



A Minute for Your Health

Happy, Healthy Feet

January 2023

Start the New Year off on the right foot (pun intended) by giving your feet some extra attention. Many jobs require standing, walking, and other movements on our feet. Having healthy and strong feet makes work safer and more comfortable.

Inspect your feet regularly and take note of any changes. Some common problems include:

- ingrown toenails - the toenail grows into the skin and can cause pain, swelling, and infection
- plantar fasciitis - soreness and pain on the bottom of the foot, especially first thing in the morning
- fungus (athlete's foot, nail fungus) - Itchy feet that look dry or toenails that are thick, discolored, and can separate from the skin underneath
- blisters - fluid filled bump caused by rubbing, often from shoes
- calluses and corns - thick, rough, hardened skin on the feet or toes
- hammertoe and bunions - changes in the shape of toes that can cause pain and sometimes requires surgery



Choose comfortable footwear:

Shoe Shape - a wide front part of the foot (toebox) prevents many foot problems.

-Shoes should have arch support and some cushioning.

-Make sure your heels don't slip. Good shoes will feel comfortable right away.

-High heels can cause foot problems! Choose ones that are 1.5 inches or less and have a wide base.



Work shoes - some jobs require special shoes, such as boots, to protect feet. Look for arch support, flex at the ball of the foot, and the right level of protection for the job. Make sure the shoes have traction and the soles are made of non-slip materials. Try on new work shoes on at the end of the day, as our feet tend to spread out as we use them.

And, Socks! Choose ones that wick moisture away from feet and let feet breathe (ex. cotton)

Care for your feet

Be kind to your feet by cleaning, exercising, and stretching them regularly.

Clean feet and trim nails:

1. Wash feet regularly (daily to a few times per week) with warm water and mild soap. Dry with a towel, especially between the toes
2. Trim toenails straight across and file any rough edges
3. Use a pumice stone on calluses or corns. Be gentle!
4. Apply a mild lotion if feet are dry. Do not use lotion between toes.



Stretches and exercises to keep feet strong and flexible:

1. Calf stretch - Stand in front of a wall - put hands on wall and step back with one foot - bend front knee and lean toward wall while pressing back heel into the ground
2. Toe curl and extend - Sit down and remove shoes - spread toes out then curl toes in - repeat several times
3. Towel curls - place towel on floor - put feet on towel and curl it towards you using only your toes
4. Ball roll - put golf ball or tennis ball under your foot and roll the foot back and forth
5. Walk - walking in comfortable shoes is good for feet. Try walking barefoot on sand for a bigger challenge.
6. Scan the QR code for more ideas!



If you have diabetes, take extra care of your feet. Wash and inspect them every day. Call your health care provider if you notice a cut or sore. Always wear socks and shoes or slippers to protect your feet.

January Exercise: Treat your feet

- Check your shoes. Get rid of any that are worn out or not comfortable
- Set aside some time to soak your feet, trim nails and do a foot check
- Decide when you will do foot stretches and exercises. Maybe while you are watching TV or during a work break



Un minuto para su salud

Pies felices y saludables

enero 2023

Comience el Año Nuevo con el pie derecho (juego de palabras intencionado) prestando atención adicional a sus pies. Muchos trabajos requieren estar de pie, caminar y otros movimientos de pie. Tener pies sanos y fuertes hace que el trabajo sea más seguro y cómodo.

Inspeccione sus pies regularmente y tome nota de cualquier cambio.

Algunos problemas comunes incluyen:

- uñas encarnadas: la uña del pie crece dentro de la piel y puede causar dolor, hinchazón e infección
- Fascitis plantar: molestia y dolor en la planta del pie, especialmente a primera hora de la mañana.
- hongos (pie de atleta, hongos en las uñas) - Comezón en los pies que se ven secos o uñas gruesas, decoloridas y que pueden separarse de la piel debajo
- ampollas: protuberancia llena de líquido causada por el roce, a menudo por los zapatos
- callos y durezas: piel gruesa, áspera y endurecida en los pies o los dedos de los pies
- dedo en martillo y juanetes: cambios en la forma de los dedos de los pies que pueden causar dolor y, a veces, requieren cirugía



Elige calzado cómodo:

Forma del zapato: una parte delantera ancha del pie (toebox) evita muchos problemas en los pies.

-Los zapatos deben tener soporte para el arco y algo de amortiguación. -Asegúrate de que tus talones no resbalen.

Los buenos zapatos se sentirán cómodos de inmediato.

-¡Los tacones altos pueden causar problemas en los pies!

Elija los que midan 1,5 pulgadas o menos y tengan una base ancha.



Zapatos de trabajo: algunos trabajos requieren zapatos especiales, como botas, para proteger los pies. Busque soporte para el arco, flexión en la bola del pie y el nivel adecuado de protección para el trabajo. Asegúrese de que los zapatos tengan tracción y que las suelas estén hechas de materiales antideslizantes. Pruébate nuevos zapatos de trabajo al final del día, ya que nuestros pies tienden a separarse cuando los usamos.

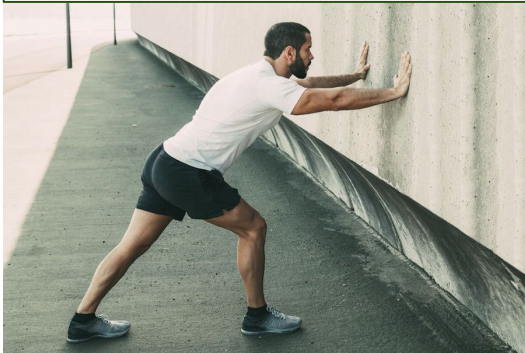
Y, ¡Calcetines! Elija unos que eliminen la humedad de los pies y dejen que los pies respiren (por ejemplo, algodón)

Cuida tus pies

Sea amable con sus pies limpiándolos, ejercitándolos y estirándolos regularmente.

Limpiar los pies y cortar las uñas:

1. Lávese los pies regularmente (diariamente o algunas veces por semana) con agua tibia y jabón suave. Secar con una toalla, especialmente entre los dedos de los pies.
2. Recorte las uñas de los pies en línea recta y lime los bordes ásperos
3. Use una piedra pómez en callos o callos. ¡Sé gentil!
4. Aplique una loción suave si los pies están secos. No use loción entre los dedos de los pies.



Estiramientos y ejercicios para mantener los pies fuertes y flexibles:

1. Estiramiento de la pantorrilla: párese frente a una pared, ponga las manos en la pared y dé un paso hacia atrás con un pie, doble la rodilla delantera e inclínese hacia la pared mientras presiona el talón contra el suelo.
2. Flexión y extensión de los dedos de los pies: siéntese y quítese los zapatos, extienda los dedos de los pies y luego dóblelos hacia adentro, repita varias veces.
3. Rizos de toalla: coloque la toalla en el piso, coloque los pies sobre la toalla y enróllela hacia usted usando solo los dedos de los pies.
4. Rodar la pelota: coloque una pelota de golf o una pelota de tenis debajo del pie y gírelo hacia adelante y hacia atrás.
5. Camine: caminar con zapatos cómodos es bueno para los pies. Trate de caminar descalzo sobre la arena para un desafío mayor.
6. ¡Escanee el código QR para más ideas!



Si tiene diabetes, tenga mucho cuidado con sus pies. Lávelos e inspecciónelos todos los días. Llame a su proveedor de atención médica si nota un corte o una herida. Siempre use calcetines y zapatos o pantuflas para proteger sus pies.

Ejercicio de enero: Trata tus pies

- Revisa tus zapatos. Deshazte de los que estén desgastados o no sean cómodos.
- Reserve algo de tiempo para remojar los pies, cortarse las uñas y revisarse los pies.
- Decida cuándo hará estiramientos y ejercicios para los pies. Tal vez mientras mira televisión o durante un descanso en el trabajo



健康时刻

快乐、健康的脚

2023 年 1 月

给你的脚一些额外的关注，从右脚开始新的一年(双关 语意)。许多工作需要我们用脚站立、行走和进行其他动作。拥有健康强壮的双脚让工作更安全、更舒适。

定期检查您的脚并注意任何变化。一些常见问题包括：

- 向内生长的脚趾甲 - 脚趾甲长入皮肤，会引起疼痛、肿胀和感染
- 足底筋膜炎 - 脚底酸痛，尤其是早上起来的第一件事
- 真菌(香港脚、指甲真菌) - 看起来干燥的脚发痒或脚趾甲变厚、变色并可能与下面的皮肤分离
- 水泡 - 由摩擦引起的充满液体的肿块，通常来自鞋子
- 老茧和鸡眼——脚或脚趾上厚厚、粗糙、硬化的皮肤
- 槌状趾和拇囊炎 - 脚趾形状的变化会引起疼痛，有时需要手术



选择舒适的鞋子：

鞋形 - 脚的前部(鞋头)较宽可防止许多脚部问题。
-鞋子应该有足弓支撑和一些缓冲。 - 确保你的脚后跟不会打滑。好的鞋子会立刻让人感觉舒适。
- 高跟鞋会导致脚部问题！选择 1.5 英寸或更小且底座较宽的。



工作鞋——一些工作需要特殊的鞋子，例如靴子，以保护脚。寻找足弓支撑，弯曲脚掌，并为工作提供适当级别的保护。确保鞋子有牵引力并且鞋底由防滑材料制成。在一天结束时试穿新的工作鞋，因为我们的脚在使用时往往会张开。

还有，袜子！选择吸走脚部水分并让脚部呼吸的材料(例如棉布)

呵护您的双脚

定期清洁、锻炼和拉伸，善待您的双脚。

清洁脚和修剪指甲：

1. 定期（每天到每周几次）用温水和温和的肥皂洗脚。用毛巾擦干，尤其是脚趾之间
2. 直接修剪脚趾甲并锉掉任何粗糙的边缘
3. 在老茧或鸡眼上使用磨石。要温柔！
4. 如果脚部干燥，请涂抹温和的乳液。不要在脚趾间使用乳液。



伸展和锻炼以保持双脚强壮和灵活：

1. 小腿伸展 - 站在墙前 - 将手放在墙上，然后用一只脚向后退 - 弯曲前膝盖并向墙倾斜，同时将后脚跟压入地面
2. 脚趾卷曲和伸展 - 坐下并脱鞋 - 将脚趾张开然后卷曲脚趾 - 重复几次
3. 毛巾卷曲 - 将毛巾放在地板上 - 将脚放在毛巾上并仅用脚趾将其卷曲到您身上
4. 滚球——将高尔夫球或网球放在脚下，然后来回滚动脚
5. 走路——穿着舒适的鞋子走路对脚有好处。尝试赤脚在沙滩上行走以迎接更大的挑战。
6. 扫描二维码获取更多创意！



如果您患有糖尿病，请格外小心您的双脚。每天清洗并检查它们。如果您发现割伤或疼痛，请致电您的医疗保健提供者。总是穿袜子和鞋子或拖鞋来保护你的脚。

一月练习：治疗你的脚

- 检查你的鞋子。摆脱任何破旧或不舒服的东西
- 留出一些时间泡脚、修剪指甲和做足部检查
- 决定何时进行足部伸展和锻炼。也许在您看电视或工作休息时