



VISION 2030
رؤية
2030
رؤية
2030
رؤية
2030

العناية بالقدم السكرية

إعداد أريج السباك
أخصائية تثقيف صحية

تصميم وإخراج
مجموعة طعماء الشرق
مطبعة

مطبعة



لا تجعل القدم متسخة
غسل القدمين بالماء الدافئ والصابون

اجتناب ما يزعج القدم من رطوبة
جفف قدميك جيدا وخاصة بين الاصابع



اجتناب الماء الساخن والبارد جدا
استعمل الكريم لترطيب القدمين وعدم وضع
الكريم بين الأصابع

عدم قص الاظافر بشكل دائري
قص الاظافر بطريقة مستقيمة



عدم السير حافي القدمين
ارتداء أحذية مريحة وتناسب القدم

تجنب فرك القدمين للتجفيف
تفطية القدم بجوارب قطنية ونظيفة وان لا تكن ضيقة



عدم ارتداء مثل هذه الأحذية من صنادل وذات الكعب العالي
تحقق من الأحذية قبل ارتدائها