

10 askelta kohti terveempiä jalkoja



Pidä huolta terveydestäsi
ja hoida diabeettestäsi



Leikkaa varpaankynnet
säännöllisesti



Tarkista jalkojesi ihon
kunto päivittäin



Pidä kengät ja sukat
jalassa



Käy ammattilaisella
tarkistuttamassa
jalkasi



Pysy aktiivisena
ylläpitääksesi terveellisen
verenkierron



Pese jalkasi
päivittäin



Suojaa jalkasi
ääriämpötiloilta



Pidä ihosi puhtaana
ja pehmeänä



Valitse sinulle hyvin
istuvat jalkineet