

## Naucz się badać i obserwować swoją skórę.

### NAUKA BADANIA SKÓRY W 8 ETAPACH.<sup>1</sup>

Celem badania nie jest diagnoza czerniaka złośliwego, ale zdobycie wiedzy pozwalającej na natychmiastową reakcję i w efekcie konsultację z dermatologiem, gdy tylko pojawią się niepokojące Cię znamiona.

Badanie to nie zajmuje więcej niż 10 minut i musi być przeprowadzane regularnie (2 do 3 razy w ciągu roku).

#### Po rozebraniu się należy dokładnie zbadać:



Twarz nie zapominając o uszach.

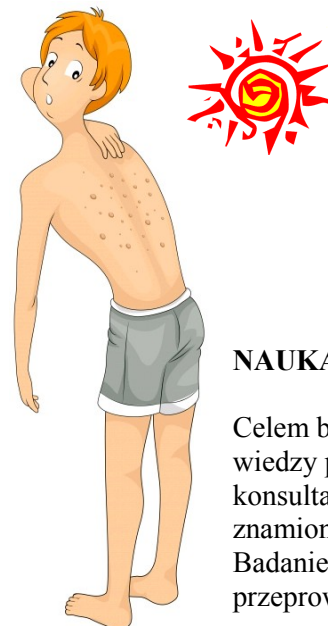


Skórę owłosioną głowy pomagając sobie w tym suszarką.



Przedramiona, dłonie nie zapominając o paznokciach.

<sup>1</sup> The Skin Cancer Foundation



## Naucz się badać i obserwować swoją skórę.

### NAUKA BADANIA SKÓRY W 8 ETAPACH.<sup>2</sup>

Celem badania nie jest diagnoza czerniaka złośliwego, ale zdobycie wiedzy pozwalającej na natychmiastową reakcję i w efekcie konsultację z dermatologiem, gdy tylko pojawią się niepokojące Cię znamiona.

Badanie to nie zajmuje więcej niż 10 minut i musi być przeprowadzane regularnie (2 do 3 razy w ciągu roku).

#### Po rozebraniu się należy dokładnie zbadać:



Twarz nie zapominając o uszach.



Skórę owłosioną głowy pomagając sobie w tym suszarką.



Przedramiona, dłonie nie zapominając o paznokciach.

<sup>2</sup> The Skin Cancer Foundation



Łokcie, ramiona, pachy.



Szyję, klatkę piersiową (kobiety również skórę pod piersiami) i brzuch.

W lustrze z pomocą



małego lusterka: kark, ramiona i plecy.



Pośladki i tylną część ud.



Na siedząco: część wewnętrzną ud, łydki i stopy  
paznokcie u nóg i okolice miejsc intymnych (przy pomocy lusterka).

**SKONTAKTUJ SIĘ Z DERMATOLOGIEM  
JEŚLI TYLKO ZAUWAŻYSZ PODEJRZANĄ ZMIANĘ !**



Łokcie, ramiona, pachy.



Szyję, klatkę piersiową (kobiety również skórę pod piersiami) i brzuch.



W lustrze z pomocą małego lusterka: kark, ramiona i plecy.



Pośladki i tylną część ud.



Na siedząco: część wewnętrzną ud, łydki i stopy  
paznokcie u nóg i okolice miejsc intymnych (przy pomocy lusterka).

**SKONTAKTUJ SIĘ Z DERMATOLOGIEM  
JEŚLI TYLKO ZAUWAŻYSZ PODEJRZANĄ ZMIANĘ !**

### **Gdzie się zbadać?**

**SZCZECIN**

Klinika Chorób Skórnych i Wenerycznych PUM  
al. Powstańców Wielkopolskich 72  
tel.: 91 466 12 56

### **Gdzie się zbadać?**

**SZCZECIN**

Klinika Chorób Skórnych i Wenerycznych PUM  
al. Powstańców Wielkopolskich 72  
tel.: 91 466 12 56



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Gorzowie Wlkp.



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Gorzowie Wlkp.