

**Обережно,
окопна стопа!**

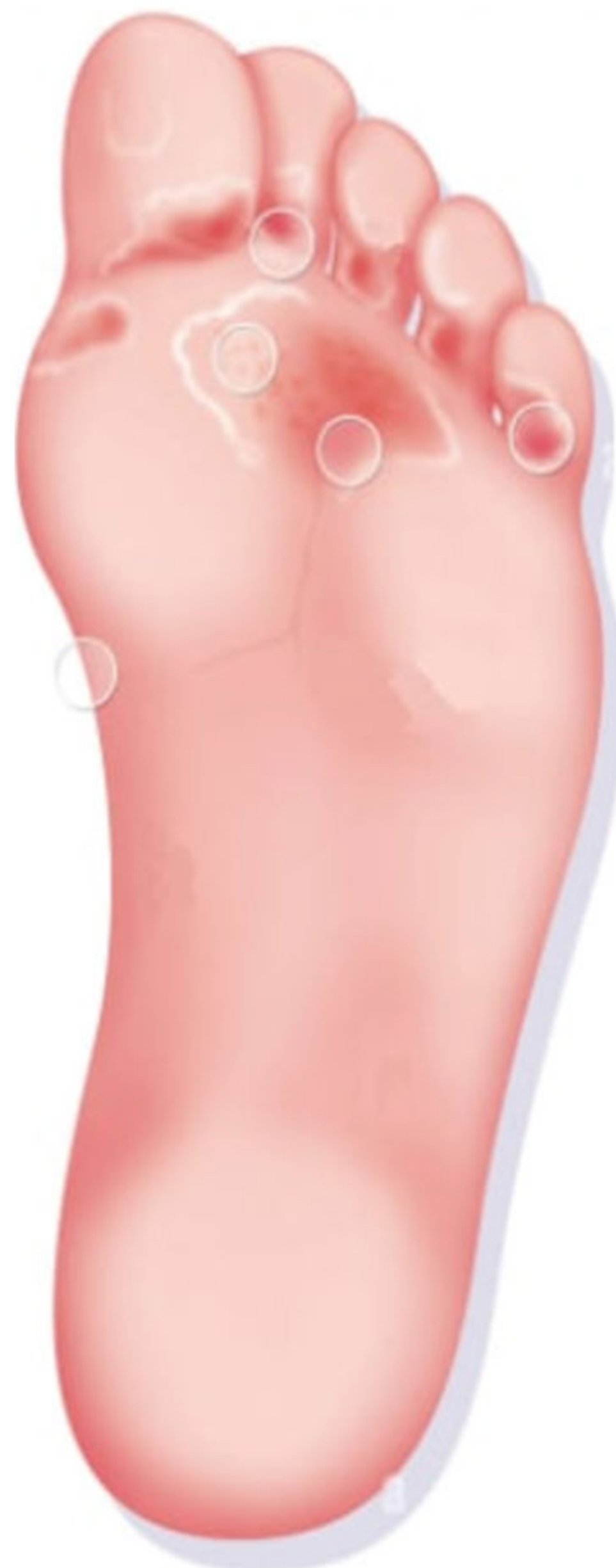


**Береги
ноги!**

**Тримай
Сухими та
чистими**



Догляд за ногами влітку та вдома



ПОМИТИ



**втерти
насухо**



**одягнути
сухі носки**



**НОСИТИ
ВІДКИТЕ ВЗУТТЯ**



Фармак



1. Не стійте в холодній або прохолодній воді протягом тривалого періоду часу.

Слідкуйте за годинником і пам'ятайте, що за певних обставин «окопна стопа» може розвинутися всього за **12 годин.**

-Відступіть на суху землю протягом цього терміну, якщо це можливо. Робіть перерви на роботі кожні кілька годин.

-Багатогодинне стояння в теплій антисанітарній воді також є проблематичним і викликає інший тип занурення ніг, тому тримати ноги в сухості важливо незалежно від температури.

Профілактика окопної стопи!



2. Тримайте ноги сухими та чистими.

Важливо регулярно перевіряти або контролювати свої шкарпетки, щоб побачити, чи вони вологі.

-Якщо вони вологі або мокрі, переодягніть чисті сухі шкарпетки. Візьміть із собою кілька додаткових пар шкарпеток.

-Шкарпетки, виготовлені з натуральних волокон, таких як бавовна та вовна, як правило, краще захищають, ніж штучні матеріали



3. Носіть правильно підібране взуття.

В ідеалі ви повинні носити водонепроникні чоботи, які сидять вище щиколотки, але незалежно від типу переконайтеся, що вони добре сидять — не занадто вільні або занадто тісні.

4. Нанесіть на ноги вазелін або тальк.

Вазелін - щоб відштовхувати вологу

Тальк - допомагає вбирати вологу, а не відштовхувати її.

Надмірне потовиділення також можна контролювати, застосовуючи підсушуючі агенти, такі як хлорид алюмінію.

Добре вбирає вологу:

-Жіночі гігієнічні прокладки

-Папір

