

Raz w miesiącu sprawdzaj swoją
skórę:

- sprawdź czy Twoje znamiona ~~zmieniają~~ zmieniają się
- sprawdź czy nie pojawiły się nowe

Jeśli zauważysz
zauważysz jakiegokolwiek
zmianę udaj się do dermatologa
lub chirurga-onkologa.

**Złote zasady ochrony
przed czerniakiem**

nie opalaj się w
solarium.

regularnie odwiedź
dermatologa i chirurga-onkologa.

unikaj słońca
w następujących
godzinach: 11 a.m. - 4 p.m.

Pamiętaj o
czapce oraz okularach
przeciwsonicznych.

Wzycij filtrów UV.