

WEŹ SPRAWY W SWOJE RĘCE

M
OVEMBER



BADAJ JĄDRA RAZ W MIESIĄCU

BADAJ JĄDRA W TRAKCIE LUB PO CIEPŁYM
PRYSZNICU

PRZETACZAJ JĄDRO OSTROŻNIE MIĘDZY
KCIUKIEM A PALCEM WSKAZUJĄCYM.

SPRAWDŹ KAŻDE JĄDRO OSOBNO.

POWINNO BYĆ GŁADKIE.

NIE POWINNO SPRAWIAĆ DUŻEGO BÓLU
ANI DYSKOMFORTU.

SPRAWDŹ, CZY NIE MA NIEPOKOJĄCYCH
ZGRUBIEŃ, WYPUKŁOŚCI.

CZY KOLOR SKÓRY NIE ZMIENIŁ SIĘ.

TO NORMALNE, ŻE JEDNO JĄDRO JEST
NIECO MNIEJSZE OD DRUGIEGO.

Nie czekaj, aż coś zaboli.

Raz w miesiącu – **minuta dla jąder.**

Bo prawdziwy facet dba o siebie!



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Białymstoku

WEŹ SPRAWY W SWOJE RĘCE

M
OVEMBER



BADAJ JĄDRA RAZ W MIESIĄCU

BADAJ JĄDRA W TRAKCIE LUB PO CIEPŁYM
PRYSZNICU

PRZETACZAJ JĄDRO OSTROŻNIE MIĘDZY
KCIUKIEM A PALCEM WSKAZUJĄCYM.

SPRAWDŹ KAŻDE JĄDRO OSOBNO.

POWINNO BYĆ GŁADKIE.

NIE POWINNO SPRAWIAĆ DUŻEGO BÓLU
ANI DYSKOMFORTU.

SPRAWDŹ, CZY NIE MA NIEPOKOJĄCYCH
ZGRUBIEŃ, WYPUKŁOŚCI.

CZY KOLOR SKÓRY NIE ZMIENIŁ SIĘ.

TO NORMALNE, ŻE JEDNO JĄDRO JEST
NIECO MNIEJSZE OD DRUGIEGO.

Nie czekaj, aż coś zaboli.

Raz w miesiącu – **minuta dla jąder.**

Bo prawdziwy facet dba o siebie!



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Białymstoku