

40-69 سال کی عمر کی خواتین؛  
KETEM وہ فیملی ہیلتھ سینٹرز،  
اور چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ  
کے لیے موبائل کینسر اسکریننگ ٹولز  
سے خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔

چھاتی کا کینسر ایک  
ایسی بیماری ہے جس کا  
جلد پتہ میموگرافی سے  
لگایا جا سکتا ہے۔



بغیر کسی تاخیر کے اپنی  
میموگرافی کی اپائنٹمنٹ بک  
کروائیں، چھاتی کے کینسر  
کے ساتھ اپنی ملاقات  
منسوخ کریں!

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہی اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرنٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihhatproject

www.sihhatproject.org

sihhat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي.

چھاتی کا کینسر  
آپ کا مقدر  
نہ بنے

sihhat |

## چھاتی کا معائنہ

خواتین کو 20 سال کی عمر سے ہر ماہ چھاتی کا خود معائنہ کرنا چاہیے۔  
چھاتی کا خود معائنہ مہینے میں ایک بار کیا جانا چاہیے، مثالی طور پر  
ماہواری کے آغاز کے 7-10 دن بعد۔

اگر عورت کو حیض نہیں آرہا ہے یعنی وہ رجونورٹی کی حالت میں ہے تو  
اسے ہر ماہ انہی دنوں میں چھاتی کا معائنہ کرنا چاہیے۔

20-40 سال کی عمر میں، ہر 2 سال میں ایک بار، صحت کے اہلکاروں  
کو چھاتی کا معائنہ کرانا چاہیے۔

40 سال کی عمر سے، صحت کے اہلکاروں سے سال میں ایک بار چھاتی  
کا معائنہ کروانا چاہیے۔

چھاتی کے کینسر کا ابتدائی  
مرحلے میں پتہ لگایا جا سکتا  
ہے۔

چھاتی کے کینسر کا ابتدائی  
مرحلے میں پتہ چلا تو اس  
کے ٹھیک ہونے کے امکانات  
بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

## جلد پتہ لگانے کے لیے؛

خواتین کو چاہیے کہ وہ  
باقاعدگی سے چھاتی کا خود  
معائنہ کرائیں،  
صحت کے عملے کو چھاتی کا  
معائنہ کروانا،  
میموگرام کی ضرورت ہے۔



## میموگرافی

خواتین کو 40 سال کی عمر سے  
ہر دو سال بعد میموگرام کروانا  
چاہیے۔

میموگرام کروانے کا بہترین وقت  
ماہواری کے بعد پہلا ہفتہ ہے،  
جب چھاتی کے ٹشو سب سے کم  
حساس ہوتے ہیں۔

