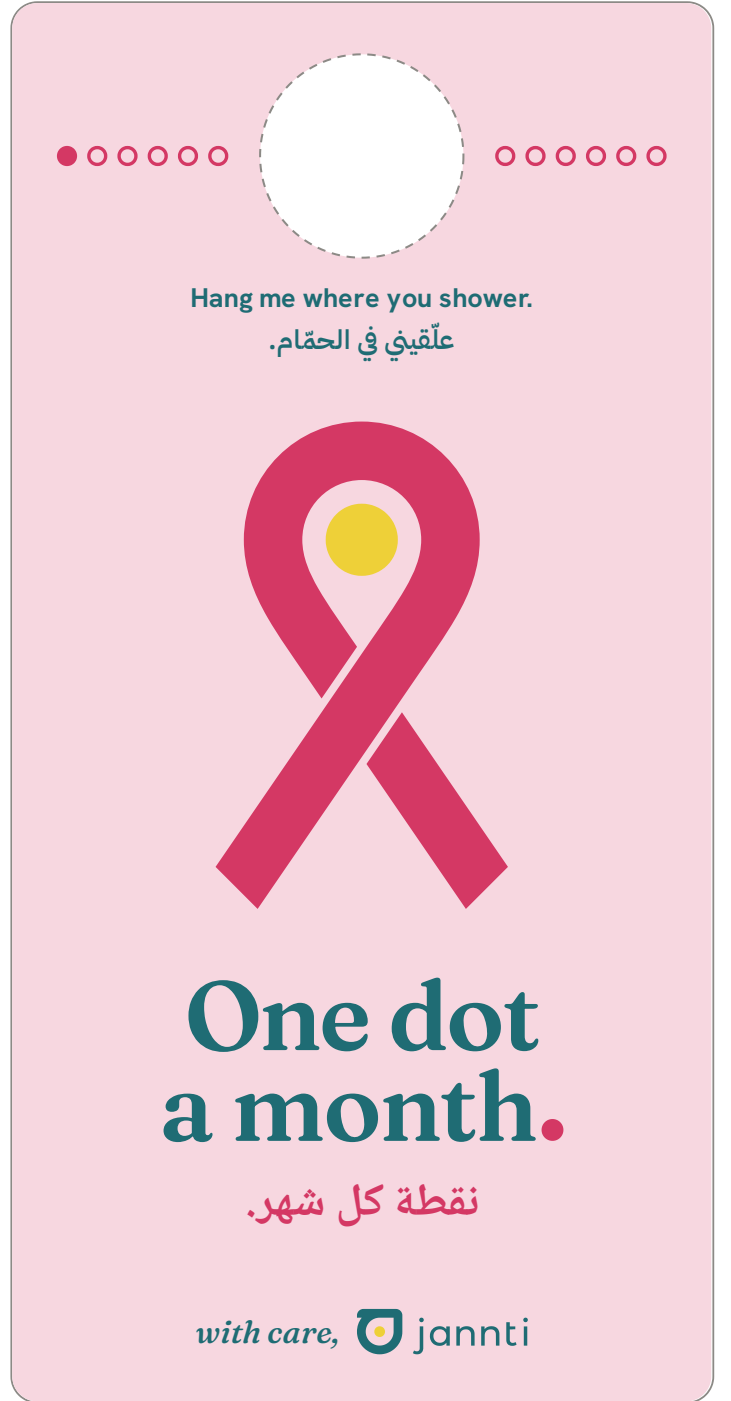
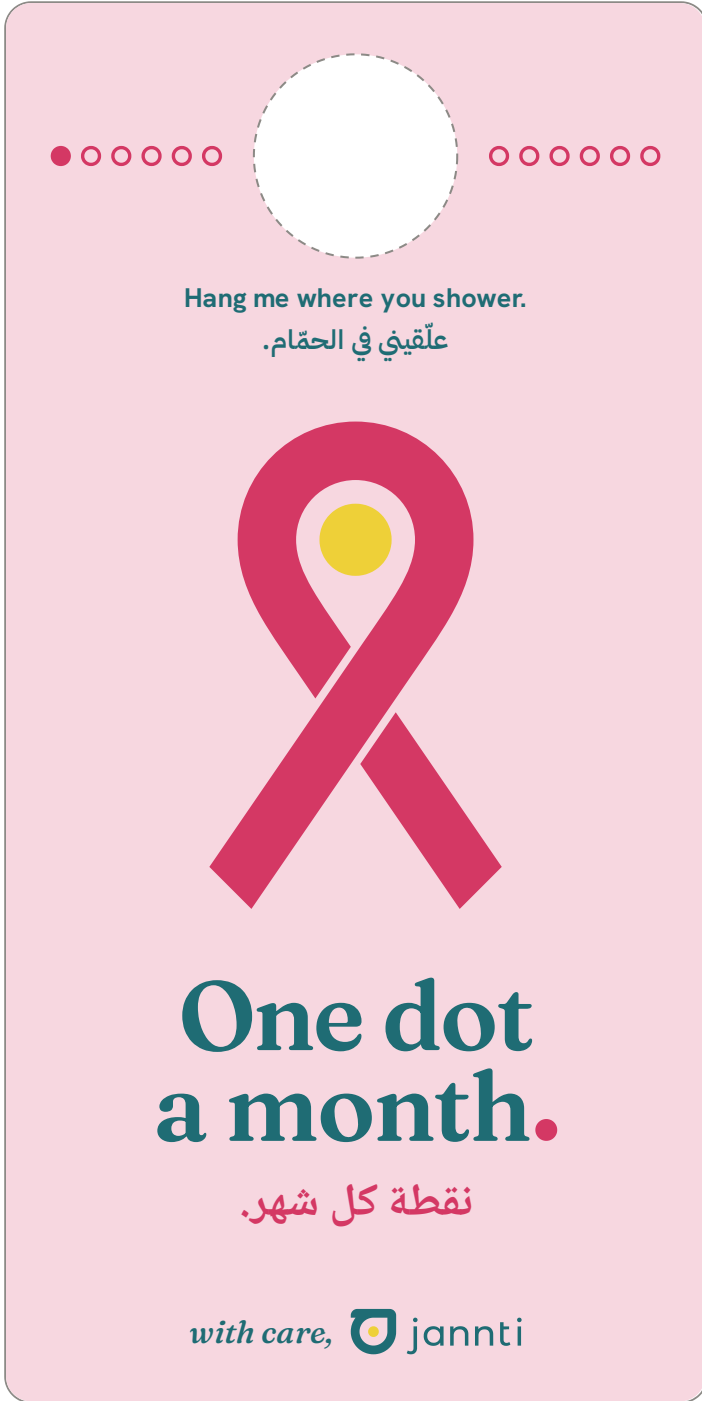




Keep one. Pass one on.

واحدة لك، وواحدة لمن تحبين.

1 Print

Print pages 1 and 2 on one sheet, double-sided, flipping on the long edge, at 100% (actual size). Thick paper or card lasts longest.

2 Cut

Cut round each card on the grey outline, then cut out the dashed circle at the top so it can hang.

3 Hang

Laminate it or slip it into a clear zip bag, and hang it where you shower. Give the second card to someone you love.

No double-sided printer? Print page 1, turn the sheet over, feed it back in and print page 2. Your twelve dots are on page 3.

انظري

1 Look

In the mirror, arms down, then raised. Notice any change in size, shape, skin or nipple.

أمام المرآة، ويداكِ للأسفل ثم للأعلى. لاحظي أي تغيير في الحجم أو الشكل أو الجلد أو الحلمة.

تحسّسي

2 Feel

Lying down or in the shower, use the flat of your fingers over the whole breast, up to the armpit and collarbone.

مستلقية أو تحت الدُش، ببطن أصابعكِ على الثدي كله حتى الإبط وعظمة الترقوة.

لا تنتظري

3 Don't wait

Noticed something new? Most changes aren't cancer, but book a doctor's visit now.

لاحظت شيئاً جديداً؟ معظم التغيرات ليست سرطاناً، لكن احجزي موعداً مع الطبيب الآن.

انظري

1 Look

In the mirror, arms down, then raised. Notice any change in size, shape, skin or nipple.

أمام المرآة، ويداكِ للأسفل ثم للأعلى. لاحظي أي تغيير في الحجم أو الشكل أو الجلد أو الحلمة.

تحسّسي

2 Feel

Lying down or in the shower, use the flat of your fingers over the whole breast, up to the armpit and collarbone.

مستلقية أو تحت الدُش، ببطن أصابعكِ على الثدي كله حتى الإبط وعظمة الترقوة.

لا تنتظري

3 Don't wait

Noticed something new? Most changes aren't cancer, but book a doctor's visit now.

لاحظت شيئاً جديداً؟ معظم التغيرات ليست سرطاناً، لكن احجزي موعداً مع الطبيب الآن.

A self-check doesn't replace screening.
Ask your doctor about mammograms.

الفحص الذاتي لا يغني عن الفحص الطبي. اسألي طبيبك عن الماموغرام.

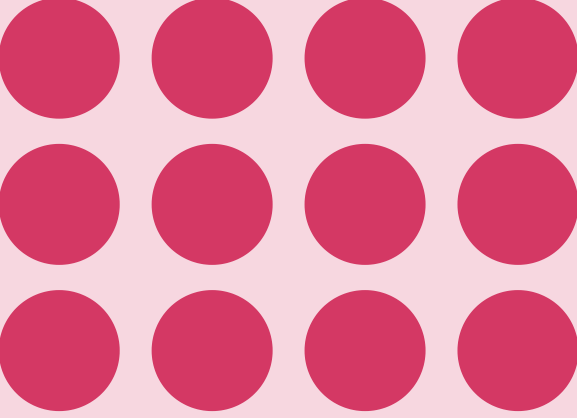
A self-check doesn't replace screening.
Ask your doctor about mammograms.

الفحص الذاتي لا يغني عن الفحص الطبي. اسألي طبيبك عن الماموغرام.

The back of your cards: the three steps, in English and Arabic.

Your twelve dots

نقاطك الاثنتا عشرة



Stick one on your calendar each month. A few days after your period ends is a good time; no period, pick a date you'll remember.

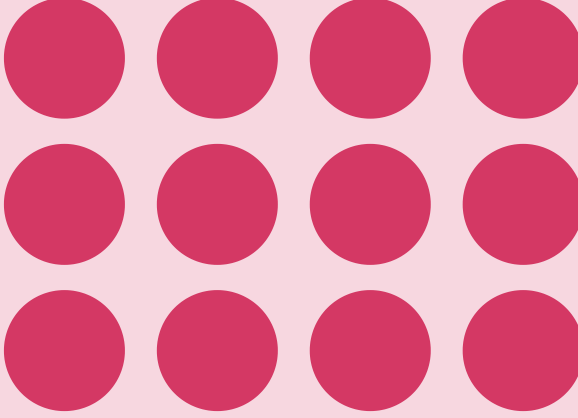
ألصقي نقطة على تقويمك كل شهر. أنسب وقت بعد انتهاء الدورة بأيام قليلة، وإن لم تكن هناك دورة فاختاري تاريخاً تتذكرينه.

ONE DOT A MONTH



Your twelve dots

نقاطك الاثنتا عشرة



Stick one on your calendar each month. A few days after your period ends is a good time; no period, pick a date you'll remember.

ألصقي نقطة على تقويمك كل شهر. أنسب وقت بعد انتهاء الدورة بأيام قليلة، وإن لم تكن هناك دورة فاختاري تاريخاً تتذكرينه.

ONE DOT A MONTH



Twelve dots for you, twelve to pass on.

Print this page on A4 sticker paper and cut out the dots. No sticker paper? Use plain paper and a glue stick. Each month, after your check, stick a dot on your calendar.