

Wash your feet daily

1 Dry your foot well

12 Don't cross your legs or ankles for a long period of time

2 Keep your feet soft with moisturizing lotion, but don't apply it between the toes

10 Don't ignore foot wound

3 Look at your feet daily

9 Don't ignore foot numbness

4 Cut your toenails carefully

8 Don't walk barefoot

5 Wear clean, dry socks

6 Do check the insides of your shoes for rough seams, foreign objects

7 Buy shoes that fit correctly



FOOT CARE
For Diabetes

1

جفف قدميك
من الماء
بشكل جيد



اغسل قدميك
كل يوم

12



لا تضع رجل فوق
الأخرى لفترة طويلة
من الزمن

11

2

حافظ على ترطيب القدم
باستمرار باستخدام المرطب
(عدم وضع المرطب
بين الأصابع)



3

انظر إلى قدميك
يوميًا



4

قلم أظافر
قدميك
يحذر



5

ارتدي جوارب
نظيفة
وغير مبللة



6

تحقق من حداثك من
الداخل بحثًا عن أي طبقات
خشنة وأجسام غريبة



لا تمشي حافي
القدمين

8



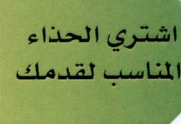
لا تتجاهل أي
جرح بالقدم

10



لا تتجاهل تنميل
القدم

9



اشترى الحذاء
المناسب لقدمك

7

