

DIABETES: Foot Care

ለስኳር በሽተኞች የእግር ህመም ለመከላከል



Shoes

- Always wear shoes and socks
ሁልጊዜ ጫማና ካልሲ ያድርጉ
- Change socks every day
ካልሲ ቀን በቀን ይቀይሩ
- Choose Shoes that fit: one thumb space from toe to end of shoe
ሰፋ ያለ ጫማ ያድርጉ

- Check inside of shoes for lumps or stones
ጫማዎት ውስጥ ጠጠር ወይም ሌላ ጠጣር ነገር አለመኖሩን አረጋግጡ

Skin

- Wash your feet every day
 - Use luke-warm water
 - Dry with towel, get between toes
 - Treat dry skin with lotion, but not between toes
- እግርዎትን ቀን በቀን ሞቅ ባለ ውሃ ይታጠቡ። ከታጠቡ በኋላ በፎጣ በደንብ ያድርቁ። በጣቶችዎ መካከል ያለውን እርጥበት ያድርቁ። ካደረቁ በኋላ ከላይ እግርዎትን ቅባት (ሎሽን) ይቀቡት። በጣትዎት መካከል ቅባት (ሎሽን) አይቀቡ።



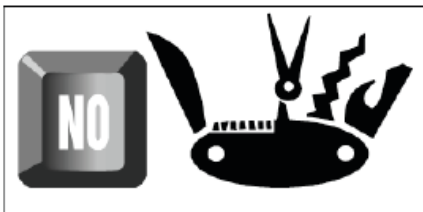
Nails

- Trim straight across with clippers
- Do not use razor blades, knives, or scissors
ጥፍሮዎትን በጥንቃቄ በጥፍር መቁረጫ ይቁረጡ ምላጭ፣ ቢላዎ ወይም መቀስ አይጠቀሙ

Corns & Calluses

- Rub with dry towel or pumice stone
- Do not cut them off yourself

ከርንስ ወይም የደነደነ ቆዳ በደረቀ ፎጣ ወይም በሻካራ ጠጠር ይፈግፍጉት ለመቁረጥ ግን አይሞክሩ



All images © Microsoft 2006