

Easy steps to healthy feet



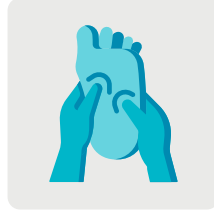
Wash your feet daily. Test water temperature with your elbow to avoid scalding accident.



Dry your feet well especially between toes. Cut and file toenails straight across. Contact a podiatrist if any problems occur.



Keep your feet moist. Apply moisturizer or cream to keep skin supple and prevent cracking.



Examine your feet daily. It is essential to examine your feet daily for cuts or anything unusual.



Cover broken skin. Do not burst blisters but seek advice from your doctor or podiatrist instead. Breaks in skin should be covered with dry, sterile dressing.



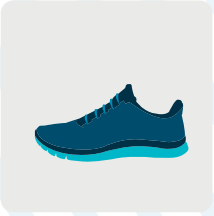
Never use sharp instruments on your feet. Corn plasters etc. contain acid. Do not use! If any problem occurs, seek advice from your doctor or podiatrist.



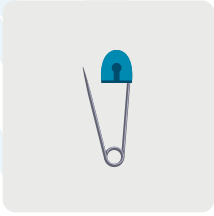
Avoid direct heat and water bottles. Loss of pain and temperature sensitivity make these dangerous.



Remember diabetes can affect rate of healing and breaks in skin may take a little longer to heal. Older feet are most at risk.



Ensure your shoes fit well. Have feet measured.

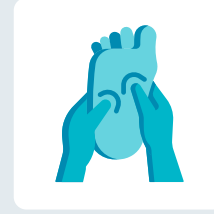


Check inside your shoes and socks daily for sharp objects, etc.



Keep in touch with a podiatrist who is there to advise on your foot care.

خطوة سهلة للحصول على أقدام صحية



قم بمعاينة قدميك يومياً وتأكد من عدم وجود أي آصابات أو جروح.



ابق قدميك رطبتين واستخدم مرطب أو كريم للأقدام للحفاظ على مرونة الجلد ومنع حدوث التشققات.



قم بتجفيف قدميك جيداً خاصة بين أصابع الأقدام. وقم بقص الأظافر بشكل مستقيم. في حال تعرضك لأي إصابة قم بالإتصال بطبيب الأقدام.



اغسل قدميك يومياً. اختبر درجة حرارة الماء باستخدام الكوع لتجنب احتراق الجلد.



تذكر أن داء السكري يؤثر على سرعة شفاء الجروح و ترميم الجلد قد يستغرق وقتاً أطول. الكبار في السن هم الأكثر عرضة للخطر.



تجنب الحرارة المباشرة وأكياس المياه الحارة. فقدان الاحساس بالآلم والحرارة يعرضك للخطر.



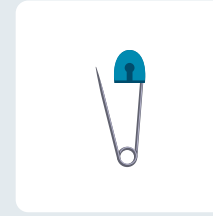
لا تستخدم أدوات حادة على قدميك. الضمادات الخاصة لمسامير الأقدام تحتوي على الأحماض لذا لا تستخدمها. في حال تعرضك لأي إصابة قم بمراجعة طبيبك أو طبيب الأقدام.



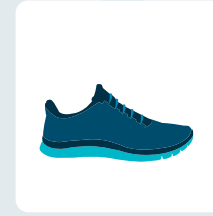
قم بتغطية الجروح. لا تقم بقطع البثور المائية بل اطلب المشورة من طبيبك أو طبيب الأقدام بدلاً من ذلك. و غطي الجروح باستخدام ضمادات جافة ومعقمة.



ابق دائماً على تواصل مع طبيب الأقدام لمعرفة كيفية العناية بالأقدام.



تحقق من حذائك وجواربك قبل ارتدائها. تأكد من عدم وجود أشياء حادة داخلها قبل ارتدائها.



تأكد دوماً من ارتدائك الأحذية المناسبة لحجم قدمك. قم بقياس قدمك.