

您是否有 糖尿病？



脫掉鞋襪



今天：

讓醫護人員檢查您的雙腳：
告訴他們您雙腳的外觀或是感覺有哪些變化：

每天：



- 1 徹底清洗您的雙腳
- 2 仔細擦乾您的雙腳
(腳趾縫間也要擦乾)
- 3 在雙腳上塗抹保濕乳液
(腳趾縫間不要塗抹)
- 4 穿上防潮襪
- 5 絕對不要赤腳走路
- 6 穿合腳的鞋子

還有：

- 檢查您的雙腳是否有瘡口、傷口、水泡、雞眼及紅斑
- 不要泡腳
- 不要抽菸

**戰勝糖尿病
(Stop Diabetes®)，
從雙腳做起**