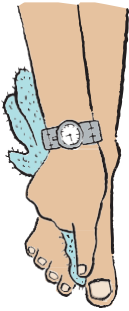


Уход за ногами

Ухаживайте за ногами и следите за их гигиеной, чтобы предотвратить появление воспалений и открытых ран.



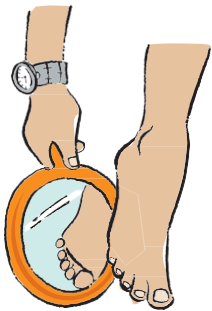
Следите за тем, чтобы ноги были чистыми и сухими.



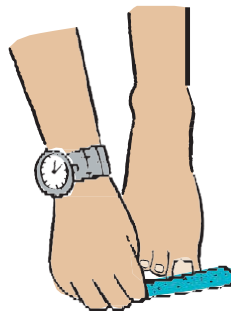
Не парьте ноги слишком долго.



Каждый день надевайте чистые носки и всегда носите обувь с закрытым носком и пяткой.



Ежедневно осматривайте ноги, чтобы своевременно заметить волдыри, покраснения или ранки. При обнаружении ранок сразу же обратитесь к врачу.



Для обработки ногтей регулярно используйте специальную наждачную пилочку. Запрещается использовать бритвенные лезвия или нож.



Следите за тем, чтобы на полу и на вашем пути не было предметов, о которые можно травмировать пальцы ног.



Ежедневно проверяйте свою обувь.



Не ходите босиком и не надевайте резиновые шлепанцы.