



ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਓ:
ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਤੀ
ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

NYC[™]
Health

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕਣ ਦਿਓ!

"ਮੇਰਾ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

- ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 311 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

"ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਹਾਂ।"

- ਨਸਲ, ਜਾਤੀ, ਆਮਦਨ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚੰਗੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛੇਗਾ।

"ਮੈਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।"

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

"ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।"

- ਤੁਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੋਟੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

"ਮੈਨੂੰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਛਾਤੀ ਦਾ
ਕੈਂਸਰ ਲੈਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ।"

- ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਬੁੱਢੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ 75 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

- ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਅੱਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਸਖੀਸ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 99% ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ,

ਪਰ ਦੇਰੀ ਪੜਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹਨ।

- ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਠ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਟਿਊਮਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਇੱਕ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਐਕਸ-ਰੇ ਮਸ਼ੀਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਚੰਗੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈਣ ਲਈ, ਮਸ਼ੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਖੁੱਟਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੇਆਰਾਮ ਚੁੰਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਸਵੀਰ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਸਪਸ਼ਟ ਚਿੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਐਕਸ-ਰੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ?

- ਡਾਕਟਰ (ਇੱਕ ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸਧਾਰਨ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਲਈ ਐਕਸ-ਰੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਉਹ ਥਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਇਮੇਜਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਐਕਸ-ਰੇ, ਇੱਕ ਸੋਨੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇੱਕ MRI (ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਚਿੱਤਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਣਗੇ।
- ਕਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਕ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਨਤੀਜੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਡਾਕ ਪਤਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਠੀਕ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।
- ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੁਣੇ ਢੁਕਵਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ।

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ.

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਜੋਖਮ:

- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਮੱਧਮ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਸ਼ਰਨ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ-ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਰੋਨ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਕਮ ਅਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। nyc.gov/health 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ "alcohol and health" (ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਹਤ) ਲੱਭੋ।



ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਹੋਰ ਜੋਖਮ:

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਕਦੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸਤੇਦਾਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ, ਭੈਣ, ਧੀ, ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਮਾਸੀ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜੀਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ BRCA1 ਜਾਂ BRCA2 ਪਰਿਵਰਤਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜੀਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰਵਾਈਏ

ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬੀਮਾ, Medicaid ਅਤੇ Medicare ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਯੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

nyc.gov/health 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ
“breast cancer” (ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਲੱਭੋ) ਲੱਭੋ।

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (NEW YORK STATE
DEPARTMENT OF HEALTH):

[www.health.state.ny.us/nysdoh/cancer/center/
publication.htm](http://www.health.state.ny.us/nysdoh/cancer/center/publication.htm)

ਅਮਰੀਕੀ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ

(AMERICAN CANCER SOCIETY)

www.cancer.org

800-422-6237

ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੇਂਦਰ (CENTERS FOR
DISEASE CONTROL AND PREVENTION)

www.cdc.gov/cancer/nbccedp

ਕੇਂਦਰੀ ਕੈਂਸਰ ਸੰਸਥਾ

(NATIONAL CANCER INSTITUTE)

www.cancer.gov/types/breast