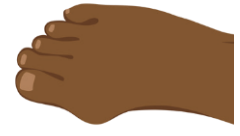
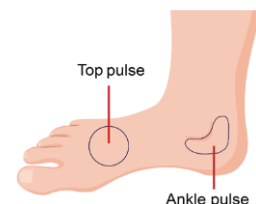
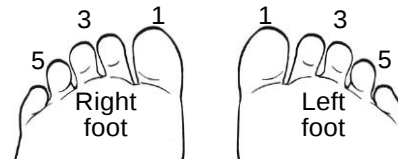


प्रत्येक खुट्टाको माथि, तल, र प्रत्येक ओँलाको बीचमा राम्रो सँग नियाल्नुहोस्		
देख्न र अनुभव गर्न सक्ने उच्च जोखिम संकेत	- कुनै ओँला, पैताला वा खुट्टामा घाऊ वा चोटहरू - व्यक्तिको पैतलना, वा खुट्टाको भागको विच्छेदन - पहिले ओँला, पैताला वा खुट्टामा घाऊ भएको (अहिले निको भइसकेको) चिन्ह - पैताला रातो देखिने, छुँदा तातो छ वा सुन्निएको	
तपाईंले देख्न सक्ने जोखिमका संकेत	छाला वा नङ्गको समस्या	- क्यालस (बाक्लो छाला भएको भाग) - सुख्खा र चर्केको छाला - छालाको फोका (पानी फोका जसले छालाको भाग उठेको हुन्छ) - लामो, बाक्लो वा विकृत आकारको नङ्ग
	विकृत आकारको पैताला वा नङ्ग	  - खुम्चिएको ओँलाहरू - बनियन (ठूलो ओँलाको जर्नी सुन्निएको)
रक्त प्रवाहको जाँच गर्नुहोस्		
रगतको प्रवाह कम भएका व्यक्तिको पैतालामा घाऊको जोखिम बढी हुन्छ। पैतालाको घाऊ निको हुन धेरै समय लाग्ने सम्भावना पनि बढि हुन्छ।		
देख्न र अनुभव गर्न सक्ने उच्च जोखिमका संकेत	- छुँदा वा पैताला सुन्निएको, - पैताला वा ओँलाहरू राँ नभएको, - चिसो वा पहुँलो पैताला	
व्यक्तिले भन्न सक्ने जोखिमका संकेतहरू	रातमा खुट्टाको पछाडी दुख्ने, र / वा जब एक व्यक्ति छोटो दूरी हिंड्छन् (उदाहरणको लागि २०० मिटर भन्दा कम)	
तपाईंले जाँच गर्न सक्ने जोखिमका संकेत	धड्कन (पल्स) परीक्षण धड्कन (पल्स) नहुनु = जोखिम	धड्कन (पल्स) परीक्षण कसरी गर्ने: - दोश्रो र मध्य ओँलाको प्रयोग गर्नुहोस् (बुढी ओँला प्रयोग नगर्नुहोस्)। - पैताला माथिको पल्स: पैतालाको बीच तिर सार्नुहोस् (चित्र हेर्नुहोस्) - गोलिगाँठोको पल्स: बुढी ओँलाबाट शुरु गरेर गोलिगाँठो को भित्रि भागमा सार्नुहोस् (चित्र हेर्नुहोस्) - यदि तपाईंले पल्स ,महसुस गर्नसक्नु भएन भने, अरु भागहरूमा ओँलाहरू सार्नुहोस्। हरेक व्यक्तिको पल्स एकै ठाउँमा हुन्दैन।
	पुनः भरण परीक्षण: ढिलो पुनः भरण (३ से. भन्दा भन्दा) = जोखिम	पुनः भरण परीक्षण कसरी गर्ने: - बुढी ओँलाको छेउमा जोडले थिच्नुस्। - ओँलालाई सामान्य रङ्ग मा फर्कन कति सेकेन्ड लाग्छ भनेर गणना गर्नुहोस्। ३ सेकेन्डभन्दा बढी समय लाग्छ भने, यो कमजोर पुनः भरण को संकेत हो।
		
		
श्वर्स(सेन्सेशन)को जाँच गर्नुहोस्		
अनुभूतिमा समस्या हुनाले पैतालामा घाऊ हुने जोखिम बढ्दछ		
व्यक्तिले भन्न सक्ने जोखिमका संकेतहरू	- असामान्य अनुभूति वा दुखाई महसुसः - पिन र सुई को अनुभूतिहरू - झनझनाउनु - छुरा प्रहार वा तीव्र दुखाइको अनुभूति - जलन को अनुभूति (सेन्सेशन)	
श्वर्स(सेन्सेशन) जाँच: दुई वा दुई भन्दा बढी ओँलाहरूमा अनुभूति नहुनु = जोखिम		श्वर्स (सेन्सेशन)को जाँच कसरी गर्ने? - तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ बयान गर्नुहोस्। - व्यक्तिले आँखा बन्द गरेको यकिन गर्नुहोस्। - ओँला १, ३, र ५ एकपटक हल्का छुनुहोस् र हरेक पटक पछि अर्को पैतालामा छुनुहोस् - आफ्नो चोर ओँला वा भए मोनोफिलामेन्ट को प्रयोग गर्नुहोस्। - प्रत्येक ओँला छुँदा केही सेकेन्ड पखनुहोस्। - रेकर्ड: महसुस हुने ओँला मा (✓) नहुने ओँलामा (X) चिन्ह लगाउनुहोस्। - पारिणाम: यदि कुनै व्यक्तिले दुई वा दुईभन्दा बढी ओँलाहरूमा स्पर्श महसुस गरेनन् भने, उनीहरूमा अनुभूतिको समस्या हुनसक्छ।

पैतालामा हुने घाऊको जोखिम वारे सँक्षेपमा हेर्नुहोस्			
सहि(✓) चिन्हको सँख्याको आधारमा गतिशील जाँच फारामको तालिका पूरा गर्नुहोस् । यसबाट ब्यक्तिलाई पैतालामा घाऊ हुनसक्ने जोखिम न्यून, मध्ययम, वा उच्च कस्तो छ र यसको लागि के गर्ने भनेर बुझाउँदछ ।			
जोखिममा सहि(✓) चिन्ह लगाएको सँख्या		पैतालामा घाऊ हुनसक्ने जोखिमको स्तर	कार्य: थप जानकारीको लागि अर्को खण्ड हेर्नुहोस् → →
जोखिम	उच्च जोखिम		
० वा १	०	निम्न	→ उपयुक्त जुता वारे सिकाउनुहोस् । → पैतालाको हेरचाह कसरि गर्ने सिकाउनुहोस् ।
२	०	मध्ययम	👉 उपचारात्मक जुताको लागि जाँच गर्नुहोस् र/वा स्वास्थ्य सेवा केन्द्र वा फुट वुन्ड क्लिनिक मा प्रेषण गर्नुहोस्
३+	१	उच्च	

कार्य	
पैतालाको हेरचाह कसरि गर्ने सिकाउनुहोस्	हरेक ब्यक्तिलाई सिकाउनुपर्ने प्रमुख कुरा ✓ प्रत्येक दिन पैतालामा रातो, छाला को क्षति, काटिएको वा सूजनभए नभएको जाँच गर्नुहोस् । सम्झनुहोस् • प्रत्येक पैतालाको सबै ठाउँ हेर्नुहोस् (माथि, तल र ओँलाहरूको बीचमा) • आवश्यक परेको खण्डमा सहायता लिने वा ऐनाको प्रयोग गर्नुहोस् । • यदि कुनै समस्या भएमा सिधा स्वास्थ्यकर्मीलाई भेटनुहोस् ✓ पैतालाको साथै ओँलाका बीच भागहरू हरेक दिन धुने र सुख्खा गर्ने गर्नुहोस्। ✓ खाली खुट्टा नहिँड्नुहोस् र उपयुक्त जुता लगाउनुहोस् वा (उपचारात्मक जुता वा अफलोडिंग उपकरण) ✓ धुम्रपान र मध्यपान गर्ने जो कोहिलाई: धुम्रपान र मदिराले पैतालामा हुने घाऊको जोखिम बढाउँछ । धुम्रपान र मदिरा कम गर्न सल्लाह दिनुहोस्।
उपयुक्त जुता वारे सिकाउनुहोस्	बयान गर्नुहोस्, उपयुक्त जुताले: ✓ पैतालामा चोट र घाऊ लाग्नबाट सुरक्षा प्रदान गर्न मद्दत गर्छ । ✓ लड्न सक्ने जोखिम कम गर्न पनि मद्दत गर्छ । उपयुक्त जुताको प्रमुख विशेषता वारे वर्णन गर्नुहोस् : ✓ कम ऊँचाईको हिल (समतल जूता) ✓ समायोज्य वा तनाहरू (स्ट्रप) ✓ कृक्चालाई आड हुने (बन्द वा पट्टी भएको) ✓ खुट्टाको ओँलाको भाग चौडा भएको। चुच्चो नभएको। ✓ नचिप्लिने तलुवा, (जस्तै रबरको) ✓ केवल ओँला पछाडीका भागमा मोडिने ✓ माथिल्लो भाग हावा छिर्ने र राम्रो सामग्रीले बनेको। उदाहरणको लागि छाला, कपडा वा जाली कपडा ब्यक्तिको जुता जाँच गर्नुहोस्: • के ति उपयुक्त छन् ? • के ति फिट छन्? ब्यक्तिलाई उठाएर र पछि हिँडाएर जाँच गर्नुहोस् ✓ ओँलाको स्थान (खुट्टाको सबैभन्दा लामो ओँलाको टुप्पो र जुताको अगाडिको भागको बीचमा बुढी ओँला बराबरको ठाउँ खालि भएको) ✓ जुता खुट्टाको चौडा भागमा राम्रोसँग फिट भएको ✓ हिलको भाग कुक्कुचो वरिपरि राम्ररी फिट भएको र नचिप्लिएको। ✓ कुनै क्षेत्रमा च्यापेको,घर्षण वा दबावको नरहेको यदि जुता अनुपयुक्त वा फिट नभएको पाउनुभएमा, उपयुक्त जुता कहाँ खरिद गर्ने र ध्यान दिनु पर्ने कुराहरूको सुझाव
उपचारात्मक जुता जाँच	उपचारात्मक जुता मोड्युल, उपचारात्मक जुताको जाँच,चयन गर्ने र फिट गर्नेको फाराम हेर्नुहोस् ।