



Joka kuu on  
**OMAKUU!**



Lataa ilmainen OMAKUU-sovellus  
– kuukautiskalenteri, joka  
muistuttaa rintojen omatarkkailusta.

---

# KUUKAUDEN TÄRKEIMMÄT MINUUTIT

---

Liikenisikö sinulta 5 minuuttia kuussa omaan terveyteesi?

Rintasyöpä on Suomen yleisin syöpä. Rintojen säännöllinen tutkiminen mahdollistaa syövän varhaisen toteamisen, ja siksi omatarkkailuun käytetyt minuutit voivat olla kuukauden tärkeimmät.

Omatarkkailusta sinua muistuttaa nyt ilmainen OMAKUU-mobiilisovellus. Kun merkitset sovellukseen kuukautiset, se laskee päivän, jolloin sinun kannattaa tutkia rintasi – ja muistuttaa sinua siitä oikeaan aikaan. Sovelluksesta löydät myös omatarkkailuohjeet. **Lataa OMAKUU sovelluskaupastasi jo tänään!**



**TUNNE RINTASI**

[www.tunnerintasi.fi](http://www.tunnerintasi.fi)