

Znamię, znam je!

Tydzień Świadomości Czerniaka

# SKÓRA

Skóra jest  
największym  
narządem naszego  
ciała.

Chroni nas przed  
ciepłem, światłem,  
zakażeniem  
i zranieniem.





# SKÓRA

Składa się z warstw

- naskórka,
- skóry właściwej,
- tkanki podskórnej.

**Melanocyty**  
to komórki znajdujące  
się w naskórku  
i zawierające melaninę,  
która nadaje skórze  
zabarwienie.

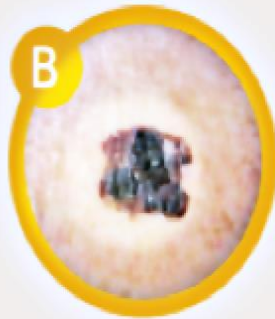
# CZERNIAK

Jest bardzo poważnym typem nowotworu i powstaje  
Z MELANOCYTÓW

Większość z nich jednak można wyleczyć za pomocą  
prostego zabiegu chirurgicznego



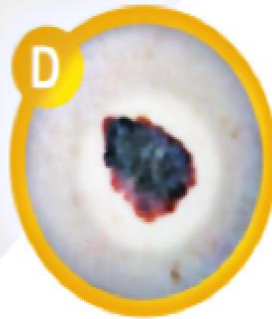
**A**  
asymetria  
np. znamię  
„wylewające”  
się na jedną  
stronę



**B**  
brzegi  
poszarpane,  
nierównomierne,  
posiadające  
zgrubienia



**C**  
czerwony,  
czarny,  
niejednolity  
kolor



**D**  
duży  
rozmiar,  
wielkość  
zmiany  
powyżej  
6mm



**E**  
ewolucja,  
czyli  
postępujące  
zmiany  
zachodzące  
w znamieniu

DLATEGO TAK WAŻNE  
JEST  
SZYBKIE I PRAWIDŁOWE  
ROZPOZNANIE  
ORAZ OCHRONA PRZED  
PROMIENIOWANIEM  
SŁONECZNYM  
A LATO SIĘ ZBLIŻA!



**Zachowaj umiar  
w przebywaniu  
na słońcu**



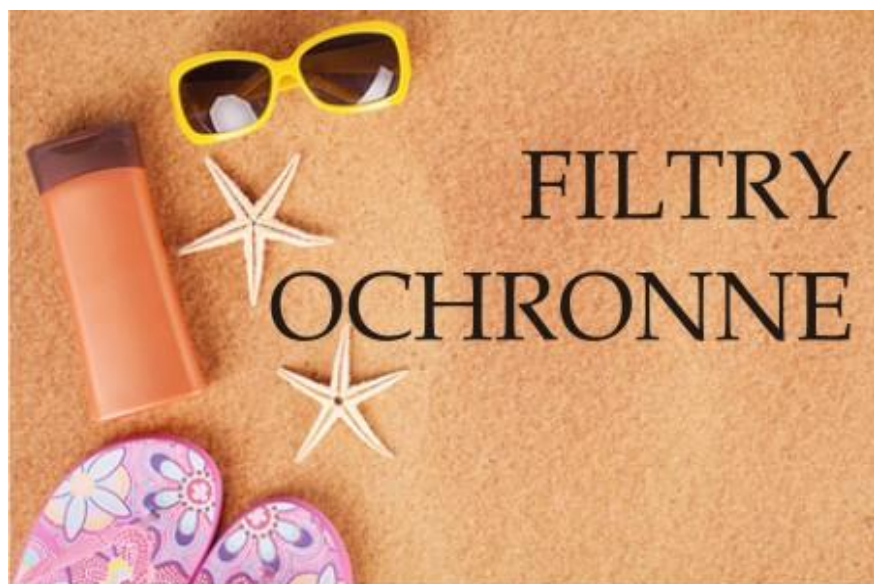


**Noś nakrycia  
głowy  
i okulary  
słoneczne  
z filtrami**

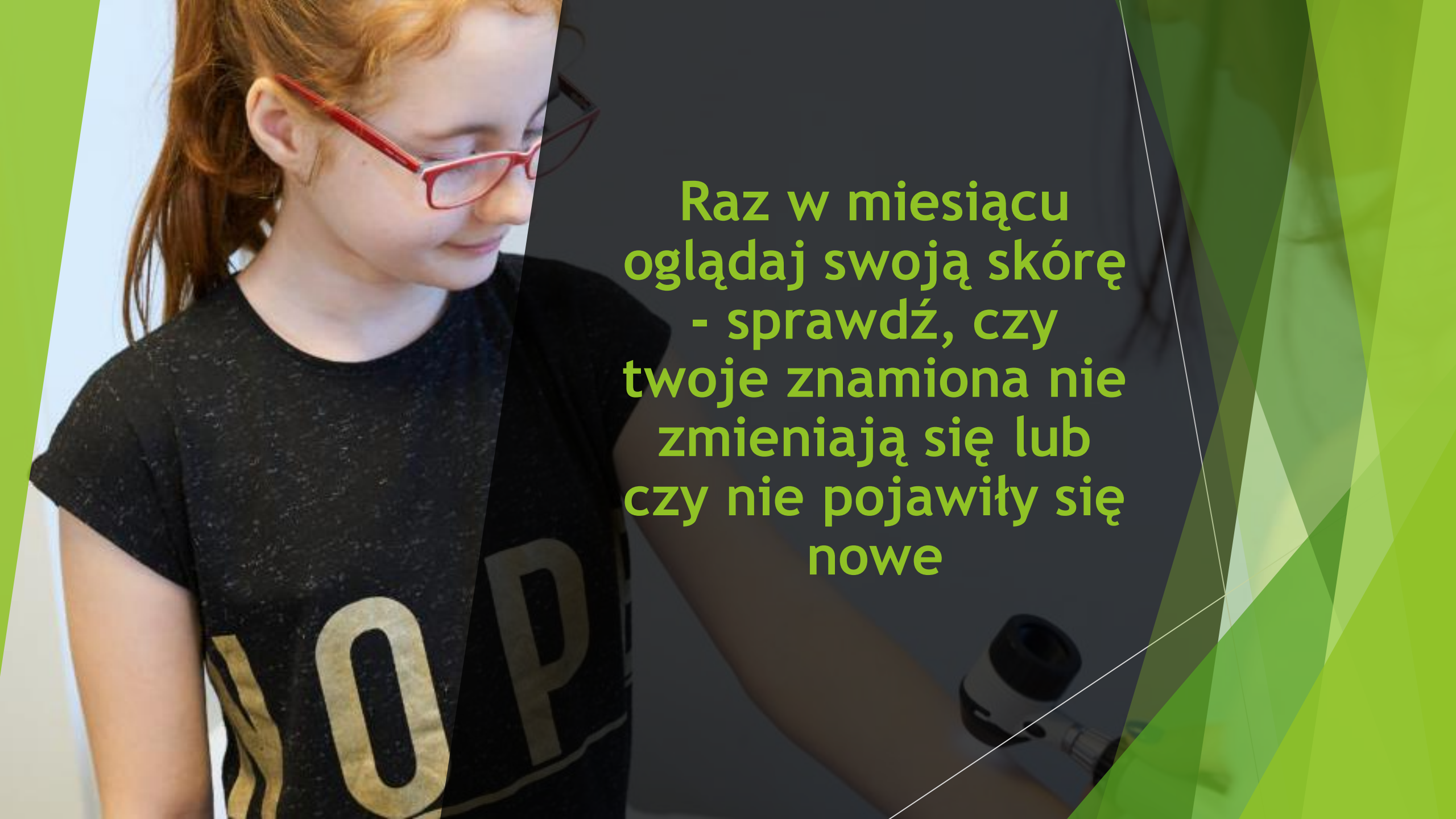


**Chroń się w cieniu  
w godzinach 11:00 - 16:00**






Jeśli musisz  
przebywać na słońcu  
- stosuj filtry  
ochronne

A young girl with red hair and glasses is looking down at her arm. A magnifying glass is held over her skin, suggesting a skin check. The background is dark with green geometric shapes on the right side.

**Raz w miesiącu  
oglądaj swoją skórę  
- sprawdź, czy  
twoje znamiona nie  
zmieniają się lub  
czy nie pojawiły się  
nowe**

A woman wearing a straw hat and a watch is blowing bubbles in a field of sunflowers. The scene is bright and cheerful, with green geometric shapes overlaid on the right side. The text is in a bold, light green font.

**Jeśli będziecie  
przestrzegać tych  
zaleceń, wtedy na  
pewno Wasz letni  
wypoczynek  
będzie udany,  
radosny,  
bezpieczny!**

# Tydzień Świadomości Czerniaka

**Wykonanie:**

**Zespół Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej**