



# එදින දිනටම - එදින දිනටම Breast Self-Awareness Messages

## 1. උදව්වක් ලබා ගැනීම

- හිමිවන වැදගත්කමක් ලෙසින් හිමිවන සෞඛ්‍ය ඉතිහාසය ගැන විමසන්න.
- සමස්ත ජීවිතයේදී උභය පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍යය ගැන විමසන්න.

### 1. Know your risk

- Talk to your family to learn about your family health history.
- Talk to your doctor about your personal risk of breast cancer.

## 2. පරීක්ෂණය

- ඔබගේ සමස්ත සෞඛ්‍යය ගැන විමසා බලන්න. උදාහරණයක් ලෙසින් උදව්වක් ලබා ගැනීම.
- මධ්‍යම වයසේදී සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයක් ලෙසින් උදව්වක් ලබා ගැනීම.
- වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස්වලට අනුව ඔබගේ ජීවිතයේදී උදව්වක් ලබා ගැනීම.
- කැමැත්තක් පවතින විට [komen.org/reminder](http://komen.org/reminder) වෙබ් අඩවියේදී සහතික කර ගන්න.

### 2. Get screened

- Ask your doctor which screening tests are right for you if you are at a higher risk.
- Have a mammogram every year starting at age 40 if you are at average risk.
- Have a clinical breast exam at least every 3 years starting at 20, and every year starting at 40.
- Sign up for your screening reminder at [komen.org/reminder](http://komen.org/reminder)

## 4. උදව්වක් ලබා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයක්

- ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කර බලන්න. උදාහරණයක් ලෙසින්:
  - බිත්තරයක් හෝ තද බන්ධනයක් හෝ උරේහිටි ප්‍රදේශයක්.
  - වැඩි වීම, සමයේ වෙනස්වීම් හෝ වර්ණයේ වෙනස්වීම්.
  - වෙනස් වීම, වෙනස් වීම, වෙනස් වීම හෝ වෙනස් වීම.
  - බිත්තරයක් හෝ තද බන්ධනයක් හෝ උරේහිටි ප්‍රදේශයක්.
  - වෙනස් වීම, වෙනස් වීම හෝ වෙනස් වීම.
  - වෙනස් වීම, වෙනස් වීම හෝ වෙනස් වීම.
  - වෙනස් වීම, වෙනස් වීම හෝ වෙනස් වීම.
  - වෙනස් වීම, වෙනස් වීම හෝ වෙනස් වීම.
  - වෙනස් වීම, වෙනස් වීම හෝ වෙනස් වීම.

### 4. Know what is normal for you

- See your health care provider if you notice any of these breast changes:
  - Lump, hard knot or thickening inside breast or underarm area
  - Swelling, warmth, redness or darkening of the breast
  - Change in the size or shape of the breast
  - Dimpling or puckering of the skin
  - Itchy, scaly sore or rash on the nipple
  - Pulling in of your nipple or other parts
  - Nipple discharge that starts suddenly
  - New pain in one spot that does not go away.

## 5. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක්

- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක්.
- ව්‍යායාමයක් සිදු කරන්න.
- උරේහිටි ප්‍රදේශයේදී වෙනස් වීම්.
- වෙනස් වීම්.
- ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කර බලන්න.

### 5. Make healthy lifestyle choices

- Maintain a healthy weight
- Add exercise into your routine
- Limit alcohol intake
- Limit menopausal hormone use
- Breastfeed, if you can

උදව්වක් ලබා ගැනීම සඳහා වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කර බලන්න. උදාහරණයක් ලෙසින්: [www.komen.org](http://www.komen.org)

**For more information visit our website or call our breast care helpline.**  
[www.komen.org](http://www.komen.org) • 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

හස්ප්‍රකාශනේ ධර්මය ජනමාන ධර්මයට වඩා වැඩි වීමට අදාළව පිරිසිදු කිරීමේදී මෙහි ධර්මය සමස්තයයි.

උපරිමයට පත්වන විට ස්වාභාවිකවම ධර්මය වෙනස් වේ. වෙනස්වීම් සලකා බැලීමේදී, ස්වාභාවිකවම වෙනස් වීමට අවස්ථාවක් ඇත.

The signs of breast cancer are not the same for all women. It is important to know how your breasts normally look and feel. If you notice any change, see your health care provider.

**සලකා බැලීමේදී වෙනස්වීම් වාර්තා කළ යුතු වේ:**  
**Changes that should be reported include:**

- උමයක්, කැපී පෙනෙන අඟුණක් ධර්මයේ හෝ අත්පිටි පසුපස පිහිටා ඇති ස්ථානයක
- Lump, hard knot or thickening inside the breast or underarm area



- වැඩිවීම, උණ, වර්ණ වෙනස්වීම, හෝ ධර්මයේ වෙනස් වීම්
- Swelling, warmth, redness or darkening of the breast



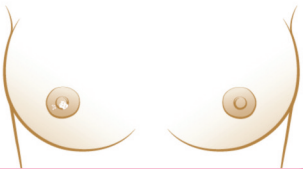
- සලකා බැලීමේදී හැඩය හෝ ප්‍රමාණය වෙනස් වීම
- Change in the size or shape of the breast



- වක්‍ර වීම හෝ ධර්මයේ වෙනස් වීම්
- Dimpling or puckering of the skin



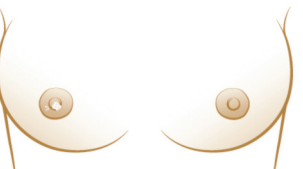
- ජලිතයක්, කැපී පෙනෙන අඟුණක් හෝ ධර්මයේ වෙනස් වීම්
- Itchy, scaly sore or rash on the nipple



- ජලිතයක් වැනි වෙනස් වීම් හෝ ධර්මයේ වෙනස් වීම්
- Pulling in of your nipple or other parts of the breast



- ධර්මයේ වෙනස් වීම් ආරම්භ වීම
- Nipple discharge that starts suddenly



- නව වැදගත්කමක් ඇති ස්ථානයකට වැදගත්කමක් ඇති වීම
- New pain in one spot that does not go away

