

PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!

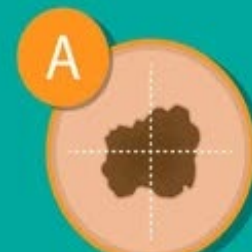
CONTROLAȚI REGULAT PIELEA DUMNEAVOASTRĂ ȘI A COPIILOR DUMNEAVOASTRĂ!

August 2022

Material adresat populației generale și părinților

Nu ignorați o aluniță care crește, sângerează, prezintă cruste, este pruriginoasă (mănâncă) sau doare!

„**ABCDE**” vă ajută să analizați modificările alunițelor pe care le aveți sau nou apărute. Spuneți medicului dumneavoastră dacă observați chiar și unul dintre aceste aspecte:



Asimetrie



Bordură neregulată



Culoare inegală



Diametru $6 > \text{mm}$



Evoluție (o aluniță care arată diferit de restul sau își schimbă mărimea, forma, culoarea)

Autoexaminarea pentru depistarea cancerului de piele

PAS CU PAS



Examinează-ți corpul într-o oglindă mare. Examinează-ți corpul în față și în spate în oglindă, apoi privește părțile laterale cu brațele ridicate.



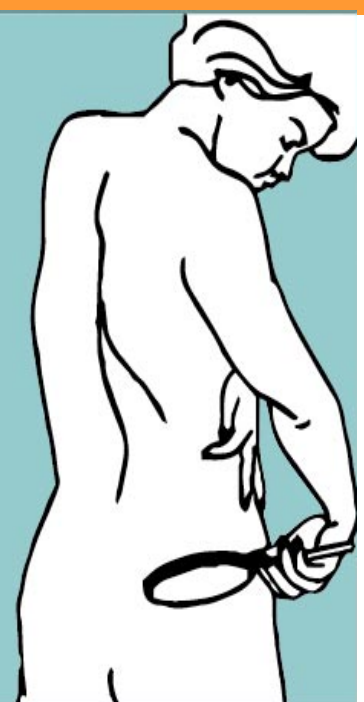
Îndoiaie coatele și privește cu atenție antebrățele, zona subrațelor și palmele.



Analizează picioarele. Verifică partea din spate, față, și părțile laterale ale picioarelor. Nu uita de unghii, tălpi și spațiile dintre degetele de la picioare.



Examinează partea din spate a gâtului și a scalpului cu o oglindă de mână. Desparte părul pentru a te uita mai atent la scalp.



În cele din urmă, verifică-ți spatele și fesele cu o oglindă de mână.