



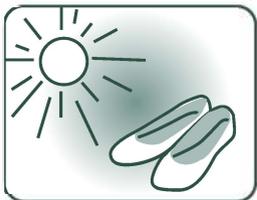
Ежедневно мойте ноги с мылом слегка теплой водой.



Сохраняйте стопы сухими. Насухо вытирайте промежутки между пальцами. При повышенной потливости пользуйтесь тальком.



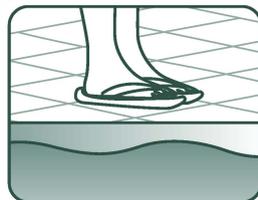
Носите носки из хлопка, меняйте их ежедневно.



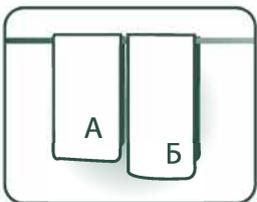
Носите обувь из натуральных материалов, по размеру. Регулярно проветривайте и сушите обувь.



Не ходите босиком. Никогда не надевайте чужую обувь, в том числе тапочки. Не носите обувь «на босу ногу».



В бане, сауне или душевой пользуйтесь резиновыми тапочками.



Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (маникюрные принадлежности, мочалки, полотенца и т.д.).



Регулярно осматривайте подошвы стоп.



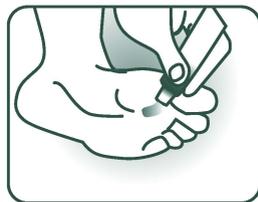
Регулярно подстригайте ногти. Пользуйтесь специальными щипчиками или пилочками. Не закругляйте края.



Чаще обновляйте пемзу, в ней может появиться грибок.



Пользуйтесь одноразовыми носками при прокате роликовых коньков, обуви для боулинга, а также в ходе примерки обуви в магазинах.



Пользуйтесь спреем или кремом ТЕРМИКОН® в профилактических целях.