Hindi (India)

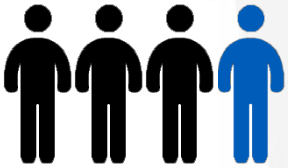
# डाइबिटीज़ और आपके पैर

(Diabetes and Your Feet)

## साल में कम से कम एक बार, किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से अपने पैरों की जांच करवाएं।

## अपने जूते और मोज़े निकालकर आएं !

## क्यों?



डाइबिटीज़ के 4 में से 1 मरीज़ को पैरों में अल्सर (घाव) हो सकते हैं। ये घाव, जटिल समस्याओं की वजह बन सकते हैं। इनके कारण अंग काटने तक की ज़रूरत पड़ सकती है।

डाइबिटीज़ आपके पैरों की नसों को नुकसान पहुंचाती है जिसकी वजह से आपको इन घावों का पता नहीं चलता।

## अपने पैरों को चोट और बदलावों के लिए रोज़ देखें

कोई चोट या घाव दिखने पर अपने स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करें। छोटी चोटों से पैरों में अल्सर हो सकते हैं। पैरों की नियमित देखभाल और सही फुटवेयर की मदद से पैरों में होने वाले कई अल्सर और घावों से बचा जा सकता है।

Alberta Health Services

Diabetes, Obesity & Nutrition Strategic Clinical Network™

**यह जानने के लिए कि अपने पैरों की देखभाल कैसे करें:**

**www.ahs.ca/footcare**