

DIABETES: Foot Care

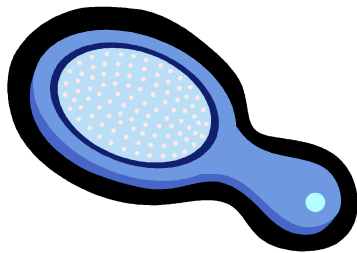
Daily foot check

ለስኳር በሽተኞች የእግር ሕመም ለመከላከል

- Check your feet every day
እግርዎትን ቀን በቀን ይመልከቱ
- Check top, bottom, and between toes
እግርዎትን እላዩን፣ ታቹን እና በጣቶች መካከል ይመልከቱ



© CDC 2006



- Use a hand mirror
- Look for cuts, sores, blisters, cracks
ካስፈለገ የእጅ መስታወት ይጠቀሙ
ይህንን የሚያደርጉት ቁስል ወይንም ጉዳት እንዳለ ለማረጋገጥ ነው።

- See your doctor right away for foot problems
የእግር ችግር ካለ ወዲያሁኑ ዶክተር ጋር ይሂዱ
- The sooner, the better!
በአስቸኳይ ቢሂዱ የተሻለ ነው።



© CDC 2006