

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС



МОЖНО И НУЖНО

- ✓ Обработать область хлоргексидином или перекисью водорода
- ✓ Наложить стерильную повязку
- ✓ Принять обезболивающее (ибупрофен, парацетамол)
- ✓ Носить открытую или максимально свободную обувь
- ✓ Записаться к подологу в ближайшие 2-3 дня



КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ

- ✗ Пытаться оторвать, срезать или проткнуть «дикое мясо»
- ✗ Распаривать ноги в горячих ванночках
- ✗ Использовать народные средства (йод, зеленку, уксус)
- ✗ Заклеивать пластырем без доступа воздуха
- ✗ Ждать, что «само пройдет»