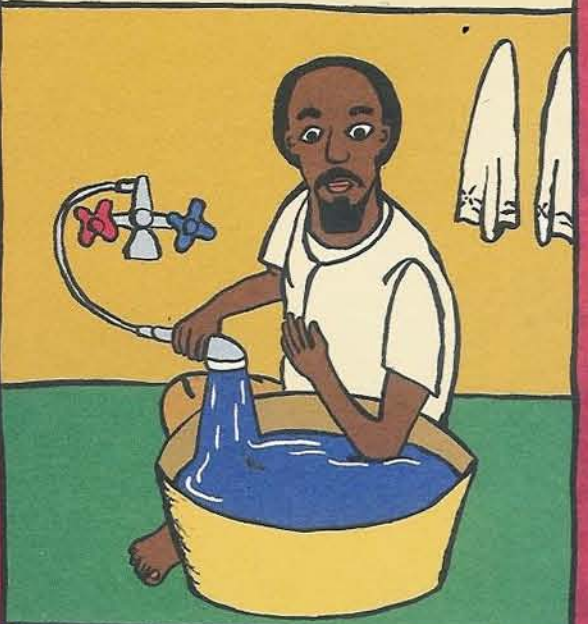


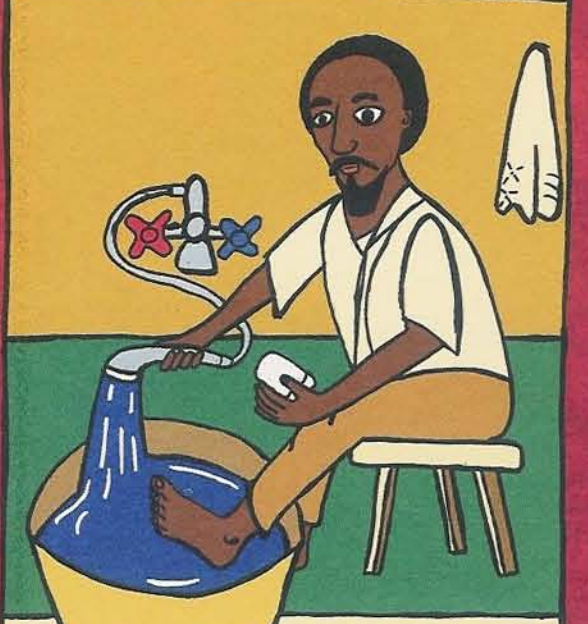
በመጀመሪያ የውሃውን የመቀት መጠን ልክ በከንድዋ ይለኩ። መቀቱ ለብ ያለ ከሆነ እግርዎን ይታጠቡ።



1

בודקים את חום המים בעזרת המרפק, אם המים פושרים אפשר לשטוף רגליים.


እግርዎን ለብ ባለ እና ፈሳሽ በሆነ ውሃ ይታጠቡ።



2

רוחצים במים פושרים ובמים זורמים.

እራስዎን ችለው ለመታጠብ አቅም ካህንዎን ከቢተሰብ እርዳታ ይጠይቁ።



3

אפשר להעזר בבני משפחה או אדם אחר כדי לשטוף רגלים.

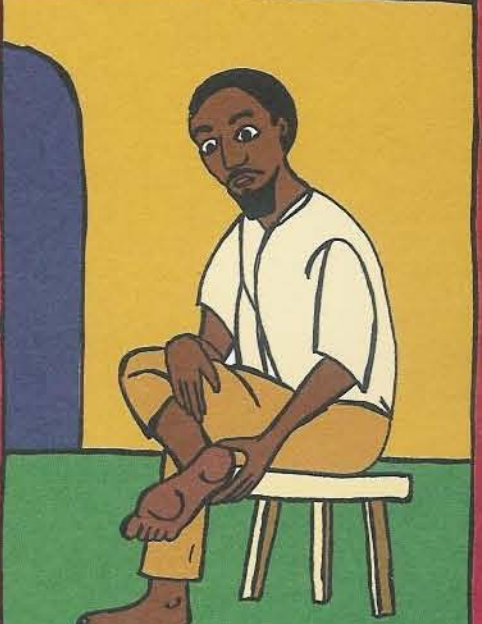
ከታጠቡ በሃላ በለስላሳ ፎጣ ጥሩ እድርገው በጣቶችዎት መካከል ማድረግ አለብዎት።



4

מנגבים היטב את כפות הרגלים ביחוד בין האצבעות.

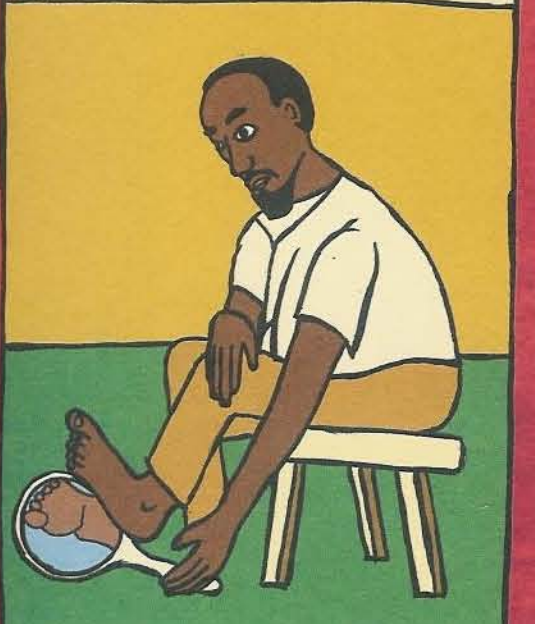
እግርዎን እጣትዎንና ጥፍሮችዎን ጥሩ እድርገው ይመልከቱ።



5

בודקים את כף הרגל, העור והציפורניים.

ጥሩ እድርገው ለመመልከት እንዲችሉ በመስታዊት ይጠቀሙ።



6

כדי לראות טוב יותר את כריות האצבעות כדאי להשתמש בראי.

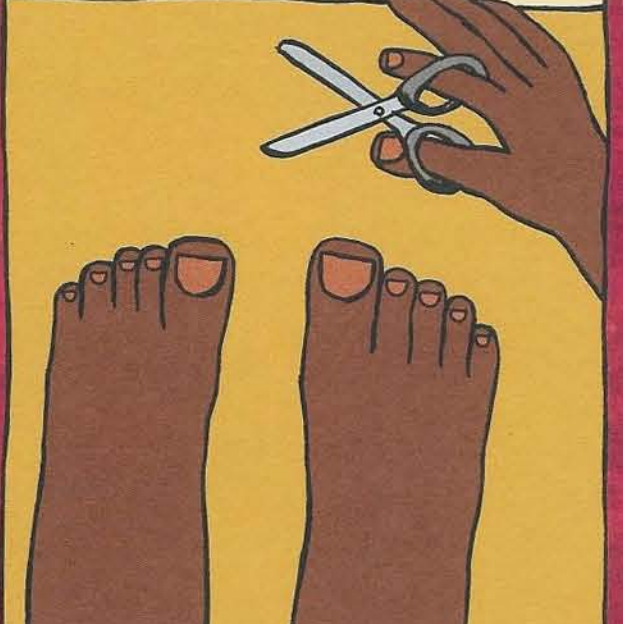
ከግርዎን በቅባት ጥሩ እድርገው በታችኛው በላይም ይቅቡ በጣቶችዎት መካከል አይቅቡ ቅባት የእግርዎን ቆዳ ለስላሳና ጠንካራ ያደርጋል።



7

מורחים קרם על העור וכפות הרגלים אך לא בין האצבעות, הקרם מחזק את העור.

የእጅና የእግር ጥፍሮችን በጥንቃቄ ማስተካከል አለብዎት።



8

גוזרים את הציפורניים בזירות בקו ישר כדי לא לפגוע בקצוות הציפורן.

የእግርዎን ላብት ለመከላከል ከጥጥ የተሰሩ የእግር ካልሶች ይለቡ።



9

מקפידים ללבוש גרבים מכותנה שיספגו את הזיעה בכף הרגל.

ሁልጊዜ ጫማን አዘውትረው መልበስ ከቁስል ይከላከላል ጫማ ከመልበሳችን በፊት ጫማውን መመርመር አስፈላጊ ነው።



10

תמיד ללבוש נעלים או סנדלים כדי למנוע פציעה מוגף זו, לבדוק את הנעלים לפני הנעילה.

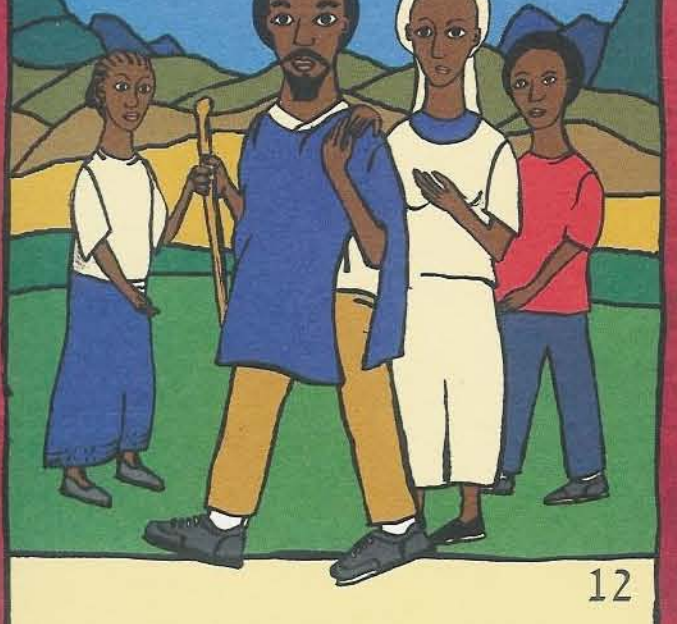
እግርዎን ካመምዎት ከቆሰለብዎት ወደ ሀኪም ቤት በመሄድ ይመርመሩ።



11

לפנות למרפאה כאשר מופיע פצע חתך או כאב בכפות הרגלים.

ለማያውቅ ፎገራ ዱሩ ነው።



12

למי שאינו יודע, גם המישור הוא גיונגל