



Okrenite se prema ogledalu

Pregledajte svoje lice, uši, vrat, prsa i trbuh. Žene trebaju podignuti obje dojke i pregledati kožu ispod njih.

Pogledajte područje ispod pazuha na obje ruke, gornju stranu i dlan obje šake, područja među prstima te ležišta noktiju.



Sjednite na stolicu okrenuti prema ogledalu

Pregledajte unutarnju stranu bedara, prednju stranu obje potkoljenice, gornji dio stopala, područja među prstima na nogama i ležišta noktiju.

Pregledajte tabane, listove i stražnji dio natkoljenica, prvo gledajući jednu, zatim drugu nogu.



Uzmite ručno ogledalo za pregled bedara, leđa i vlasišta

Uzmite ručno ogledalo i pregledajte stražnjicu, područje genitalija, donji dio leđa, gornji dio leđa i stražnju stranu vrata.



Ukoliko Vam je lakše, navedene dijelove tijela pregledajte u velikom ogledalu koristeći ručno ogledalo.



Za pregled vlasišta koristite češalj ili električno sušilo za kosu kako bi razdvojili kosu i olakšali pregled.

