

BABAK AMPOLLAS



arrazola
FARMAZIA



**Zure farmazia
Grosen**

Tu farmacia
en Gros

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434
farmaciaarrazola@farmanorte.org

Whatsapp bidezko eskaerak/
Pedidos por whatsapp
618 164 766

www.farmazia-arrazola.eus

Gomendioak

- Oinetako egokiak aukeratu: oinetakoak arratsaldetan probatu erosi aurretik. Zure neurrikoak eta transpiragarriak badira hobe.
- Oinetako berriak oinera egokitu paseo motzekin.
- Galtzerdiak ere oso garrantzitsuak dira. Saihestu jostura lodiak dituzten galtzerdiak eta izerdia xurgatzen duten materialak bilatu.
- Oinak lehor mantendu. Behar baduzu, oinetakoak eta galtzerdiak maiz aldatu. Oinetakoak aireztatu eta hezeak badaude, talkoa edo antzekoak erabili.
- Urradura guneak baselina edo antifrikzio-kremekin babestu.
- Baba bat duzunean: ura eta xaboiarekin garbitu eta babentzako apositu batekin estali.

Recomendaciones

- Elige bien tu calzado: pruébalo el calzado por la tarde antes de comprarlo. Que sea de tu tamaño y a poder ser transpirable.
- Evita estrenar calzado en caminatas largas o eventos importantes.
- Los calcetines también son importantes. Usa calcetines sin costuras gruesas y elige materiales que eviten la humedad.
- Mantén los pies secos. Si lo necesitas, cámbiate de calcetines y calzado con frecuencia. Ventila bien el calzado.
- Aplica polvos antifricción o talco en los pies si sudas mucho.
- Protege las zonas de roce con vaselina o cremas antifricción.
- Si ya tienes una ampolla: no la revientes si no es necesario. Limpia con agua y jabón y cubre con un apósito especial para ampollas.

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*