

PAANO AALAGAAN ANG IYONG MGA PAA

7 hakbang sa pang-araw-araw na pangangalaga ng paa upang mapanatiling malusog ang iyong mga paa

HAKBANG 1



SURIIN

Suriin ang iyong mga paa at ang pagitan ng iyong mga daliri sa paa bawat araw. Kung may makikita kang mga pagbabago, ipakita sa iyong doktor sa lalong madaling panahon.

HAKBANG 2



MAGHUGAS

Hugasan ang iyong mga paa bawat araw ng tubig at sabon na banayad sa balat.

HAKBANG 3



PANATILIHING TUYO

Panatilihing tuyo ang iyong mga paa, lalung-lalo na ang sa pagitan ng iyong mga daliri sa paa.

HAKBANG 4



MAG-MOISTURIZE

Magmasahe ng moisturizing cream sa iyong mga paa bawat araw. Lagyan ang itaas at ilalim ng iyong mga paa, mga kuko ng paa at takong. Huwag mag-moisturize sa pagitan ng iyong mga daliri ng paa.

HAKBANG 5



GUPTIN ANG MGA KUKO

Gupitin palagi ang iyong mga kuko sa paa.

HAKBANG 6



MAGPROTEKTA

Protektahan ang iyong mga paa sa pinsala. Siguraduhin na magsuot ka ng mga malilinis na medyas o stocking at kasyang mga sapatos na nagpoprotekta sa iyong mga paa.

HAKBANG 7



PANGANGALAGA SA SARILI

Patuloy na pangalagaan ang iyong diabetes, at iwasan ang paninigarilyo.

Pang-araw-araw na pangangalaga ng paa upang mapanatiling malusog ang iyong mga paa

Tandaan na ipasuri ang iyong mga paa nang hindi kukulangin sa isang beses bawat taon sa iyong doktor, practice nurse o podiatrist.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kalusugan ng paa na nauugnay sa diabetes, pumunta sa www.footforward.org.au