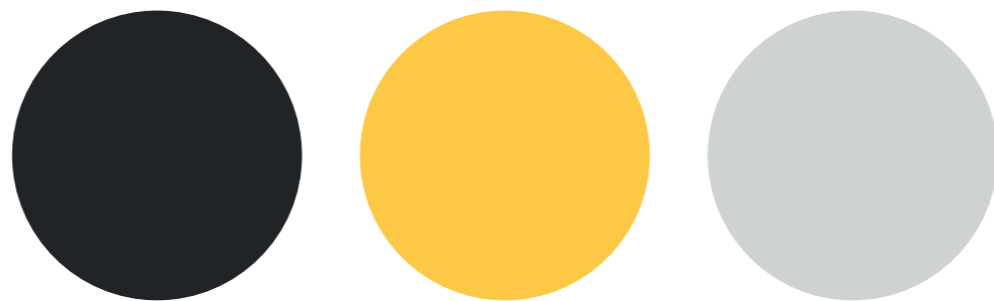




Znamie! znam je?



jak rozpoznać czerniaka



A

Jest **A**symetryczny.
Ma nieregularny kształt
i może wylewać się
na jedną stronę.

B

Jego **B**rzegi są
często poszarpane,
nierówne i mają
zgrubienia.

C

Może być **C**zarny,
Czerwony lub mieć
niejednolity kolor.

D

Zwykle ma
Duży rozmiar,
większy niż 5 mm.

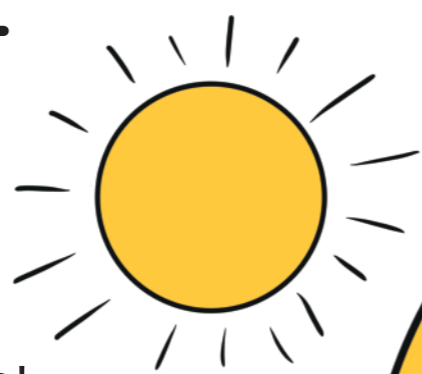
E

Ewoluuje.
Zmienia wygląd
z biegiem czasu.

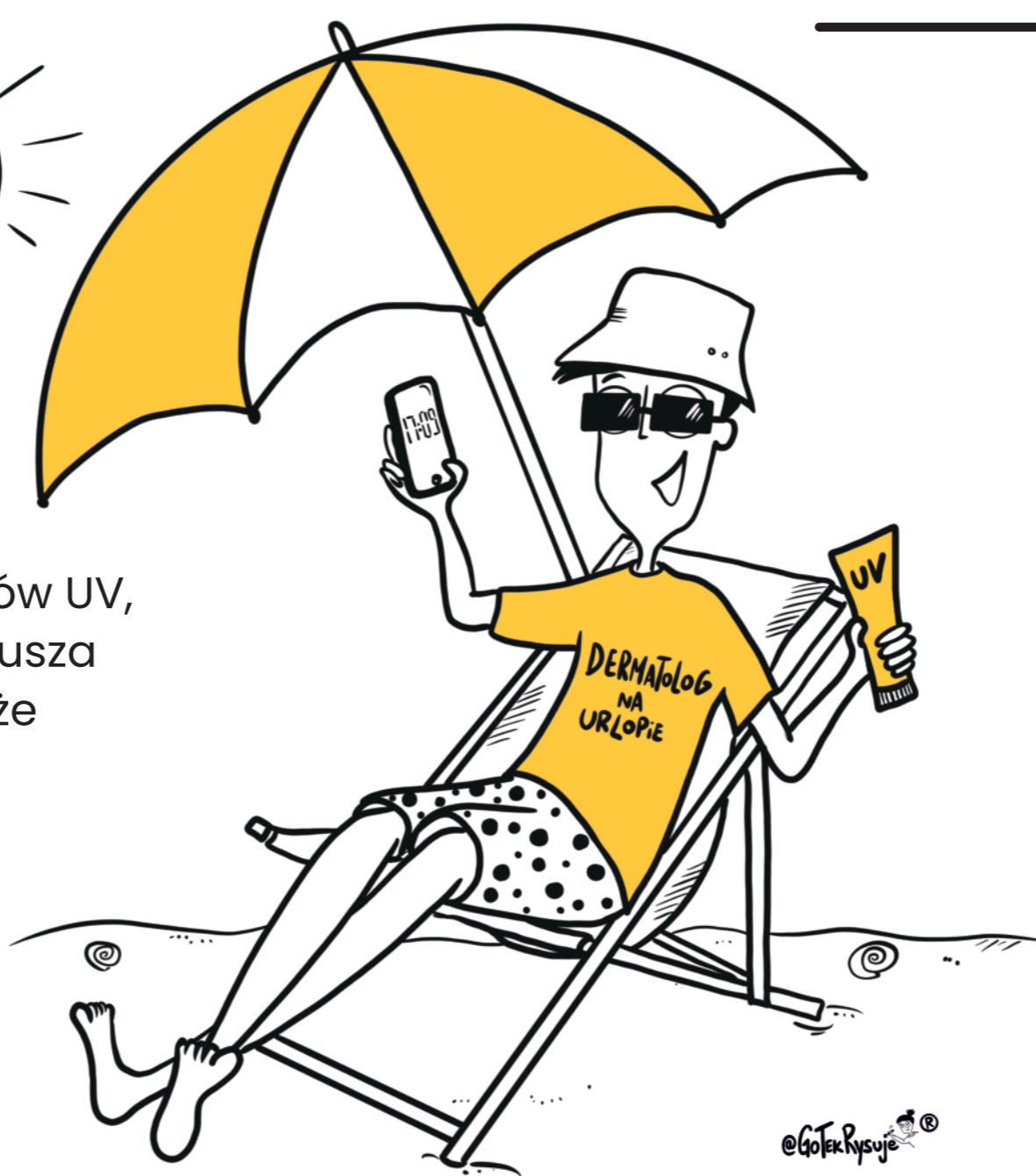
złote zasady ochrony skóry

Unikaj słońca

od 11.00 do 16.00.
Nie opalaj się w solarium!



Jeśli przebywasz na słońcu, rób to
z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV,
noszeniu czapki z daszkiem lub kapelusza
i okularów przeciwsłonecznych, a także
odzieży z długimi rękawami.



Raz w miesiącu dokładnie
ogłdaj swoją skórę – sprawdź,
czy Twoje znamiona nie zmieniają
się lub czy nie pojawiły się nowe.

**Odwiedzaj kontrolnie
dermatologa** lub chirurga
onkologa.

Jeśli zauważysz, że **coś
podejrzanego** dzieje się
z Twoim znamieniem,
niezwłocznie udaj się
do dermatologa lub
chirurga onkologa.

dowiedz się więcej na:

www.akademiaczerniaka.org
[www.fb.com/znamieznamje](https://www.facebook.com/znamieznamje)
www.gwiazdanadziei.pl

Program edukacyjny „Znamie! Znam je?” realizowany jest przez Fundację „Gwiazda Nadziei” w partnerstwie z Wojewódzkimi Stacjami Sanitarno-Epidemiologicznymi pod honorowym patronatem Głównego Inspektora Sanitarnego oraz merytorycznym patronatem Akademii Czerniaka, sekcji naukowej Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej.

ORGANIZATORZY
PROGRAMU:



PARTNERZY
WSPIERAJĄCY:

