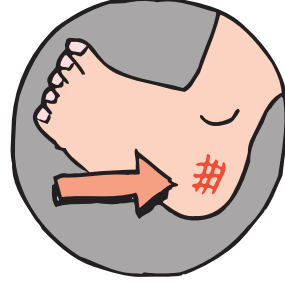


تعليمات للعناية بالقدم



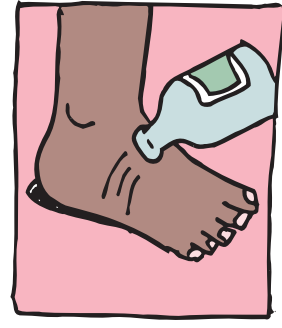
افحص قدميك وأصابع قدميك يوميًا
بحثًا عن أي جروح أو كدمات أو تورم
ارتدِ الأحذية و الجوارب المناسبة لقدميك



اغسل قدميك وجففهما يوميًا.
استخدم المياه الدافئة (وليست
الساخنة) والصابون المعتدل



مارس الرياضة كل يوم
لمدة 20 إلى 30 دقيقة
على الأقل



استخدم لوشن البشرة
لتجنب جفاف القدم (ولكن
لا تضعه بين أصابعك)



لا تمشي وأنت حافي
على الإطلاق !



قم بزيارة الطبيب فورًا
إذا أصيبت قدمك



قم ببرد أظافر قدمك بشكل
عرضي ومستقيم