

# Cancer Screening Get It Done!

FIND CANCER BEFORE IT STARTS  
OR WHEN IT IS SMALL

Cancer tests see what you can't!



## First Step in Prevention is Knowing

### PAP TEST

- A simple test to help prevent/find cervical cancer.
- Women 21 and over.
- Get tested every 3 years.
- Make an appointment with your doctor/clinic.

**TO REDUCE YOUR RISK:** get regular Pap tests, use condoms, don't smoke and ask about the HPV vaccine.

If you have unusual bleeding or discharge, **DON'T WAIT**. See your doctor/clinic.

MY APPOINTMENT \_\_\_\_\_

### MAMMOGRAM (BREAST x-ray)

- A breast X-ray to find a change in your breasts before it is felt.
- Women 50 and over. If you are under 50 or have a family history of breast or ovarian cancer, check with your doctor/clinic.
- Get tested every 2 years.
- Make an appointment with your doctor/clinic, or call the Ontario Breast Screening Program at 1-800-465-6226.

**TO REDUCE YOUR RISK:** get regular mammograms, watch your weight, be active and limit alcohol.

If you have any breast changes, **DON'T WAIT**. See your doctor/clinic.

MY APPOINTMENT \_\_\_\_\_

### STOOL TEST (FOBT)

- A simple test done in your home to help prevent/find colorectal cancer.
- Men and women 50 years and over. If you are under 50 and have a family history of colorectal cancer, talk with your doctor/clinic.
- Get tested every 2 years.
- Make an appointment with your doctor/clinic.

**TO REDUCE YOUR RISK:** eat healthy food, be active, don't smoke and limit alcohol.

If you have changes in stool habits, **DON'T WAIT**. See your doctor/clinic.

MY APPOINTMENT \_\_\_\_\_

For more information contact the  
Cancer Screening Program at 613-728-6508 ext 230  
or 1-800-465-6226 ext 230

Métis Nation  
of Ontario 

 champlain regional  
cancer program  
in partnership with  
cancer care ontario

# Dépistage du cancer : passez à l'action!

DÉTECTEZ LE CANCER AVANT  
QU'IL APPARAISSE OU LORSQU'IL  
EST ENCORE PETIT

Les tests de dépistage du cancer détectent  
ce que vous ne voyez pas!



## Savoir est Prévention

### TEST DE PAP

- Un test simple pour aider à prévenir/détecter le cancer du col de l'utérus.
- Femmes de 21 ans et plus.
- Passez ce test tous les trois ans.
- Prenez rendez-vous avec votre médecin/clinique.

**POUR RÉDUIRE VOS RISQUES** : passez un test de Pap régulièrement, utilisez un condom, ne fumez pas et renseignez-vous sur le virus du papillome humain (VPH).

Si vous avez des pertes ou des saignements inhabituels, **N'ATTENDEZ PAS**.  
Consultez votre médecin/clinique.

MON RENDEZ-VOUS \_\_\_\_\_

### MAMMOGRAPHIE (RADIOGRAPHIE DES SEINS)

- Une radiographie des seins détecte les changements dans les seins avant de les sentir.
- Femmes de 50 ans et plus. Si vous avez moins de 50 ans ou si vous avez des antécédents familiaux de cancer du sein ou de l'ovaire, parlez-en à votre médecin/clinique.
- Passez une mammographie tous les deux ans.
- Prenez rendez-vous avec votre médecin/clinique ou appelez le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein au 1-800-465-6226.

**POUR RÉDUIRE VOS RISQUES** : passez une mammographie régulièrement, surveillez votre poids, faites de l'exercice et limitez votre consommation d'alcool.

Si vous remarquez des changements de vos seins, **N'ATTENDEZ PAS**.  
Consultez votre médecin/clinique.

MON RENDEZ-VOUS \_\_\_\_\_

### ANALYSE DES SELLES

- Un test simple qu'on passe à la maison pour aider à prévenir/détecter le cancer colorectal.
- Hommes et femmes de 50 ans et plus. Si vous avez moins de 50 ans et que vous avez des antécédents familiaux de cancer colorectal, parlez-en à votre médecin/clinique.
- Passez le test tous les deux ans.
- Prenez rendez-vous avec votre médecin/clinique.

**POUR RÉDUIRE VOS RISQUES** : mangez sainement, faites de l'exercice, ne fumez pas et limitez votre consommation d'alcool.

Si vous remarquez des changements dans vos selles, **N'ATTENDEZ PAS**.  
Consultez votre médecin/clinique.

MON RENDEZ-VOUS \_\_\_\_\_

Pour en savoir plus, appelez le  
Programme de dépistage du cancer  
au 613-728-6508 poste 230  
ou 1-800-465-6226 poste 230

Nation Métisse  
de l'Ontario 

 programme régional de  
cancérologie Champlain  
en partenariat avec action cancer ontario