

MAGPA-REHISTRO NA!

Kahit wala ka pang health insurance, maaari ka nang magpa-cancer screening sa suso o sa matres.

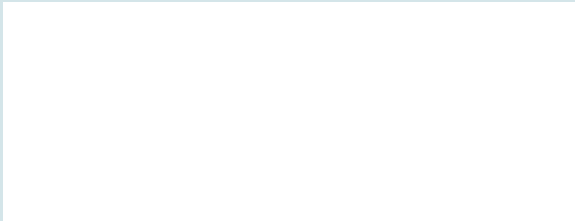
Tumawag sa

LINYA NG TELEPONO PARA SA
MGA KABABAIHAN SA ILLINOIS
1-888-522-1282

TTY **1-800-547-0466**
(PARA SA HIRAP MAKARINIG)

Bumisita sa

WWW.CANCERSCREENING.ILLINOIS.GOV




Printed by Authority of the State of Illinois
P.O.#608511 70M 10/07

ILLINOIS DEPARTMENT OF
PUBLIC HEALTH
Office of Women's Health
535 West Jefferson Street
Springfield, Illinois 62761

Estado ng Illinois
Rod R. Blagojevich, Gobernador



Kagawaran ng Panlipunang Kalugugan
Damon T. Arnold, M.D., M.P.H., Taga-pangasiwa

 **PROGRAMA SA SAKIT SA
KANSER SA SUSO AT
MATRES SA ILLINOIS**
Rod R. Blagojevich, Gobernador



**ALAGAAN ANG
IYONG KALUSUGAN
*magpatingin***

**Kung wala kang health
insurance, maaari kang
magpatingin at
magpagamot ng libre**



MGA TIPS SA PAMUMUHAY NG MALUSOG

MAHALAGA ANG REGULAR NA PAGPAPATINGIN

Ang kanser sa suso ang pinakapangkaraniwang kanser sa mga babae. Kung maaagapan ang pagtuklas nito, mas madali rin itong magagamot. Ang palagiang pagpapa- mammogram at pagpapa-eksamen sa suso ay makakatulong sa maagang pag-tuklas ng kanser at sa pagbigay ng ibat-ibang paraan ng paggamot nito. Batay sa American Cancer Society, 98% ng mga pasyenteng may kanser ang gumagaling kung naagapan ang pagtuklas sa sakit, ngunit 26% ang gumagaling lamang sa mga hindi naagapan.

Gayundin, ang kanser sa matres ay mas madaling magamot kung ito ay maagap na natutuklasan. Dahil sa kawalan ng madaling makitang simtomas sa sakit na ito, nagiging mas mahalaga ang palaging pagpapatingin.

LIBRENG PAGPAPATINGIN AT PAGPAPAGAMOT

Dito sa Illinois, libre ang pagpapatingin at pagpapagamot ng kanser sa suso at sa matres para sa mga kababaihang walang health insurance. Kamakailan lamang ay pinalaganap ni Governor Blagojevich ang programa sa sakit na kanser sa suso at matres upang maibigay ang libreng pagpapatingin at pagpapagamotsa mga kababaihang may edad 35 hanggang 64 taong gulang na walang health insurance. Mas maraming babae na ang maaaring magamot ng libre sa programang ito. Hwag nang mag-atubili, kahit ikaw pa ay natuklasang may kanser ng iyong duktur, maaaring magamot ka ng libre sa programang ito.

SINO ANG MAAARING SUMALI?

Maaari kang tumanggap ng libreng serbisyo kung ikaw ay isang babae:

- Na naninirahan sa Illinois
- Walang health insurance
- 35 hanggang 64 taong gulang
- Mga mas batang babae ay makakasali kung makukumpirma na mayroon rin silang simtomas ng sakit



ALAGAAN ANG IYONG KALUSUGAN magpatingin

www.cancerscreening.illinois.gov

Rod R. Blagojevich, Gobernador

LINYA NG TELEPONO PARA SA MGA KABABAIHAN SA ILLINOIS
1-888-522-1282
TTY 1-800-547-0466
(PARA SA HIRAP MAKARINING)

Palagiang pagpapapa-tingin at Pagpapa-test

Ang isa sa mga biyayang mabibigay mo sa iyong sarili ngayong taon ay ang maagang pagpapatingin upang maka-iwas sa sakit. Sumali na sa programa na ito at magpatingin. Tandaan, maraming buhay ang nasasagip sa maagang pagkatuklas ng sakit na kanser.

Pagkaing Pampalusog

Ugaliin ang pagkain ng mga prutas at gulay, pagkaing mayaman sa protina at mababa sa taba. Gumamit ng mas-malusog na pamamaraan ng pagluluto. Imbis na mag-prito, mag-bake, o mag-ihaw.

Itigil ang Paninigarilyo

Ang pagtigil ng paninigarilyo ay isa sa pinakamahalagang magagawa mo para sa iyong sarili. Mas hahaba at ginhawa ang iyong buhay, mababawasan ang panganib ng atake sa puso, stroke, o kanser. Para sa karagdagang tulong, tawagan ang Illinois Tobacco QuitLine sa 1-866-QUIT-YES (1-866-7848-937).

Kumilos ka

Sikapin makapag-ehersisyo ng di kulang sa 45 minutos araw-araw. Kung ayaw mong mag-ehersisyo sa gym, mag-sayaw, lumangoy, o maglakad.

Panatiliin ang Katamtamang Bigat

Batay sa American Obesity Association, mas nanganganib ang mga kababaihang mataba sa pagkakaroon ng stroke, dayabitis, mataas na presyon, at sakit sa puso. Makakatulong ang malusog na pagkain at pag-ehersisyo sa pagpapanatili ng malusog na bigat.

Alagaan ang Sarili

Maliban sa malusog na pagkain at pag-ehersisyo, mahalaga rin na iwasan ang “stress”, sapat na oras ng pagpapahinga at pagtulog, at sapat na oras ng pagta-trabaho. Kung minsan, kinakailangan rin ang umupo at itaas ang mga paa at iwasan na lamang ang mga bagay na nakapagpapa-bugnot sa iyo.