



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

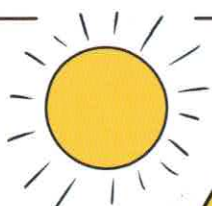
Zwykle ma
Duży rozmiar,
większy niż 5 mm.

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 **oglądaj 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
[www.fb.com/znamieznamje](https://www.facebook.com/znamieznamje)
www.gwiazdanadziei.pl

ORGANIZATORZY
PROGRAMU:



FUNDACJA
GWIAZDA
NADZIEI



Akademia
czerniaka

PARTNERZY
WSPIERAJĄCY:



Bristol Myers Squibb



MSD



Roche



Pierre Fabre