

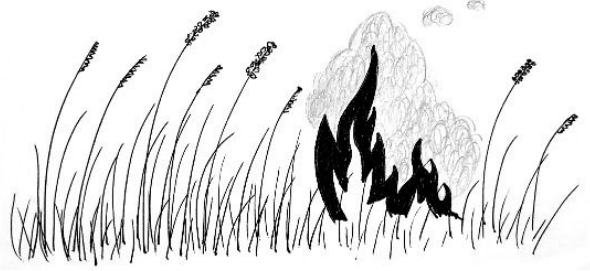
## فوٹ انفیکشن کے نشانات

ایک انفیکشن آپ کے پاؤں کو تیز رفتار طور پر خشک گھاس کی پیڑھ کے ذریعے منتقل کرنے کے طور پر تباہ کر سکتے ہیں

اگر آپ کے کا افتتاح ہے (السرپاؤں کی جلد میں آپ)، ان علامات کے لئے دیکھو

1. آپ کے پاؤں میں نیا درد یا سوجن
2. ٹریننگ سیال
3. فلو گند
4. چپلس، پسینہ یا بخار
5. آپ کے پیٹ میں بیمار
6. کھانے کے لئے بھوک نہ ہو

اگر آپ میں سے کوئی ہے تو، تجربہ کار طبی مرکز میں ایک ڈاکٹر یا ہنگامی کمرہ دیکھیں دن کے اختتام تک



## آپ کے پاؤں انفیکشن ایکشن پلان

1. ماہر ڈاکٹروں کے ساتھ ایک بڑے ہسپتال پر جائیں۔ نوٹ: یہ وہی آپ کے گھر کے قریبی ہسپتال ہو سکتا ہے۔

2. ایک کو دیکھنے کے لئے پوچھیں سرجن جنہوں نے کا علاج کیا پھر انفیکشن ہے۔

3. کو دیکھنے کے لئے پوچھیں ماہر جو (اور اگر ضرورت ہو تو ہو سکتی ہے ب مٹر) آپ کے پیر کے گرد گردش۔ اس میں ایک ایسا سرجن شامل ہو سکتا ہے جو وسکولر، کارڈیڈ، یا عمومی سرجری میں مہارت رکھتا ہے۔ بعض دیگر خاص ڈاکٹروں جیسے جیسے ماہر نفسیات (دل ماہرین) یا ریڈیولوجیسٹ بھی یہ کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

آپ پڑے گا خطرہ زیادہ کا لئے ایک ٹانگ پر مشتمل اگر آپ کسی ہسپتال میں پاس جانے کے ہو تو بغیر کسی ماہر کے غریب گردش کا علاج کر سکتے ہیں۔

آپ اپنی صحت کے لئے سب سے اہم وکیل ہیں۔ آپ کی صحت کی دیکھ بھال کی ٹیم کا ایک فعال حصہ بن!

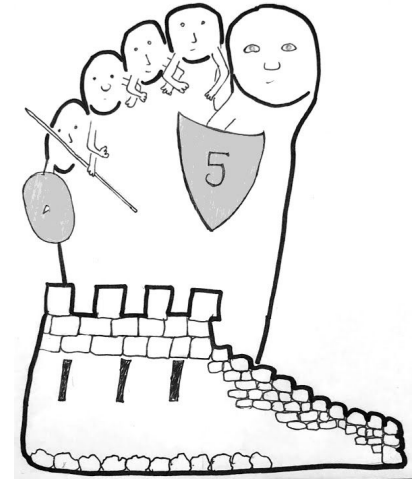
ایم آر، ایم ایچ ایچ نیل آر بارشس، کی طرف سے پیدا بروچری۔ یہ مواد صرف معلومات کے مقاصد کے لئے ہے اور ڈاکٹر یا دیگر صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ورانہ مشورہ یا مشورہ کو تبدیل نہ ہو کرنا۔

کیا ہے ذیابیطس؟

# گارڈ

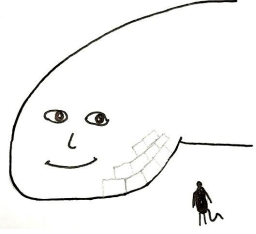
آپ

# پاؤں!

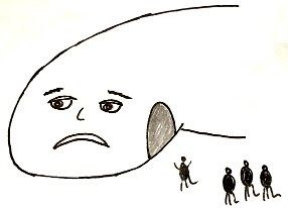


## ذیابیطس پر اثر انداز کرتا ہے FEET

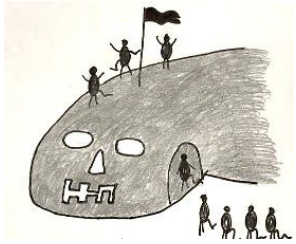
آپ اس وقت نہیں رہیں گے کہ آج آپ اپنے پیروں کے لئے نہیں ہیں۔ ان کا خیال رکھیں!



جلد صحت مند اور پوری ہے جلد ہی انفیکشن کے خلاف بہترین دفاع ہے۔



ذیابیطس والے افراد گھواؤں (حاصل کرنے کے لئے خطرے میں ہیں) والسر اپنے پاؤں پر)۔



اگر بیمار نہ ہو تو، یہ السرس انفیکشن اور مردہ ٹشو (اجازت دیتا ہے گریزین) کی ترقی کے لئے کی۔ یہ مشکلات آپ کے حصے یا آپ کے پاؤں (نقصان کو پہنچا سکتی ہے نامتیاز) کے۔

ایک ٹانگوں کی بے چینی سے بچنے کا بہترین طریقہ ہے صحت مند جلد برقرار رکھنا آپ کے پاؤں پر!

## میرا خطرہ کیا ہے؟

### □ ہائی خطرہ

- اگر آپ نے پیر کے پیر یا آپ کے پاؤں کے کسی دوسرے حصے میں انفیکشن کی ہے۔
- اگر آپ کے پاس ہریدی ذیابیطس بیماری (خراب گردش، یا رکاوٹوں کی "سختی") ہے۔
- اگر آپ گردے کی ناکامی کے لئے ڈائلز حاصل کرتے ہیں۔

### □ میڈیم خطرہ

- اگر آپ کے پاس نیوروپتی ہے (، نیچے آپ کے پاؤں محسوس نہیں کر سکتے ہیں)

### □ نونیکسی کم / عمومی خطرہ

- اوپر کے خطرے سے متعلق عوامل میں سے کوئی بھی

## مجھے کیا کرنا چاہیے؟

1. آپ کے پاؤں اور اپنے جوتے طرف دیکھو۔  
مردن۔ گھاٹے، کٹ، درخت، یا چھتوں کے لئے دیکھو۔ اگر انہیں تو آپ کے نہیں دیکھ سکتے انہیں کا استعمال کریں پاؤں۔ اپنے جوتے کے اندر یا باہر دیکھو۔ اگر آپ کو کوئی مسئلہ ملتا ہے تو ڈاکٹر یا دیگر صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کو ملاحظہ کریں۔

2. تمباکو نوشی سے نکلنا - مکمل طور پر اور ہمیشہ کے لئے۔ سگریٹ نے صحت مند مسائل کو نقصان پہنچایا ہے۔ 1-800-QUIT-NOW یا سپورٹ ڈھونڈیں،  
[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

3. کبھیں نہ ننگی پاؤں بھئی اپنے گھر میں چلیں۔ جوتے اور جرابیں پہنیں جو آرام دہ اور پرسکون ہو۔

4. اپنے بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور گلوکوز کنٹرول پر اپنے ڈاکٹر کے ساتھ کام کریں (آپ کے ہیموگلوبین A1c نمبر میں شامل کریں)۔