

செய்யக்கூடாத

அதிக அல்லது குறைந்த வெப்பநிலைக்குப் பாதங்களை வெளி



1

✗ ரொம்ப சூடு
✗ மிக குளிர்ச்சி

கால் காயங்களைச் கடல் நீர் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள் அல்லது மீன் ஸ்பாவுக்குச் செல்லலாம்



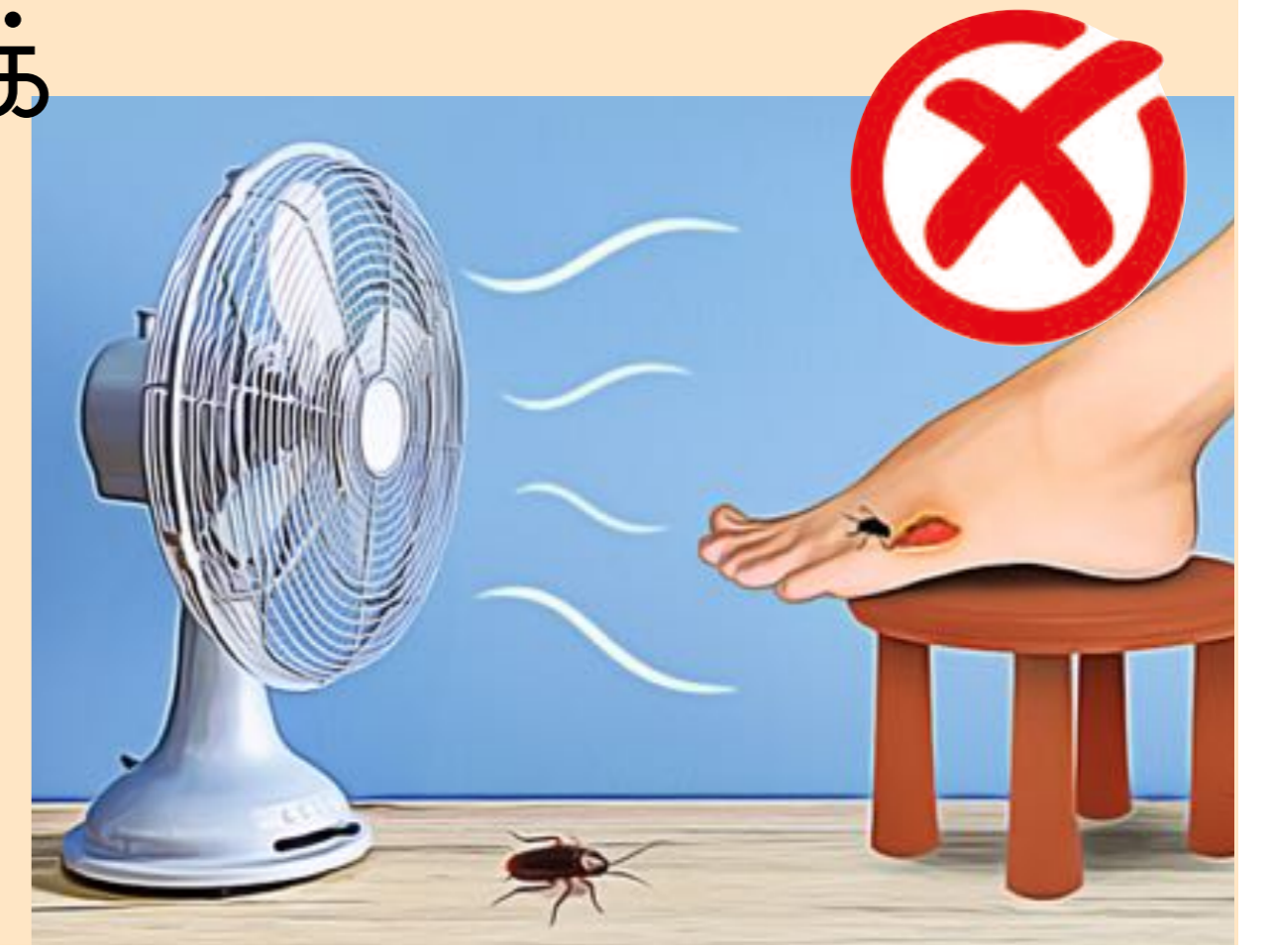
4

வெறுங்காலுடன் நடந்து செல்வது அல்லது செருப்புகளை



2 அணிவது

காயங்களைக் காற்றோட்ட மாக விடுவது



5

கூழாங்கல் கால் ரிஃப்ளெக்சாலஜி பாதையில் நடந்து செல்வது



3

காயம் பராமரிப்புக்குப் பாரம்பரிய வைக்கியம் பயன்படுத்துவது



6

அவசரகாலத்தில் என்ன செய்வது

நீங்கள் இத்தகைய அறிகுறிகளை கண்டால்:



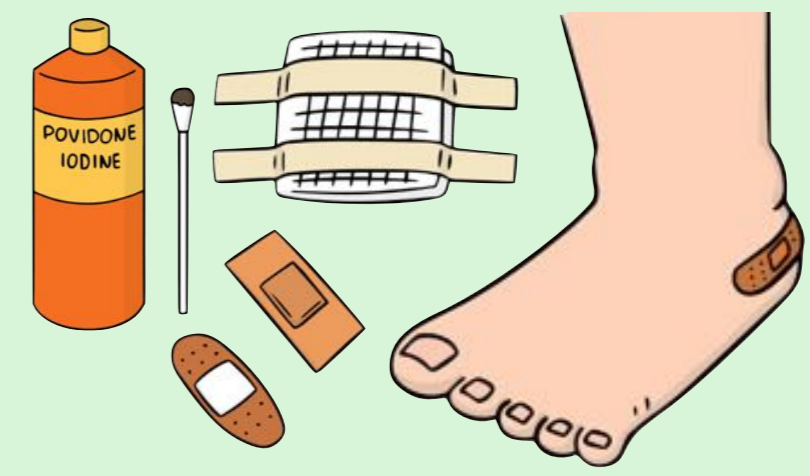
தோலில் வெட்டுக்கள்



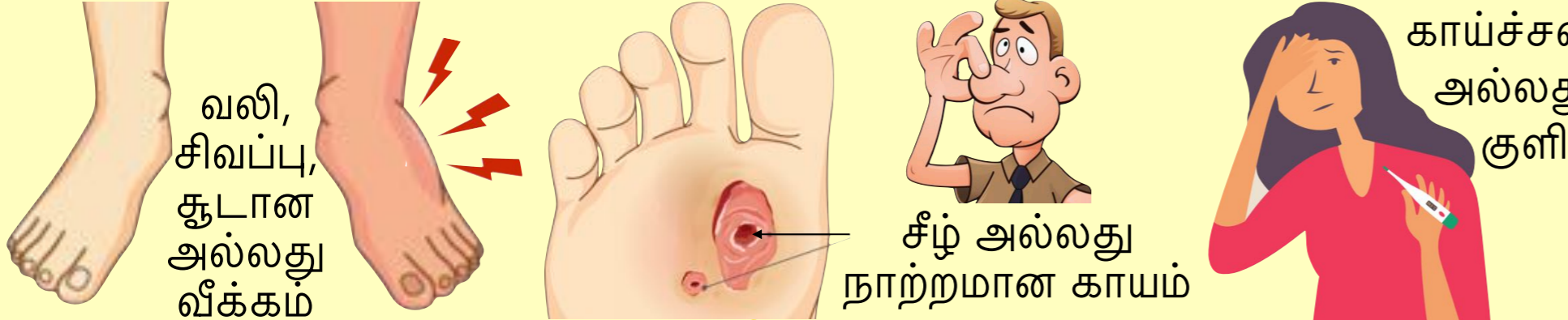
கொப்புளங்கள்

காயம்

காயங்களை கிருமி நாசினி கொண்டு சுத்தம்செய்த பின் கட்டு கட்டவும்



தொற்று அல்லது காயம் மோசமடைவதற்கான அறிகுறிகளை நீங்கள் கவனித்தால்:



வலி, சிவப்பு, சூடான அல்லது வீக்கம்

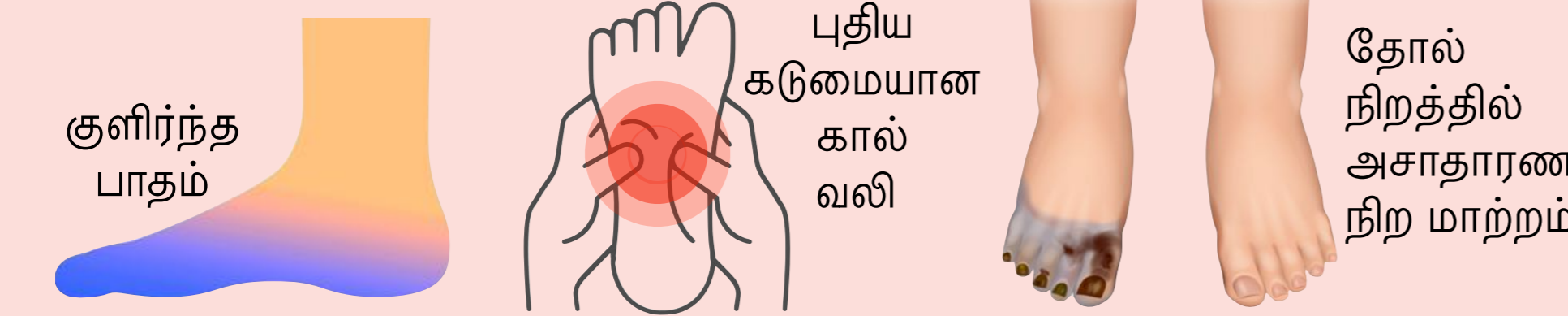
சீழ் அல்லது நாற்றமான காயம்

காய்ச்சல் அல்லது குளிர்

24 மணி நேரத்திற்குள் ஒரு மருத்துவர் அல்லது கால் நிபுணரை பார்க்கவும்



திடீரென்று பின்வரும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால்:



குளிர்ந்த பாதம்

புதிய கடுமையான கால் வலி

தோல் நிறத்தில் அசாதாரண நிற மாற்றம்

உடனடியாக A&E க்குச் செல்லவும்



மருத்துவ சிகிச்சையை நாடுவதில் காலம் தாழ்த்துவது கடுமையான சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கலாம்

கால் விரல் துண்டிக்க படலாம்

கால் துண்டிப்பு

