

# JANGAN

Dedahkan kaki pada suhu yang tinggi atau rendah



1   
 Terlalu panas   
 Terlalu sejuk

Bersihkan luka kaki dengan air garam atau pergi spa ikan



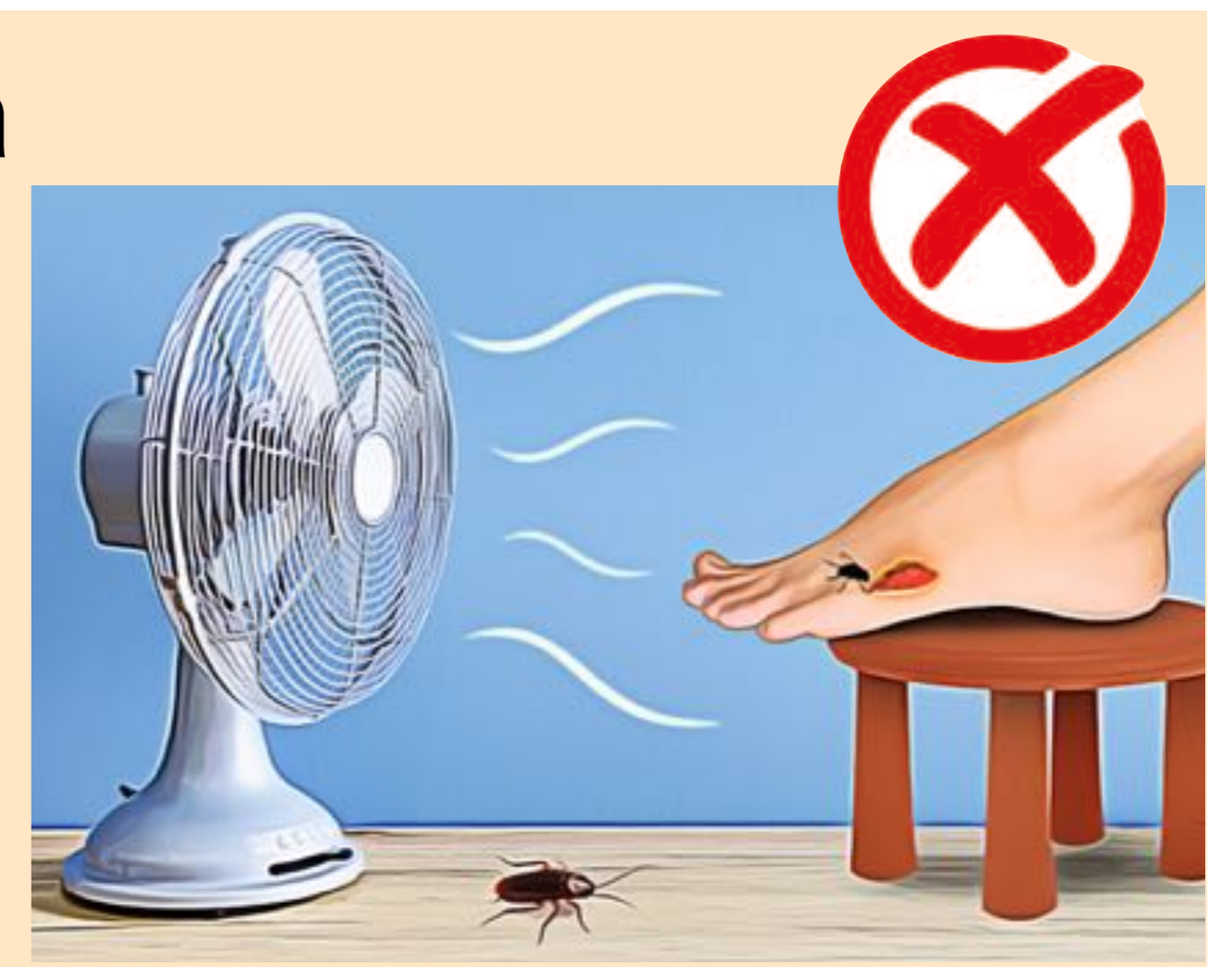
4

Berkaki ayam atau memakai selipar



2

Biarkan luka terdedah pada udara



5

Jalan di laluan batu refleksologi



3

Gunakan ubat tradisional untuk merawat luka



6

## Tindakan yang harus dilakukan semasa kecemasan

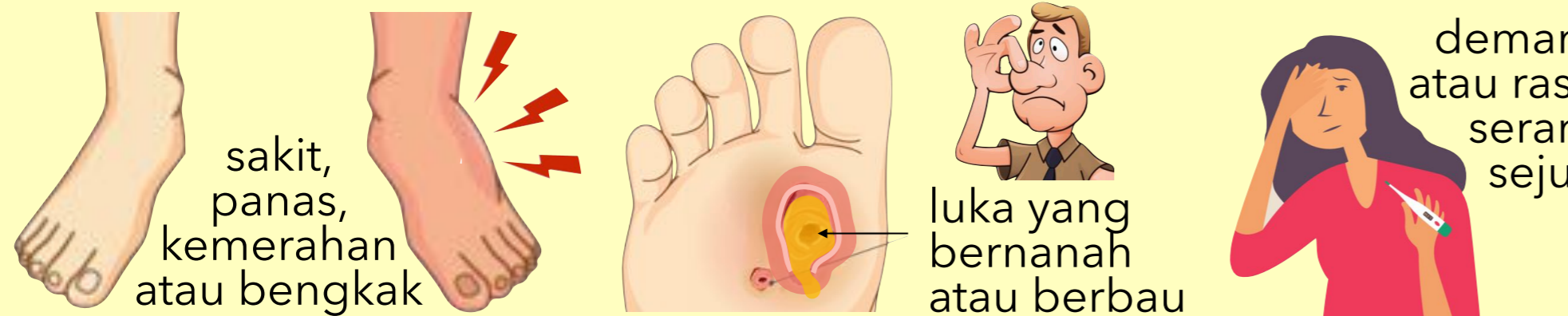
Jika anda nampak perkara berikut:



Bersihkan dengan cecair antiseptik dan gunakan pembalut steril



Jika anda mengalami sebarang jangkitan atau kemerosotan luka:



Jumpa doktor atau pakar podiatri dalam masa 24 jam



Jika anda tiba-tiba mengalami sebarang keadaan berikut:



Segera ke A&E



amputasi jari kaki



amputasi kaki



Lewat mendapatkan rawatan boleh menyebabkan komplikasi

