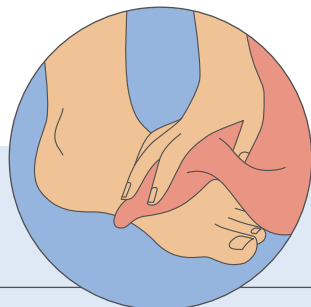
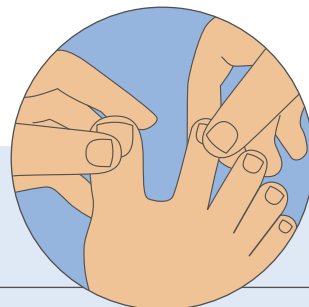




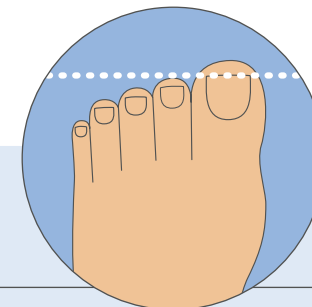
Svakodnevno oprati stopala
(neka kupke ne traju dulje od 5 minuta, ne stavljajte stopala u vruću kupku)



Stopala dobro osušiti,
posebno između prstiju

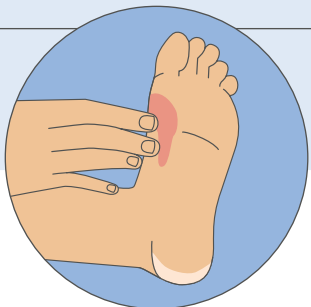


Pogledati prostor između prstiju i svaki nokat (održavajte vašu kožu mekom i glatkom - nanesite tanak sloj hidratantne kreme, ali ne između prstiju)



Rezati ravno nokte
(kada je to potrebno, najbolje odmah nakon pranja)

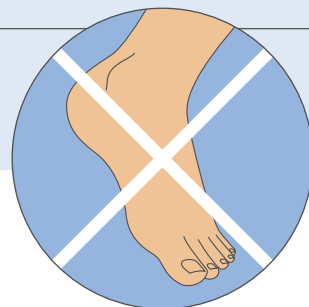
Potražiti oštećenu i suhu kožu
(crvenilo, oteklina, mjehur, posjekotina)



Provjerite stanje tabana
(upotrijebite zrcalo ili zamolite nekoga da to učini za vas)



Nikada ne hodajte bos
(neka vam je obuća prostrana, uvijek pregledajte obuću prije nego je obujete)



Nikada nemojte koristiti vruće termofore, električne deke, stavljati noge uz radijator ili peć. Mogli biste opeći stopala a da toga niste ni svjesni.

