

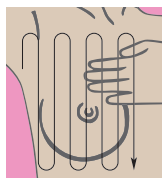
# Txoj Kev Xuas Qog Ntawm Lub Mis

Thaum koj koj khaub ncaws tag (los yog xuas qog tib lub caij txhua lub hlis, yog koj tsis koj khaub ncaws), xuas seb puas muaj dab tsis txawv txav ntawm koj lub mis. Yog muaj dab tsis txawv txav yuav tau qhia rau koj tus kws kho mob. Mus kuaj koj lub mis thiab nug txog kev mus xoo fais fab ntawm lub mis.



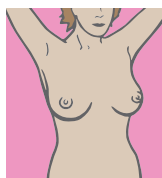
## Step 1: Kev Xuas Thaum Koj Pw

- Pw ntseev tiaj, muab ib lub tog rau ncoo xiab koj lub xub pwg sab xis
- Siv peb tus ntiv tes nruab nrab ntawm sab tes laug los mus xuas lub mis sab xis
- Nias lub mis maj mam ces mam sib zog xuas ua vaj voog kom thoob lub mis tsis pub tshem cov ntiv tes



- Xuas pem rau nram
- Xuas seb puas muaj tej yam txawv txav ntawm lub mis, lub hauv siab thiab lub qhov tsos
- Siv sab tes xis los mus xuas lub mis sab laug ib yam le saum no

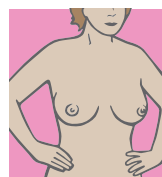
Txoj kev xuas nos zoo ua rua thaum koj da dej los yog siv xum npum ntxuav lub cev.



## Step 2: Tsom lav Saib Koj

Saib seb lub mis puas muaj dab tsi txawv txav. Saib koj lub mis li cov lus hauv qab no:

- Txheem tes rau koj lub duav
- Sawv ntsug tsa ob txhais ncaj npab kom siab dua lub taub hau
- Txheem tes rau koj lub duav thiab nqus pa kom koj lub hauv siab tawm tuaj
- Txheem tes rau koj lub duav es khoov



# Tej Kev Pib Mob

Mus ntsib koj tus kws kho mob yog koj pom tej yam li no nyob ntawm koj lub mis:

- Muaj qog, los yog lub qog tawv
- O, o o, liab los yog nqajj doog
- Saib ob lub mis puas sis luag
- Daim tawv nqajj mis saus
- Lub txiv mis txob txob, mob los yog ua pob cos
- Txiv mis saus
- Txiv mis lam los kua
- Mob ib qhov twg ntawm lub mis es tsis txawj zoo

Lub Koom Haum Susan G. Komen Breast Cancer Foundation xav kom mus kuaj mis li nram no:

- Mus xoos fais fab mis ib xyoo ib zaug rau cov pojniam uas muaj 40 xyoo rov saum

Cov poj niam ua muaj 40 xyoo rov hauv uas lawv tsev neeg tau muaj tus mob no yuav tsum tau nrog kws kho mob tham txog kev muaj feem yuav tau tus mob thiab nug seb thaum twg zoo rau mus xoos fais fab.

- Mus kuaj mis ntawm tus kws kho mob (CBE) peb xyoo twg mus ib zaug rau cov poj niam ua muaj 20 xyoo, hos cov muaj 40 xyoo ib xyoo kuaj ib zaug
- Thaum muaj 20 xyoo yuav tau xuas qug ntawm ob lub mis txhua lub hlis

Yog xav paub ntxiv txog kheesxawj mis, hu tau rau Komen National xov tooj hu dawb (1.800.462.9273) los yog saib hauv website:

[www.komen.org](http://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](http://www.hmongwomenheritage.org)

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

Lub koom haum Susan G. Komen yuav qhia tsis tau txog txoj kev kho mob rau koj.

©2007 Susan G. Komen for the Cure Item No. 806-301-GA, Hmong 06/08

Dec

Nov

Oct

Sep

Aug

July

Jun

May

Apr

Mar

Feb

Jan