



# 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