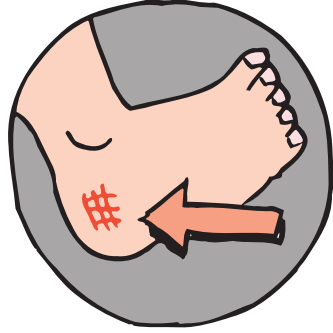


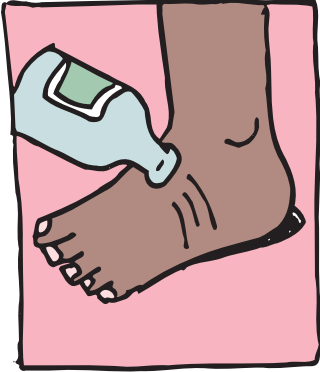
पैरों की अच्छी देखभाल के लिए युक्तियाँ



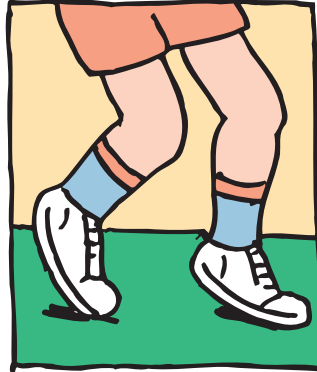
अपने पैरों को रोज जाँचें कि कहीं उन पर कट, खरोंच, या सूजन तो नहीं आई है



अच्छी तरह से फिट होने वाले जूते और मौजे पहनें



अपने पैरों को शुष्क न रहने दें, किसी स्किन लोशन का उपयोग करें (लेकिन उसे अपने पैरों की उंगलियों के बीच न लगाएं)



प्रतिदिन कम से कम 20 से 30 मिनट व्यायाम करें



प्रतिदिन अपने पैरों को धोएं और सुखाएं गुनगुने (गर्म नहीं) पानी और किसी मृदु साबुन का उपयोग करें



अपने पैरों के नाखूनों को सीधा काटें



अगर आपके पैरों में चोट लगती है तो उसी वक्त अपने डॉक्टर को दिखाएं



कभी भी नंगे पाँव न चलें!