

Ittim Ej Make Kwalok Kake Ñan Yok

1. Jelã kin ta kauatata eo ñan kwe

- Kennan iben aolep ro ilo nukin ko am jimor ilo baamle eo am bwe kwon jelã kin history in ejmour eo an baamle eo am
- Kennan iben juon takto kin jonan kautata in nan am bok naninmij in cancer in ittit

2. Etal im kakõlkõl

- Kennan iben juon takto kin test in kakõlkõl ta ko remman ñan kwe elañe elab am bed ilo kauwotata
- Kakilene ittim ak mammogram aolep yiõ jino jen ñe 40 am yiõ elañe ebwe am bed ilo kauatata
- Etal ñan juon clinic ak imõn tatko im kakilen ittim aolep jilu yiõ driktata jino jen ñe 20 am yiõ , im aolep yiõ jino jen ñe 40 am yiõ
- Sign up ñan kein kakememej yok kin ien kakõlkõl ilo komen.org/reminder

3. Jelã kin ta eo ekkã am loe aolep ien ak e normal ñan kwe

- Lolok juon takto ñe kwoj loe jabdewõt iaan oktak kein ilo ittim:
 - Ebbõj, wor (hard knot) ak ekijñeñe tuloan ittim ak iumin peim
 - Ibbira, mānen, ebūrōrō ak ekilmejlok ittim
 - Eoktak joñan ak lōmen ittim
 - Ekakilkil ak elloktõktõk kilim
 - Ebbõnõjnõj, ekkinejeje ak būrōrō bōran ittim
 - Erumlak bōran ittim ak mōttan ko jet ilo ittim
 - Ebuñjen im toor tok dren jen bōran ittim
 - Juon jikin ekãal an metak im ejjab jako an metak

4. Kelet wewen mour ko rej kaejjimourur

- En emman joñan am eddo
- Kõmman bwe exerices en mōttan mour ne am
- Bõk joñan am idaaak dren in kadõk
- Bõk joñan am ebbõk uno ko an ro reritto (menopausal hormone)
- Kaninnin ñe komaroñ

Ñan melele ko jet etal ñan website eo amem ak call e lok jikin bõk jibañ eo amem ikijien kejarok ittid

Jelã kin ta eo ekkã am loe aolep ien ak e normal ñan kwe

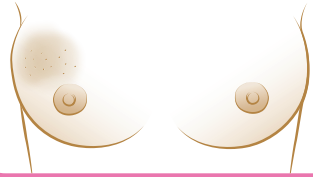
Kõkalle ko ñe ewõr an juon cancer in ittit rejjab juon wõt kain ñan aolep kõrã. Eaurõk bwe juon en jelã kin ta eo ekkã am loe im eñjake ilo ittim aolep ien. Elañe kwonaj lo jabdewõt kain oktak, etal im lolok juon takto

Oktak ko aikuuj reporti ekoba:

- Ebbõj, wor (hard knot) ak ekijñeñe tuloan ittim ak iumin peim



- Ibbira, mãnen, ebürõrõ ak ekilmejlok ittim



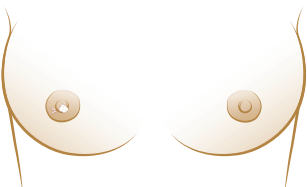
- Eoktak joñan ak lõmen ittim



- Ekakilkil ak elloktõktõk kilim



- Ebbõnõjnõj, ekkinejej ak bürõrõ bõran ittim



- Erumlok bõran ittim ak mõttan ko jet ilo ittim



- Ebuñjen im toor tok dren jen bõran ittim



- Juon jikin ekããl an metak im ejjab jako an metak

