

# YOU KNOW YOUR BODY BETTER THAN ANYONE

Getting to know how your breasts look and feel normally means you'll be able to notice any unusual changes.

A change to the way your breasts feel or look could be a sign of cancer. So get any new or unusual changes checked by a GP.

Most breast changes, including lumps, are not cancer. But the sooner breast cancer is found, the more successful treatment is likely to be.

## CHECKING YOUR BREASTS IS AS EASY AS TLC

### TOUCH YOUR BREASTS

Can you feel anything new or unusual?

### LOOK FOR CHANGES

Does anything look different to you?

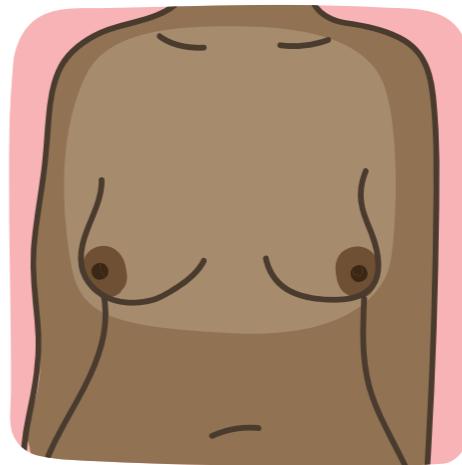
### CHECK ANY NEW OR UNUSUAL CHANGES WITH A GP

## CHANGES TO LOOK AND FEEL FOR

There's no special way to check your breasts and you do not need any training. Everyone will have their own way of touching and looking for changes.

Get used to checking regularly and be aware of anything that's new or different for you.

These illustrations are meant as a guide. Check anything that looks or feels different for you with a GP.



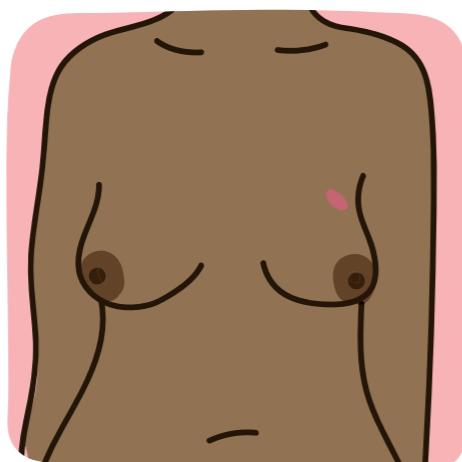
Check your whole breast area, including up to your collarbone (upper chest) and armpits.

## WE'RE HERE FOR YOU

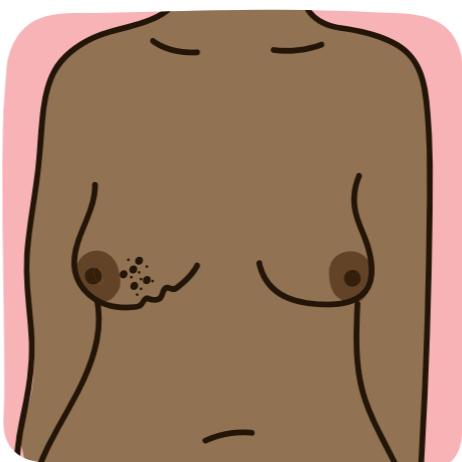
We want everyone to have the confidence to check their breasts and report any new or unusual changes.

If you have any questions or worries about your breasts or breast cancer, call us free and confidentially. We have access to an interpreting service in over 240 languages.

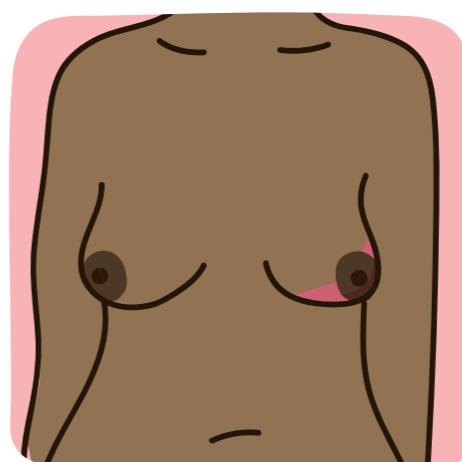
**0808 800 6000**



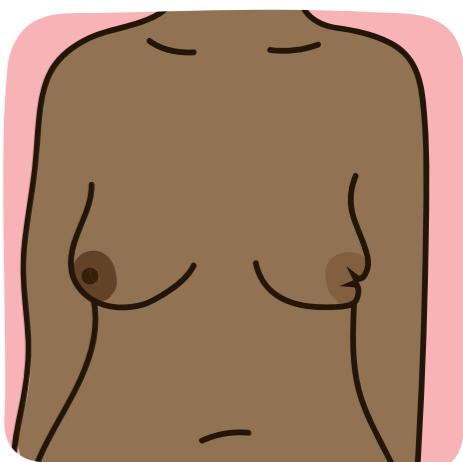
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



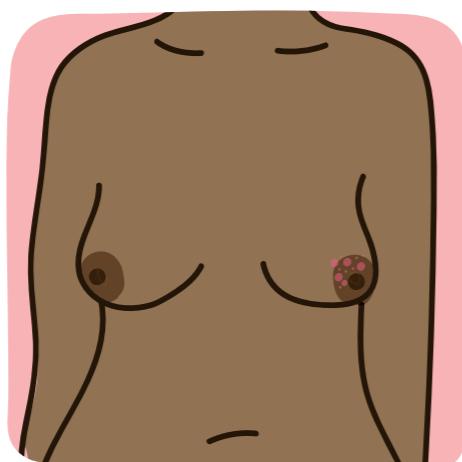
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



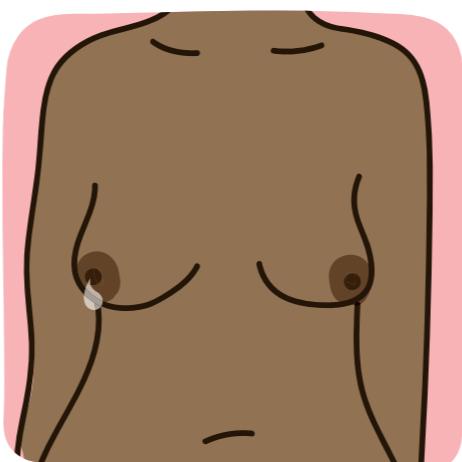
A **change in the colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



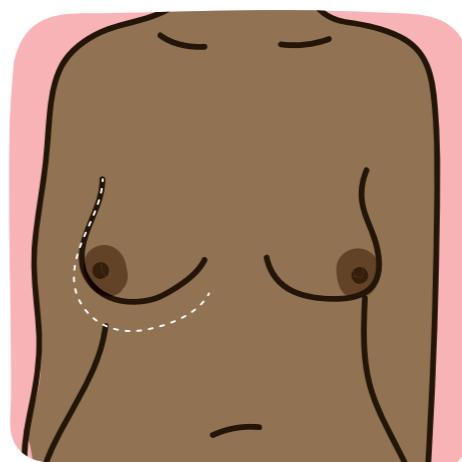
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



**Rash or crusting** around the nipple



**Unusual liquid** (discharge) from either nipple



Changes in **size or shape** of the breast

**BREAST PAIN**  
On its own pain in your breasts is not usually a sign of cancer. But look out for pain in your breast or armpit that's there all or almost all the time.

TOUCH  
LOOK  
CHECK™

BREAST  
CANCER  
NOW™  
The research & care charity

© Breast Cancer Now, January 2022, BCC226  
Edition 5, next planned review 2024



Breast Cancer Now is a company limited by guarantee registered in England (9347608) and a charity registered in England and Wales (1160558), Scotland (SC045584) and Isle of Man (1200). Registered Office: Fifth Floor, Ibex House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

© Breast Cancer Now, January 2022, BCC226, Edition 5, next planned review 2024. Breast Cancer Now is a working name of Breast Cancer Care and Breast Cancer Now, a company limited by guarantee registered in England (9347608) and a charity registered in England and Wales (1160558), Scotland (SC045584) and a business name of the registered charity in the Isle of Man (1200). Registered Office: Fifth Floor, Ibex House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

# KNOW YOUR BREASTS

ਆਪਣੀਆਂ  
ਛਾਤੀਆਂ  
ਨੂੰ ਜਾਣੋ

Punjabi

TOUCH  
LOOK  
CHECK™

BREAST  
CANCER  
NOW The research & care charity

ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ  
ਕਰਨਾ (TLC) ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ

ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ  
(TOUCH)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ (LOOK)

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਨਵੀਆਂ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ  
ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ  
(CHECK)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ  
ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ  
ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ  
ਸੁਚਨਾ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੇ।  
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ  
ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਬੇਸ਼ਿਜਕ ਸਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ  
ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ 240 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀ ਸੇਵਾ  
ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

0808 800 6000

## ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

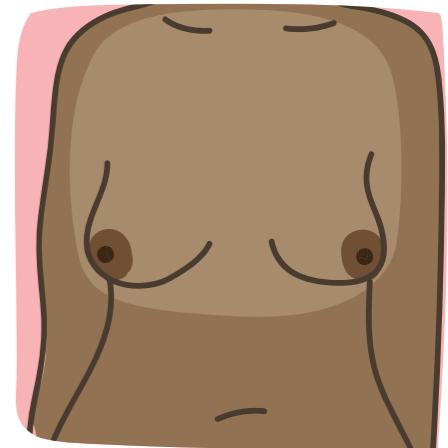
ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ  
ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ  
ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।  
ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ  
ਦੀ ਜੀਪੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ,  
ਗਿਲਟੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।  
ਪਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਚਲੇ,  
ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹੀਂ ਹੀ  
ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

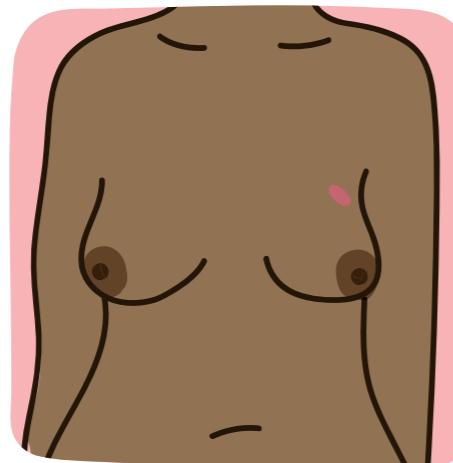
ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ  
ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ  
ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕਾ  
ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।  
ਛੇਹਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਢੂੰਢਣ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ  
ਦਾ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰਾ ਲਗੇ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ।

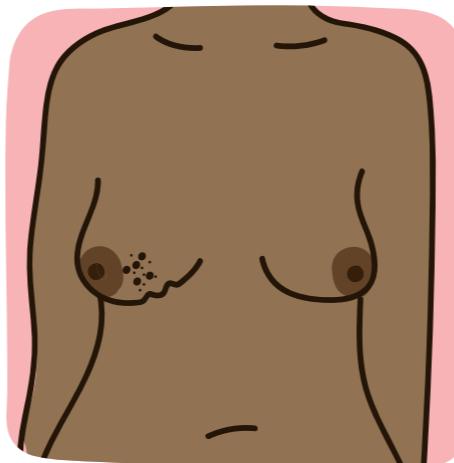


ਹਸਲੀ (ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ) ਅਤੇ  
ਕੱਛਾਂ ਸਮੇਤ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ  
ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

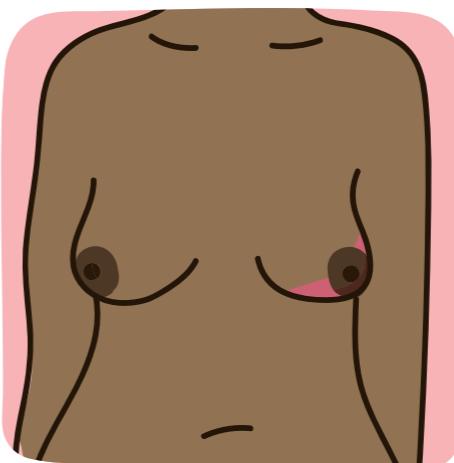
ਇਹ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ  
ਹਨ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਕੋਲੋਂ ਹਰੇਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ  
ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਦਿਸਦੀ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ  
ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।



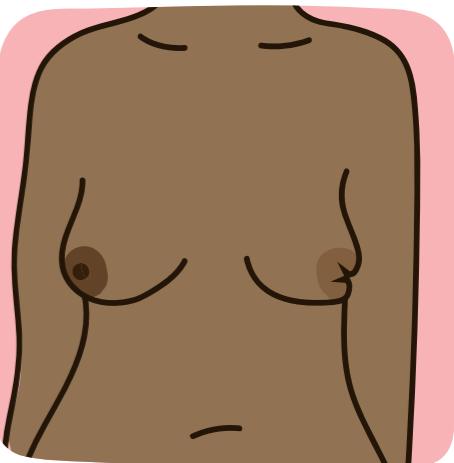
ਛਾਤੀਆਂ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿੱਚ  
ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਨਵੀਆਂ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ  
ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ



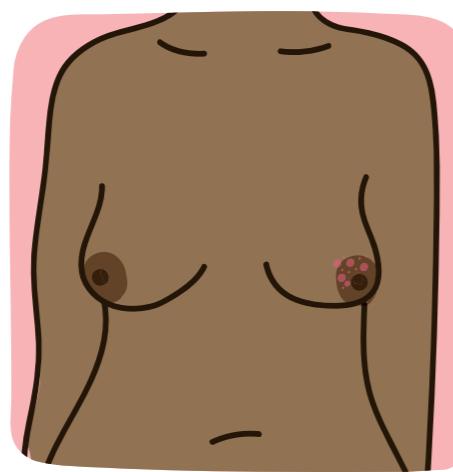
ਚੁੱਚੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਵੱਟ ਪੈਣਾ ਜਾਂ  
ਕੋਈ ਗਿਲਟੀ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼



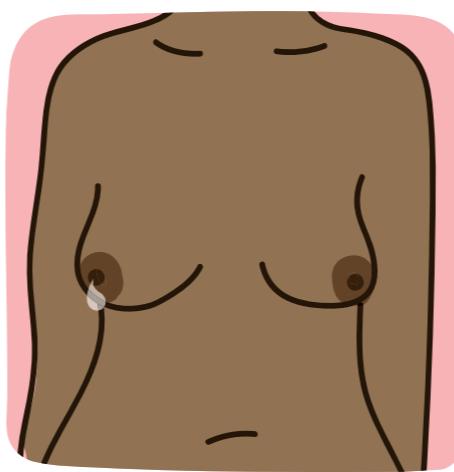
ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ – ਛਾਤੀ ਲਾਲ  
ਜਾਂ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ



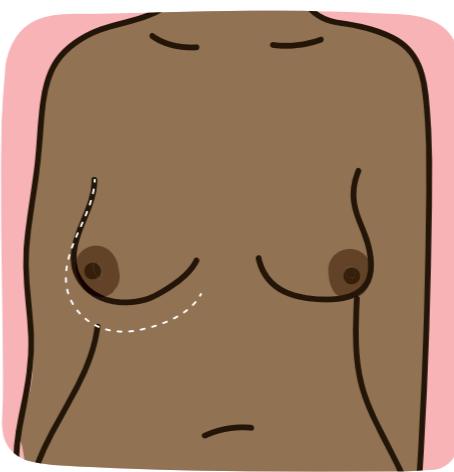
ਚੁੱਚੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਅੰਦਰ ਵੱਲ  
ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ (ਉਲਟੀ) ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਚੁੱਚੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾਏ ਬਣਨੇ ਜਾਂ  
ਪਾਪੜੀ ਜੰਮਣੀ



ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੁੱਚੀ ਤੋਂ ਅਸਧਾਰਣ ਤਰਲ ਵੱਗਣਾ



ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

### ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ  
ਹੋਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕ  
ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ  
ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਛ  
ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਲਗਭਗ  
ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ, ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਵੱਲ  
ਧਿਆਨ ਦਿਓ।