

انجليزي	عربي
<p>What is Breast Cancer? It is a type of cancer that occurs when some breast cells begin to grow out of control, leading to the formation of or mass that is known as malignant tumor.</p>	<p>ما هو سرطان الثدي؟ هو نوع من أنواع السرطان يحدث عندما تبدأ خلايا الثدي في النمو خارج نطاق السيطرة، مما يؤدي إلى تكوين كتلة تعرف باسم الورم الخبيث.</p>
<p>Breast cancer risk factors Lifestyle-related:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Being overweight or obese • Not being physically active • Taking birth controls for a long time • Not having children or having the first child after the age of 30 • Hormone therapy after menopause <p>Factors you cannot change:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Being a female • Getting older • Family medical history 	<p>عوامل الخطر المتعلقة بسرطان الثدي عوامل متعلقة بنمط الحياة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • زيادة الوزن أو السمنة • عدم ممارسة النشاط البدني • تناول حبوب منع الحمل لمدة طويلة • عدم الإنجاب أو إنجاب الطفل الأول بعد سن الثلاثين • العلاج الهرموني بعد سن اليأس <p>عوامل لا يمكنك تغييرها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجنس (أنثى) • التقدم في العمر • التاريخ العائلي للإصابة بالمرض
<p>What are some of the breast cancer symptoms that shouldn't be ignored?</p> <ul style="list-style-type: none"> • A lump in the breast or under arm 	<p>ما هي بعض أعراض سرطان الثدي التي لا يجب تجاهلها؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • ظهور كتلة أو عقدة صلبة في الثدي أو تحت الإبط • تغير في حجم وشكل الثدي

<ul style="list-style-type: none"> • Change in the size, shape or appearance of a breast • Nipple changes • Nipple discharge • Redness or pitting of the skin over your breast (like the skin of an orange) 	<ul style="list-style-type: none"> • تغير في اتجاه الحلمة • خروج إفرازات من الثدي • تغير واحمرار في جلد الثدي (يصبح مثل جلد البرتقال)
<p>How to Reduce Your Risk of Breast Cancer?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercise for 30 minutes, 5 days a week • Avoid taking birth control pills for a long time • Having first child at an early age, before 30 • Avoid being overweight or obese • Eat healthy food • Avoid hormone treatments after menopause • Breastfeeding • If you are above 40, mammography is necessary every 2 years 	<p>كيف أقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة 5 أيام في الأسبوع • تجنب تناول حبوب منع الحمل لمدة طويلة • الإنجاب المبكر قبل سن الثلاثين • تجنب الوزن الزائد أو السمنة • تناول الغذاء الصحي • تجنب العلاجات الهرمونية بعد انقطاع الطمث • اختيار الرضاعة الطبيعية لطفلك • الكشف بالمماموغرام كل سنتين إذا كنت في سن الأربعين فما فوق

<p>Breast Self-Examination</p> <p>Who can perform the breast self-examination? Women of all ages.</p> <p>When? Monthly.</p> <p>Why? Performing a breast self-exam will help you maintain breast health and detect early signs of breast cancer.</p> <p>Announcement of the World Food Day (16 October)</p> <p>Announcement of the World Osteoporosis Day (20 October)</p> <p>What is osteoporosis? It is a common disease in which the bones become weak and brittle and more likely to develop a fracture over a period of several years.</p>	<p>الفحص الذاتي لسرطان الثدي</p> <p>من يمكنه إجراء الفحص الذاتي للثدي؟ النساء من جميع الأعمار.</p> <p>متى؟ شهرياً.</p> <p>لماذا؟ سيساعدك إجراء الفحص الذاتي للثدي على الحفاظ على صحة الثدي واكتشاف العلامات المبكرة لسرطان الثدي.</p> <p>الإعلان عن اليوم العالمي للغذاء بصورة تعبيرية (16 أكتوبر)</p> <p>الإعلان عن اليوم العالمي لهشاشة العظام (20 أكتوبر)</p> <p>مرض هشاشة العظام: هو مرض تصبح فيه العظام ضعيفة وهشة وأكثر عرضة للكسر على مدة عدة سنوات.</p>
<p>Who can perform mammogram screening? Women starting from the age of 40</p> <p>When is mammogram performed?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Every 2 years 	<p>من يمكنه إجراء فحص الماموجرام؟ النساء ابتداءً من عمر 40</p> <p>متى يتم إجراء فحص الماموجرام؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • كل سنتين

<p>If you are below 40 years, you need to get screened if you have one of these factors:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Family history of having breast cancer • Exposure to radiation therapy at a young age between (10-30 years old) • Early puberty, before the age of 12 • Inherited breast cancer gene mutations 	<p>إذا كنت في سن أقل من الأربعين، عليك الكشف في الحالات التالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي • التعرض للمعالجة الإشعاعية في عمر ما بين (10-30 سنة) • البلوغ المبكر، قبل سن الثانية عشر • وجود طفرة في جينات سرطان الثدي الموروثة
<p>Polio</p> <p>What is Polio? It is disease caused by the poliovirus. The virus spreads from person to person and can infect a person's spinal cord, causing paralysis</p> <p>What are the symptoms of polio?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fever • Sore throat • Nausea • Headache • Stomach Pain • Tiredness 	<p>صفحة جديدة شلل الأطفال</p> <p>ما هو شلل الأطفال؟ هو مرض يسببه فيروس شلل الأطفال. ينتشر الفيروس من شخص لآخر ويمكن أن يصيب النخاع الشوكي للإنسان مسبباً الشلل</p> <p>ما هي أعراض شلل الأطفال؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • الحمى • التهاب الحلق • الغثيان • الصداع • ألم البطن • التعب
<p>Prevention of Polio</p> <p>It is recommended that children get 4 doses of polio vaccine to protect against polio as part of the series of routine childhood vaccines.</p>	<p>الوقاية من شلل الأطفال يوصى بإعطاء الأطفال 4 جرعات من لقاح شلل الأطفال للوقاية من المرض كجزء من سلسلة اللقاحات الروتينية للأطفال.</p>

Children should get one dose at each of the following ages:

- 2 months old
- 4-6 months old
- 6 through 18 months old
- 5 through 6 years old

What Are the Types of Polio Vaccine?

- **Oral poliovirus vaccine (OPV):** It is given orally in the form of drops
- **Inactivated poliovirus vaccine (IPV):** it is given as an injection in the leg or arm

Do you know that:

- Two doses of inactivated polio vaccine (IPV) are **90% effective or more** against paralytic polio.

Do you know that:

- Three doses of inactivated polio vaccine (IPV) are **99% to 100% effective**.

يوصى بتطعيم الأطفال جرعة واحدة من اللقاح في كل من الأعمار التالية:

- شهرين
- 4-6 أشهر
- 6-18 شهر
- 5-6 سنوات

ما هي أنواع لقاح شلل الأطفال؟

- تطعيم شلل الأطفال المعطل: يعطى كحقنة في الرجل أو الذراع
- تطعيم شلل الأطفال الفموي: يعطى عن طريق الفم على شكل قطرات

هل تعلم أن:

لقاح شلل الأطفال المعطل فعال بنسبة 90٪ أو أكثر ضد شلل الأطفال عند إعطاء جرعتين منه.

هل تعلم أن:

يعد لقاح شلل الأطفال المعطل فعال بنسبة 99٪ إلى 100٪ عند إعطاء ثلاث جرعات منه