



Paub yus lub mis kom zoo (Breast Self-Awareness Messages)

1. Paub zoo txog koj tus kheej kev muaj feem (Know your risk)

- Nrog koj tsev neeg tham** txog nej tej keeb kwm ntawm txog kev nyabxeeb thiab kev noj qab nyob zoo
- Nrog koj tus kws kho mob tham** txog koj tus kheej tej kev koj muaj feem muaj tau kheesxawj mis (risk of breast cancer)

2. Mus nrhiav kev kuaj ntsuam xyuas (Get screened)

- Nug thiab tham nrog koj tus kws kho mob** saib yam kev kuaj ntsuam xyuas twg thiaj yuav kuaj koj tau zoo dua rau koj, yog hais tias koj li kev muaj feem siab
- Mus yees duab mis** txhua lub xyoo, pib txij li 40 xyoos thiab yog hais tias koj li kev muaj feem ntau dua lwm tus
- Mus kuaj mis thiab xuas qog mis** tom koj tus kws kho mob li 3 xyoo twg mus 1 zaug, pib txij li thaum koj muaj 20 xyoo, thiab mus kuaj mis txhua txhua lub xyoo pib thaum koj 40 xyoo

3. Paub koj tus kheej kom zoo (Know what is normal for you)

- Mus ntsib koj tus kws kho mob yog koj muaj tej yam txawv txav ntawm koj lub mis:
 - Muaj qog, los yog lub qog tawv, muaj tej yam nws zoo li ib daim nqaij tuab tuab nyob hauv lub mis, los sis nyob hauv qab qhov tso
 - O o, kub kub, liab los yog muaj ib qhov nqaij doog ntawm lub mis
 - Ib Saib los yog ob lub mis tsis sib luag
 - Ib qhov ntawm lub mis saus, los yog daim tawv nqaij txoom
 - Lub txiv mis txob txob, mob ib lub cos rau ntawm lub mis
 - Lub txiv mis los yog ib qhov tawv mis rub rov rau hauv
 - Nyob nyob cia li lam los kua mis
 - Mob ib qhov ntawm lub mis yam tsis txawj zoo

4. Xyaum xaiv ua koj lub neej kom koj thiaj muaj txog kev noj qab haus huv (Make healthy lifestyle choices)

- Txuag koj lub cev kom tsis txhob nce paus ntau
- Muab sijhawm mus dhias ua si rau txhua hnuv (exercise)
- Txo kev haus cawv kom tsawg
- Txo kom tsawg tej kev noj tshuaj los pab pojniam roj ntsha tom qab tsis coj khaub ncaus (Menopausal hormones)
- Cia menyuam mos noj niam mis, yog koj ua tau

Yog koj xav paub ntau tshaj ntawm nos, mus saib tau rov hauv website los sis hus tau tuaj rau pab tus xov tooj ua pab txawb kev paub txog ntawm lub mis.

www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

Paub koj tus kheej kom zoo (Know what is normal for you)

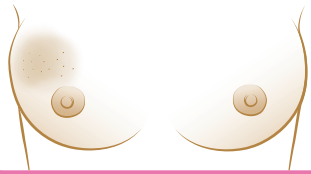
Cov kev pib mob ntawm kheesxawj mis nov nws tsis zoo tib yam rau txhua tus pojniam. Qhov uas tseem ceeb tshaj mas yog koj yuav tsum paub zoo txoj koj lub mis, xwb li qhov uas koj pom thiab qhov koj mloog tau tias nws zoo li cas. Yog koj paub tau tias muaj tej yam txawv txav zoo li pib mob, koj yuav tsum tau mus ntsib koj tus kws kho mob.

Yog koj pom muaj tej yam txawv zoo li cov sob lus hauv qab no tsim nyog hais qhia rau koj tus kws kho mob:

- Muaj qog, los yog lub qog tawv, muaj tej yam nws zoo li ib daim nqaij tuab tuab nyob hauv lub mis, los sis nyob hauv qab qhov tso



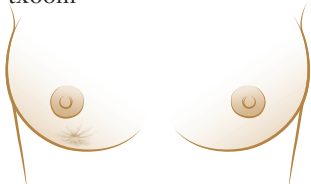
- O o, kub kub, liab los yog muaj ib qhov nqaij doog ntawm lub mis



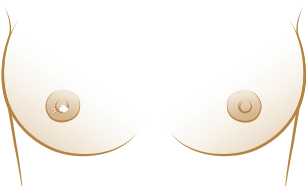
- Ib Saib los yog ob lub mis tsis sib luag



- Ib qhov ntawm lub mis saus, los yog daim tawv nqaij txoom



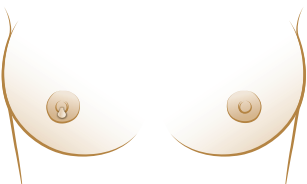
- Lub txiv mis txob txob, mob ib lub cos rau ntawm lub mis



- Lub txiv mis los yog ib qhov tawv mis rub rov rau hauv



- Nyob nyob cia li lam los kua mis



- Mob ib qhov ntawm lub mis yam tsis txawj zoo

