, go for an examination by a doctor or a nurse every year.
- ★ अगर आप 50 साल से अधिक की हैं तो साल में एक बार मैमोग्राफी (स्तन का एक्सरे) अवश्य कराएं।
If you are above 50 year then yearly mammography is also recommended.



BE BREAST AWARE

हमारे स्तन उतने ही महत्वपूर्ण हैं जितने कि होंठ, चेहरा, बाल, त्वचा या कोई भी अन्य अंग ! हर स्तन अपने आप में अलग है। पुरुष एवं स्त्री दोनों को अपने स्तन के किसी भी प्रकार के बदलाव को देखने और महसूस करने की जानकारी होनी चाहिए :

Breast is as important as lips, face, hair, skin & any other organ. Every breast is unique! Individuals (both males and females) should be familiar with the feel and look of their breast to notice any change.

महीने में एक बार ३ मिनट तक के लिए अपने स्तन की स्वयं जाँच कीजिये।

It take just 3 minutes to examine both your breasts and do it once in a month.

कैंसर को बढ़ने से पहले खत्म करना

Early detection to Win over Cancer!

80% स्तन कैंसर जो डॉक्टरी जाँच में पता चलता है, महिलाओं द्वारा स्वयं महसूस किये जाते हैं।
80% of breast cancers diagnosed clinically are noticed by the women themselves.

भारत में २२ शहरी महिलाओं में से किसी एक को एवं ८० ग्रामीण महिलाओं में से किसी एक को स्तन कैंसर हो सकता है।

In India, 1 out of 22 urban women and 1 out of 80 rural women are likely to have breast cancer!

औरतों में स्तन के कैंसर होने की कई सम्भावनाएं होती हैं।

Risk factors for breast cancer in ladies

- ★ 50 साल से अधिक की आयु में
At the age of 50 and above.
- ★ शरीर के किसी हिस्से में पहले से कैंसर हुआ हो
If any part of body has got cancer earlier.
- ★ परिवार में किसी मां या बहन को कैंसर होना, खासकर दोनों स्तनों में, या माहवारी खत्म होने से पहले होना।
If mother /sister has got cancer in family earlier, specially in both breasts or before menopause.
- ★ बच्चा न होना, या पहला बच्चा 30 साल की उम्र के बाद होना।
Either having no child or having first child after the age of 30 years.
- ★ माहवारी छोटी उम्र में शुरू होना और बड़ी उम्र तक चलना।
If periods have started at less than 12 years of age and continue till more than 50 years of age.



शीघ्र जॉच एवं चिकित्सा प्रणाली से कैंसर पर जीत सम्भव हैं

With Early Diagnosis and Treatment,
it is possible to Win over Cancer.

Contact Us For :

- Corporate Workshop
- Community Based Awareness Program
- Volunteer Training (Paramedics, Health Workers)
- School/ Colleges/ Institutions Sensitization Program.
- Doctors Workshops
- Cervical Cancer Vaccination
- Cancer Screening

Topics Covered :

- Win Over Cancer - Be Careful Not Fearful
- Catch Them Early - Be Breast Aware
- Common Health Mistakes Made By Women
Comprehensive Including Cervical & Breast Awareness
- Save The Youth - Win Over Tobacco



Innovative Cancer Care and Rehabilitation Pvt. Ltd.

Shop No. 2, First Floor, Omaxe Green Valley Plaza

Sector-41-42, Faridabad-121 001, Haryana

Telephone : +91-129-4056004, 7838783268

Email : support@icancare.in



icancare.org

**Donations to 'I Can Win Foundation' are
exempt from Income Tax under Section
80(G) of IT Act 1961**



donate.icancare.in

