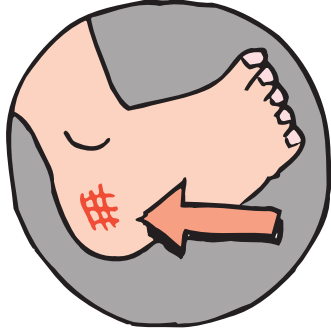


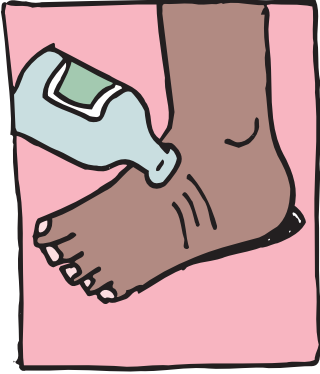
# পায়ের ভালো পরিচর্যার জন্য পরামর্শ



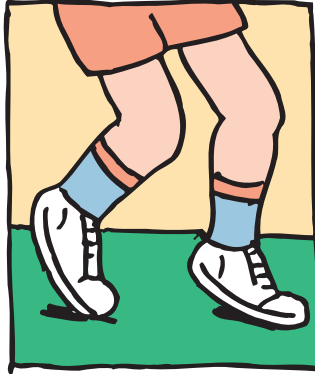
আপনার পা ও আঙুল কেটে গেছে,  
কালশিটে দাগ বা ফুলে গেছে কিনা  
পরীক্ষা করুন



ভালো করে ফিট হয় এমন জুতা  
ও মোজা পরিধান করুন



শুক পা এড়াতে স্কিন  
লোশন ব্যবহার করুন (কিন্তু  
আঙুলের মাঝে নয়)



প্রতিদিন অন্তত 20 থেকে  
30 মিনিট ব্যায়াম করুন



প্রতিদিন আপনার পা ধুয়ে  
শুকিয়ে নিন। হালকা গরম  
(গরম নয়) পানি/জল ও অল্প  
সাবান ব্যবহার করুন



আপনার পায়ের নখগুলি  
সোজা রাখুন



আপনার পায়ে ব্যথা হলে  
আপনার ডাক্তারকে দেখান



কখনও খালি পায়ে যাবেন না!