



CHUGHTAI LAB
ONE NATION - ONE LAB

Commit to Breast Self Exam Today!

Do you know **1 in 8 women** in Pakistan will be affected by Breast Cancer in her lifetime?

Early Detection

is the key to successful treatment.

Examine yourself regularly and if you feel something, don't hesitate to see a doctor.



Dr. Zonaira Rathore
Consultant Histopathologist



Learn more about Breast Cancer

☎ ☎ 03-111 456 789 بصحت کا نمبر

or visit

www.chughtailab.com/thinkpink



f t i s @chughtailab



CHUGHTAI LAB
ONE NATION - ONE LAB



CHUGHTAI LAB
ONE NATION - ONE LAB

Commit to Breast Self Exam Today!

Early Detection

is the key to successful treatment.



Steps for Breast Self Exam

Once a month, 2 to 3 days after periods



Examine breast and armpit with raised arm



Use fingertips to feel (palpate) breast and armpit

Different search patterns of hand while examining



Circles



Wedges



Up and Down

Other Symptoms

- Lumps in breasts or skin dimpling
- Nipple deformation, color change or leaks of any fluid
- Change in skin color or texture



TO KNOW MORE CALL

☎ ☎ 03-111 456 789 بصحت کا نمبر

www.chughtailab.com/thinkpink

چھاتی کا از خود معائنہ

بر وقت تشخیص سے چھاتی کے کینسر کا مقابلہ ممکن ہے

ہفتے میں ایک مرتبہ مہواری کے ختم ہونے کے 2 سے 3 دن بعد



معائنہ کرتے وقت ہاتھ کے پوروں کا استعمال کریں



بازو اٹھا کر چھاتی اور بغل کا معائنہ کریں

معائنہ کرتے وقت ہاتھ کو مندرجہ ذیل سمتوں میں استعمال کریں



اوپر اور نیچے کی طرف



اندھ سے باہر کی طرف



دائرے کی صورت میں

مزید علامات

- دونوں چھاتیوں میں غیر معمولی گتھی یا گڑھے کا ہونا
- نپل میں کسی قسم کی تبدیلی، رنگت میں تبدیلی یا نپل سے کسی مواد کا اخراج
- جلد کی رنگت اور ساخت میں تبدیلی



مزید معلومات کے لیے کال کریں

☎ ☎ 03-111 456 789 بصحت کا نمبر

www.chughtailab.com/thinkpink



CHUGHTAI LAB
ONE NATION - ONE LAB

#ThinkPink

بریسٹ کینسر

کی شرح میں خطرناک اضافہ کا باعث لگتی ہے۔

#SelfExamineToday



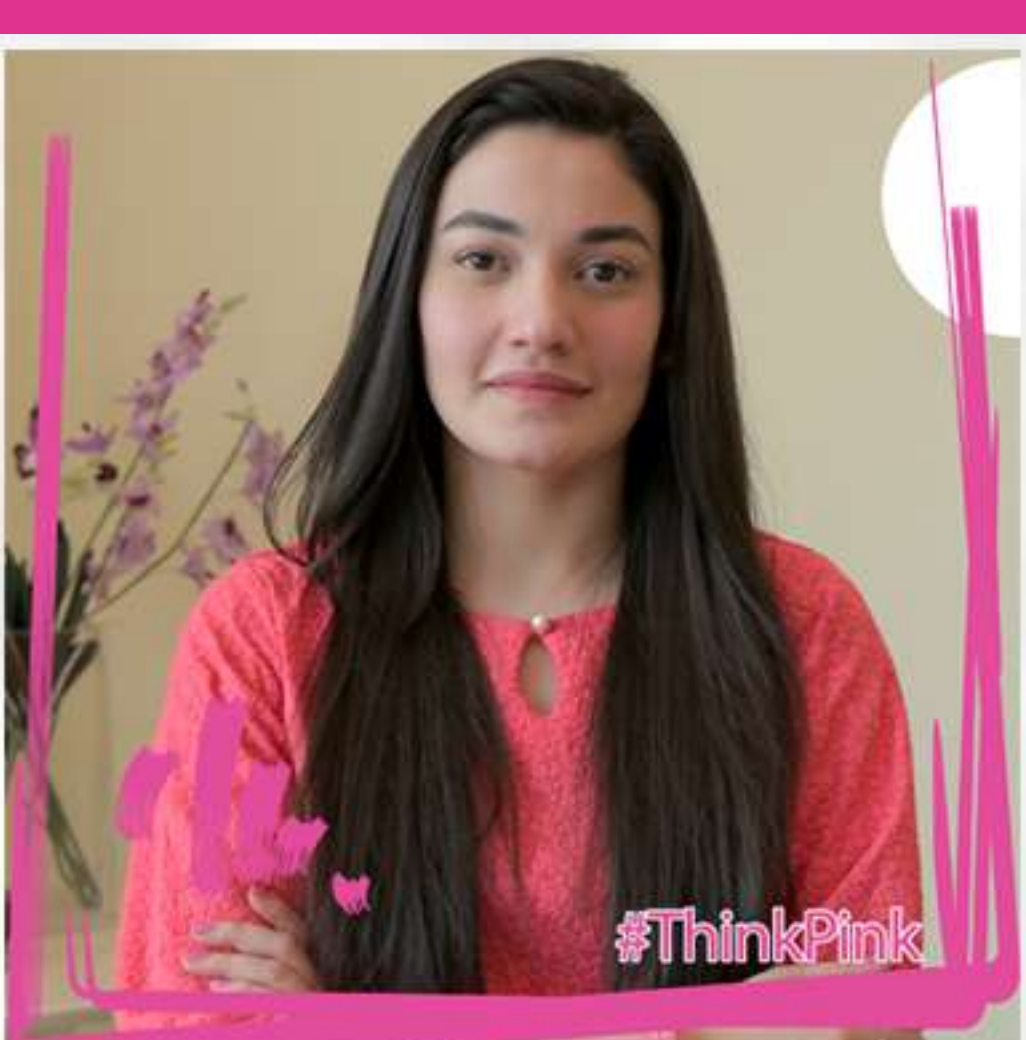
CHUGHTAI LAB
ONE NATION - ONE LAB

لا علمی آپکو خطرے میں ڈال سکتی ہے۔

جانیں!



#SelfExamineToday#ThinkPink



#ThinkPink

Think Pink Frame

Commit to Breast Self Exam Today!

Learn more about Breast Cancer

☎ ☎ 03-111 456 789 بصحت کا نمبر

or visit

www.chughtailab.com/thinkpink