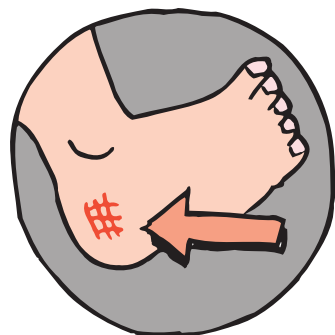


СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ УХОДУ ЗА СТУПНЯМИ



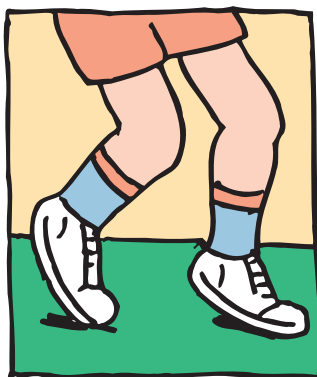
Ежедневно проверяйте ступни и пальцы ног на предмет порезов, ушибов или отеков



Носите обувь и носки по размеру



Используйте лосьон во избежание сухости ступней (не наносите лосьон между пальцами ног)



Делайте физические упражнения каждый день не менее 20–30 минут



Мойте и сушите ноги каждый день. Используйте теплую (не горячую) воду и мягкое мыло



Ногти на ногах должны быть коротко подстрижены



В случае травмы ступни, немедленно обратитесь к врачу



Ни в коем случае не ходите босиком!