



*Please
Take
Care
of
me!*

Do's on foot care

Dont's on Foot care

- * Inspect Your Feet Daily
- * Wash your feet in lukewarm Water
- * Be gentle when bathing your Feet
- * Moisture your feet
- * Cut nails straight and file Corners
- * Check shoes and feel Inside before wearing
- * Keep feet warm and Clean
- * Take care of your Diabetes
- * Use MCR Foot Wear for Diabetes

- * Never treat corns or callus Yourself
- * Don't Wash your feet in hot Water
- * Avoid wearing tight socks
- * Avoid moisture inbetween the toes
- * Don't cut nails in the Corners
- * Don't use adhesive tapes on your feet
- * Don't keep feet dry
- * Don't Smoke
- * Never walk Barefoot

பாதயராமரிப்பில் செய்ய வேண்டியவை

பாதயராமரிப்பில் செய்யக் கூடாதவை

- * பாதங்களை தினமும் முகம்பாக்கும் கண்ணாடி வைத்து பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- * பாதங்களை சுத்தமாகவும், உலர்வாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * பாதங்களை தினமும் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும்.
- * விரல் இடுக்குகளை உலர்வாக வைக்க வேண்டும்.
- * நகங்களை நகவெட்டியால் வெட்ட வேண்டும்.
- * மிருதுவான, சரியாக பொருந்தும் காலணிகளை அணிய வேண்டும்.
- * சர்க்கரை நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க வேண்டும்.

- * பாதங்களை சூடான தண்ணீரில் ஊற வைக்கக்கூடாது.
- * பாதங்களை வறட்சியாக வைத்துக் கொள்ள கூடாது.
- * வெறும் கால்களால் நடக்க கூடாது.
- * பாதங்களில் உள்ள ஆணிகள், மருக்களை சுயமாக நீக்க முயற்சிக்க கூடாது.
- * நகங்களின் ஓரங்களை வெட்டும் பொழுது தோல்வரை ஒட்டி வெட்டக் கூடாது.
- * இறுக்கமான காலுறையை அணியக் கூடாது.
- * புகை பிடிக்க கூடாது.