

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ 7 ਕਦਮ

ਕਦਮ 1



ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫੁਰਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦਿਖਾਓ।

ਕਦਮ 2



ਧੋਵੋ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜੋ ਕਿ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋਵੇ।

ਕਦਮ 3



ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ, ਖਾਸਕਰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ।

ਕਦਮ 4



ਨਮ ਕਰੋ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਮੀਦਾਰ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਢਕੋ। ਆਪਣੇ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਕਦਮ 5



ਨਹੁੰ ਕੱਟੋ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ।

ਕਦਮ 6



ਬਚਾਓ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਫ਼ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਸਟੈਕਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ।

ਕਦਮ 7



ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ, ਖਾਸਕਰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ।

ਕਦਮ 5

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ (ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਉਣੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਸੂਗਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.footforward.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ