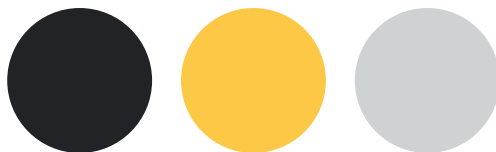




# znamie! znam je?



## jak rozpoznać czerniaka ?



### A

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

### B

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

### C

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

### D

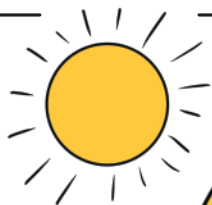
Zwykle ma  
**D**uży rozmiar,  
większy niż 5 mm.

### E

**E**woluuje.  
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 **ogłądaj 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.

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.

**dowiedz się więcej na:**

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

ORGANIZATORZY  
PROGRAMU:



FUNDACJA  
GWIAZDA  
NADZIEI



Akademia  
czerniaka

PARTNERZY  
WSPIERAJĄCY:

Bristol Myers Squibb

MSD

Roche

Pierre Fabre