

Soins des pieds

للحفاظ على صحة القدمين ، اتبعي النصائح التالية:

- الحفاظ على النشاط البدني بانتظام.
- عالج أي جروح في وقت مبكر.
- ارتد أحذية مناسبة ومستقرة ذات كعب منخفض مع أربطة أو نظام تثبيت قابل للضبط.
- ارتداء الصنادل المكشوفة في الأماكن الرطبة.

نظف قدميك بشكل صحيح ، وتأكد من اتباع الإرشادات التالية:

- اغسل قدميك مرة في اليوم.
- استخدم الماء الفاتر والصابون اللطيف.
- امسح وجفف قدميك جيدًا ، بما في ذلك ما بين أصابع قدميك.
- استخدم المرطب ، مع تجنب المسافات بين أصابع القدم (مصدر النقع).

عند قص أظافرك ، احرص على:

- يمكنك قصها بعد الاستحمام.
- استخدم مقص أو مقص أظافر.
- قص أظافرك بشكل مستقيم وليس بشكل قوس.