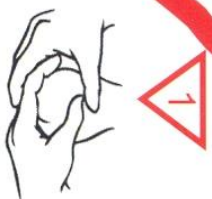




odważni.com

ODEAŻNI WYGRYWAJĄ
kampania społeczna na rzecz
profilaktyki raka jądra
Organizator Fundacja
Gdański Most Nadziei



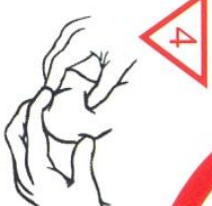
**ZŁAP JEDNO JĄDRKO
PRZY POMOCY OBU DŁONI**
Najlepiej po goracej kąpieli
lub prysznicu, gdy mięśnie
moszny są rozluźnione



**SPRAWDŹ KAŻDE JĄDRKO OSOBNO
OBRACAJĄC JE POMIĘDZY KCIUKIEM
A POZOSTALYMI PALCAMI**
Powinno ono być gładkie.
Podczas sprawdzania swoich jąder nie
powinieneś odczuwać żadnego bólu



**ZAPOZNAJ SIĘ Z BUDOWĄ
SWOICH JĄDER**
W szczególności z powrozkami
nasiennym i nadjądrczem



**SZUKAJ ZGRUBIEŃ,
ZMIAN W WYGLĄDZIE,
LUB W KOLORZE SKÓRY**
To normalne, że jedno jądro jest
nieco mniejsze od drugiego

Badaj się regularnie najlepiej raz w miesiącu.

Jeśli zauważysz coś niepokojącego koniecznie zgłoś się do urologa!