

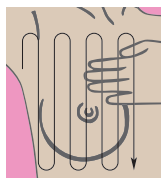
Txuj Kev Xuas Qug Ntawm Lub Mig

Thaum kws koj koj khaub dluag taag (los yog xuas qug tuab lub caij txhua lub hlis, yog koj tsis koj khaub dluag), xuas seb puas muaj dlaab tsis txawv txaav ntawm koj lub mig. Yog muaj dlaab tsis txawv txaav yuav tau qha tsua koj tug kws khu mob. Moog kuaj koj lub mig hab nug txug kev moog xoo fais fab ntawm lub mig.



Step 1: Kev Xuas Thaum Koj Pw

- Pw ntseev laj, muab ib lub tog rau ncoo xab koj lub xub pwg saab xis
- Siv peb tug ntiv teg nruab nraab ntawm saab teg txuam phem lug moog xuas lub mig saab xis
- Nas lub mig maav, siv zug hab siv zov zog xuas ua vaaj voog kuam thoob lub mig tsis pub tshu cov ntiv teg



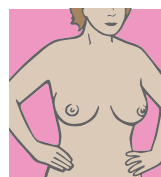
- Xuas peg tsua nraag
- Xuas seb puas muaj tej yaam txawv txaav ntawm lub mig, lub hauv sab hab lub qhov tsus
- Siv saab teg xis lug moog xuas lub mig saab laug ib yaam le sauv nuav



Txuj kev xuas nuav zoo ua rua thaum koj dlaa dlej los yog siv xum npum ntxuav lub cev.

Step 2: Tsom Av Saib Koj

Saib seb lub mig puas muaj dlaab tsi txawv txaav. Saib koj lub mig le cov lug qha nraag nuav:



- Txheem teg rua koj ob saab ntsaag
- Sawv ntsug tsaas ob txhais ncej nraab kom sab rua sau taub hau
- Txheem teg rua koj lub dluav hab nqug paab kuam koj lub hauv sab tawm tuaj
- Txheem teg rua koj lub dluav es nyo

Tej Kev Pib Mob

Moog ntsib koj tug kws khu mob yog koj pum tej yaam le nuav nyob ntawm koj lub mig.:

- Muaj qug, los yog lub qug tawv
- O, suv suv, lab los yog nqaj dloog
- Saib ob lub mig puas sis luag
- Dclaim tawv nqaj mig saus
- Lub txiv mig txob txob, mob los yog ua pob cos
- Txiv mig saus
- Txiv mig laam lug kua
- Mob ib qhov twg ntawm lub mig es tsis txawj zoo

Lub Koom Hum Susan G. Komen Breast Cancer Foundation xaav kuam moog kuaj mig le ntsaag nuav:

- Moog xoos fais fab mig ib xyoo ib zag rua cov quaspui muaj 40 xyoo rov sau

Cov quaspui kws muaj 40 xyoo rov huv kws tsev tuabneeg tau muaj tug mob nuav yuav tsum tau nrug kws khu mob thaam txug kev muaj feem yuav tau tug mob hab nug seb thaum twg zoo tsua moog xoos fais fab.

- Moog kuaj mig ntawm tug kws khu mob (CBE) peb xyoo twg moog ib zag rua cov quaspui muaj 20 xyoo, huas cov muaj 40 xyoo ib xyoo kuaj ib zag
- Thaum muaj 20 xyoo yuav tau xuas qug ntawm ob lub mig txhua lub hlis

Yog xaav paub ntxiv txug kheesxawj mig, hu tau tsua Komen National tug xuv tooj hu dlawb (1.800.462.9273) los yog moog saib huv Web site.

www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

Translated into the Hmong language by:
Hmong Women's Heritage Association
2251 Florin Road, Suite 104
Sacramento, CA 95822
www.hmongwomenheritage.org

Reprinted from "Breast Self Exam" June 2008 with permission of Susan G. Komen for the Cure.