

## Proteje ita-nia kulit

- Tipu rua hosi kankru kulit nian ne'e iha ligasaun makaas tebes ho superespozisaun ba raius UV nian
- Raius UV hosi loro ne'e bele estraga ita-nia kulit liuhosi kalohan, janela no mezmu bainhira la sente manas iha liur. Entre fulan Abril no Setembru nível UV iha Irlanda du Norte ne'e bele sai aas natoon hodi kauza estragu ba kulit
- Epizódus ba kanek kona-loro, espesialmente iha tempu infánsia, ne'e mós haboot ita-nia risku
- Nunka permite ita-nia kulit atu sai namotuk
- Keta uza esprejisadeira
- Ema hirak ne'ebé fasil atu sai namotuk, ka pasa tempu signifikativu iha liur hodi halo serbisu, desportu ka pasatempu favoritu ne'e iha risku boot liu nune'e presiza partikularmente kuidadozu



HELA IHA  
MAHON LARAN ENTRE  
TUKU 11 DADEER NO  
TUKU 3 LORAİK

TAKA AN

UZA ÓKULU-METAN HO  
PROTESAUN UV 100%



UZA XAPEU IDA  
HO NININ BELAR

UZA PROTESAUN  
LORO PELUMENUS  
HO SPF 15 NO  
UVA FITUN 4

Atu hetan informasaun liutan vizita:

[www.careinthesun.org](http://www.careinthesun.org)

Se karik ita-boot iha preokupasaun ruma kona-ba kankru, dere ba Irlanda du Norte nia Enfermaria Liña Gratuita Cancer Focus (Cancer Focus Northern Ireland's Freephone Nurseline)

0800 783 3339

Segunda to'o Sesta tuku 9 dadeer - tuku 1 meiodia  
Xamadas gratuita hosi liña fixu  
[nurseline@cancerfocusni.org](mailto:nurseline@cancerfocusni.org)



Ajénsia Saúde Pública  
12-22 Linenhall Street  
Belfast BT2 8BS

T: 0300 555 0114 (tarifa lokál)  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)



Cancer Focus Irlanda du Norte  
40-44 Eglantine Avenue  
Belfast BT9 6DX

T: 028 9066 3281  
E: [info@cancerfocusni.org](mailto:info@cancerfocusni.org)  
[www.cancerfocusni.org](http://www.cancerfocusni.org)

Númeru Karidade: NIC 101307



# Kankru kulit

saida mak ita-boot presiza  
atu hatene



TETUM

## Kankru kulit: saida mak ita-boot presiza atu hatene

Identifika buat foun ruma iha ita-nia kulit ka mudansa ida iha tailalat ka kamedak ida bele ajuda hodi salva ita-nia vida.

Kankru kulit ne'e komún tebes iha IN (30% resin hosi kankru hotu-hotu) no ne'e normalmente kauza hosi espozisaun ba raius ultravioleta (UV) hosi loro ka espregisadeiras.

Kankru kulit nian ne'e bele fahe ba tipu rua: kankru kulit **melanoma** no **naun-melanoma**.

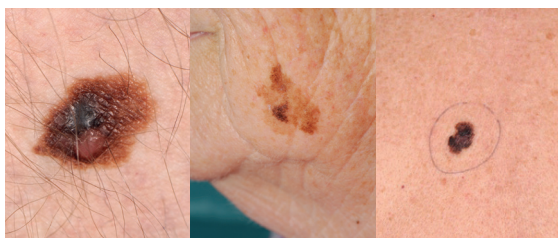
**Melanoma** bele dezenvolve iha tailalat ezistente ka bele mosu hanesan tailalat foun ida. Ida-ne'e mak forma hosi kankru kulit ida ne'ebé ladún komún maibé ida ne'ebé perigu liuhotu tanba nia bele da'et ba parte sira seluk hosi ita-nia isin.

Se karik ita-boot observa mudansa ruma iha tamañu, forma ka kór hosi tailalat ida tuan, ka se karik ita-boot observa tailalat foun ida ho kór azúl, kór-kafé ka metan, entaun tenke konsulta lailais ho ita-nia KJ. Tailalat foun ne'ebé katar, moras ka toos ne'e' mós tenke ba konsulta.

### TAILALAT NORMÁL



### MELANOMAS



## Verifikasaun ABCDE ba tailalat

Importante atu konxiente kona-ba mudansa ruma ba ita-nia kulit. Ne'e mak buat ne'ebé presiza atu tau-matan ba:



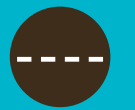
**Asimetria**  
Forma hosi metade ne'e diferente ho ida seluk



**Borda**  
Malahuk irregulár hosi borda ka ninin ne'ebé la kabeer



**Kór**  
Kór rua ka liutan: tons diferente ho kór-kafé, ka prezensa hosi kór-metan, mean ka azúl iha sorin ba tailalat ne'e nia kór normál



**Diámetru**  
Mudansa ruma iha tamañu



**Espesialista**  
Se karik iha dúvida, entaun lori ba ita-nia KJ hodi haree

Kankru kulit **naun-melanoma** ne'e normalmente mosu gradualmente no bele iha aparénsia ne'ebé diferente tebes, purezemplu:

- Kulit ida ne'ebé krukut/tarak no kikit barak ne'ebé bele tetuk ka elevadu iha forma persistente
- Kafuak ka kanek ida ne'ebé bele iha kór-mean, kórderoza ka kór hanesan kulit
- Kafuak ka bubu ida ne'ebé hatudu karakteristikas hirak tuirmai ne'e ida, tenke ba konsulta urjentemente ho ita-nia KJ: sai-boot rápidamente, moras tebes ka sai raan.

Se karik ita-boot observa mudansa hirak-ne'e ruma, ita-boot tenke kontakta ba ita-nia KJ. Kankru kulit nian sira-ne'e bele akontese iha ne'ebé deit iha ita-nia isin-lolon maibé dala barak iha áreas hosi kulit nian ne'ebé kona loro barak liu, purezemplu, ulun, kakorok no tilun.

### SINÁL SEDU HOSI KANKRU KULIT NAUN-MELANOMA



### KANKRU KULIT NAUN-MELANOMA



**Kankru kulit ne'e bele halo ema mate, maibé se karik deteta sedu, maioria hosi kankru kulit nian ne'e bele trata ho susesu.**

## Kontrola ita-nia kulit regularmente

**Kontrola kulit iha ita-nia isin-lolon tomak regularmente (idealmente fulan ida dala ida):**

- Uza lalenok ka husu maluk ida atu haree iha ita-nia kotuk, ita-nia ain kotuk no áreas hotu-hotu ne'ebé mak ita rasik labele atu haree fasilmente
- Keta haluha ita-nia ain okos, iha ita-nia ain-fuan nia leet, ita-nia ulun-kulit, kakorok no liman-kukun
- Identifika buat ruma ne'ebé bubu, sai-boot, sai raan, sai natoos, mean iha nia ninin, partikularmente katar ka moras tebes, ka mudansa iha forma ruma
- **Husu konsellu hosi ita-nia KJ se karik ita-boot observa mudansa ruma ba tailalat ka mudansas anormál iha kulit**