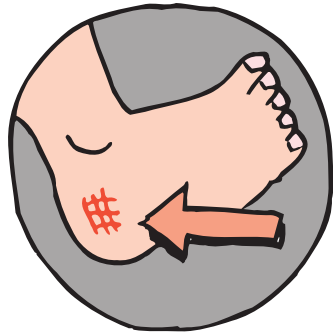


# LỜI KHUYÊN ĐỂ CHĂM SÓC CHÂN TỐT



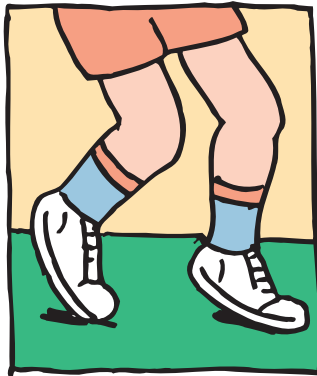
Kiểm tra bàn chân và ngón chân hàng ngày để xem có bị vết cắt, vết bầm tím hoặc sưng



Mang giày và vớ vừa vặn



Sử dụng kem dưỡng da để tránh khô chân (nhưng không phải giữa các ngón chân của quý vị)



Tập thể dục mỗi ngày ít nhất 20 đến 30 phút



Rửa và lau khô bàn chân mỗi ngày. Sử dụng nước ấm (không nóng) và xà bông dịu nhẹ



Dũa móng chân của quý vị thẳng ngang qua



Gặp bác sĩ ngay nếu quý vị bị đau chân



Đừng bao giờ đi chân trần!