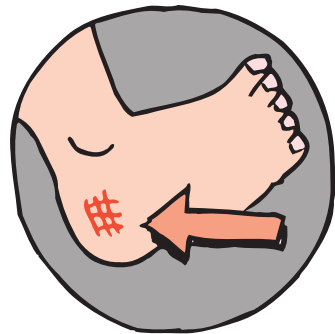


ለጥሬ የእግር እንክብካቤ ምክር



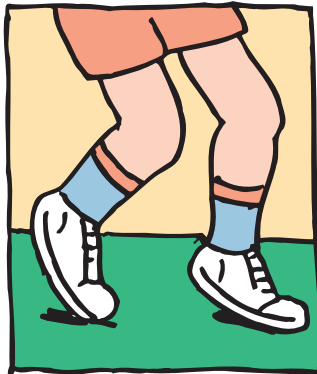
እግርዎት እና የእግርዎት ጣት መቆረጡን፣ መበለዙን ወይም ማበጡን ሁልቀን ይመልከቱ።



የሚበቃዎትን ጫማ እና ካልሲ ያድርጉ



የእግር ድርቀት ለመከላከል ሎሽን የእግር ይጠቀሙ (ግን በጣትዎ መካከል አይደለም)



በየአለቱ ቢያንስ ከ20 እስከ 30 ደቂቃ እንቅስቃሴ ያድርጉ



ሁልቀን እግርዎን ታጥበው ያድርቁ። ለሰን ያለ ውሀ (ትኩስ ያልሆነ) እና መለስተኛ ሳሙና ይጠቀሙ።



የእግር ጥፍርዎን ከጫፍ እስከጫፍ ቀጥ አድርገው ይቆረጡ



እግርዎን ከጎዱ ወዲያው ሀኪም ጋር ይሂዱ



በባዶ እግር አይሂዱ - በፍጹም!