



Уход за стопами и ногтями ног



Содержание

Почему за стопами и ногтями ног нужно ухаживать?	3
Как осматривать стопы и ногти ног?.....	4
Как ухаживать за стопами ног?.....	5
Как обрезать ногти на ногах?.....	6
Что такое педикюр?.....	7
Как выбирать носки и обувь?.....	8

Почему за стопами и ногтями ног нужно ухаживать?

Стопы и пальцы ног должны быть здоровыми, чистыми и аккуратными.

За стопами ног нужно ухаживать, чтобы не появились мозоли, трещины и раны.



Длинные, грязные ногти на ногах – это некрасиво.

Плохо, когда на ногах есть грибок.

Стопы ног могут сильно потеть и плохо пахнуть. Неприятный запах раздражает окружающих людей.



Как осматривать стопы и ногти ног?

Осматривай свои ноги после ванны или душа.

Осматривай подошву ног
и кожу между пальцами.

Если трудно осматривать стопы ног,
попроси помощи у членов своей семьи.



Если на стопах есть раны, грибок, бородавки,
обратись к врачу-дерматологу.

Дерматолог – это врач,
который лечит кожу и ногти.



Как ухаживать за стопами ног?

Каждый день
тщательно мой ноги тёплой водой с мылом.



Сухие мозоли потри пемзой или пилкой для ног.
Пемза – это специальный камень
для удаления мозолей.



Насухо вытирай ноги полотенцем,
особенно между пальцами.
Смажь ноги кремом для ног.



Как обрезать ногти на ногах?

Возьми чистые ножницы.

Подстриги ногти по прямой линии.

Не стриги ногти полукругом,
потому что уголок ногтя вросёт в кожу.



Подпили ногти пилкой.



Что такое педикюр?

Педикюр –

это уход за стопами и ногтями ног.

Педикюр делают в парикмахерской.

Для ухода за стопами ног

можно обратиться к мастеру педикюра.



Как выбирать носки и обувь?

Носки выбирай из натуральных тканей:
хлопка, льна.

Носки меняй каждый день.



Обувь выбирай удобную, по размеру.
Носи обувь по сезону.



Текст брошюры переведён на ясный язык

Натальей Михайловной Позняк

при участии оценщиков:

Павла Сергеевича Верховодки

Евгения Валерьевича Коваленко

Сергея Анатольевича Миханчика

Алексея Александровича Мельникова

Алексея Александровича Папковича

Кирилла Андреевича Стремоуса