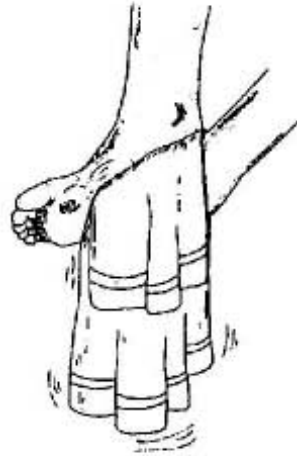


티눈, 굳은살 관리

마른 수건으로
부드럽게 문질러
주세요



티눈고나 티눈
제거 용액은
사용하지 마세요

티눈이나 굳은 살이 점점 커지면, 병원을
방문해서 압력이 가해지는 부위를
제거합니다

발 확인

매일 발을
확인합니다



위, 아래를 다
확인합니다

발바닥이 안
보이면 가족에게
부탁합니다



발톱 관리



발가락 사이를
검사합니다

발톱은 직선으로
깎아 주세요



발톱 다듬는 사포로
발톱 모서리 부분을
다듬어 주세요

베인 상처
물집(수포)

염증

건조한 피부

부종

갈라진 굳은 살



피부 관리

신발을 신기 전에 신발 안을 확인하세요



물 온도를 확인합니다



깨끗한 양말을 착용하세요
구멍나거나, 수선했거나,
솔기가 있거나 주름진 부위가
있는 양말은 피하세요



매일 발을 닦고
마른 수건으로
두드려서 말립니다

NO!



딱딱한 신발,
슬리퍼

뽀족 구두

맨발

발가락 사이도
잘 말립니다.



신발 선택

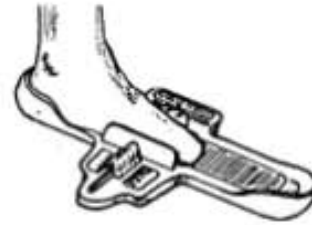
건조한 피부를
적당한 로션으로
보습합니다



발을 보호할 수 있는
신발을 선택합니다.
발 끝에서 신발 끝까지
엄지 손가락 마디 정도가
남는 것을 선택합니다



발은 너무 뜨겁게
하거나 차갑게 하지
않습니다



발의 크기를 직접 측정한
후에 신발을 선택합니다.



신발 착용 전에
전문가를 방문해서
확인받습니다.

