

ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ



**Wounds**CANADA<sup>ca</sup>  
**Plaies**CANADA

ਜੁੱਤੀਆਂ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ,  
ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ  
ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਤੋਂ  
ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦਾ  
ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ  
ਹੀ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਹੀ ਜੁੱਤੀ ਦੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਆਉਣ  
ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੌਰੀਆਂ, ਛਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ  
ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ  
ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਛੇਦ ਦਾ ਵੀ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਪੈਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੱਥ



ਜੁੱਤੀ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨਾਂ ਮਾਪਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:  
ਲੰਬਾਈ / ਚੌੜਾਈ / ਡੂੰਘਾਈ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ  
ਜਦੋਂ ਜੁੱਤੀ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਕੀ ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮਪਵਾਂਦੇ ਹੋ!

## ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਫਿਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਗੁਰ:

- 1 ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਖਰੀਦ ਦਿਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- 2 ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਨੁਭੂਤੀ (ਮਹਿਸੂਸ) ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ (ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ) ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜੁੱਤੀ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਫਿਟ ਕਰਵਾਉ।
- 3 ਜੁੱਤੀ ਦੇ ਵਿਕਰੇਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦਾ ਮਾਪ ਉਦੋਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੜਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਮਾਪ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 4 ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੜੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਚੌੜਾਈ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- 5 ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਪੱਖ, ਜੁੱਤੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੌੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਟਿਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 6 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੁੱਤੀ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਈ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਜੋੜੇ ਵਾਂਗ), ਪਰ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- 7 ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਟਿਆਂ ਦੇ ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ।
- 8 ਅਜਿਹੀ ਜੁੱਤੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਜੁੱਤੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- 9 ਆਪਣੀ ਜੁੱਤੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤਲੇ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ।
- 10 ਜੁੱਤੀ ਨੂੰ “ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ” ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਤੁਰ ਕੇ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਫਿਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਉ। ਤੁਹਾਡੀ ਜੁੱਤੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 11 ਜੁੱਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਲਉ, ਜੋ ਇਸਦੀ ਫਿਟਿੰਗ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਵਾਰੰਟੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ।
- 12 ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਫਿਟ ਆਏ ਉਹੀ ਜੁੱਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ!



## ਇਕ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਜੁੱਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ:

- ✓ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਉਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਵਾ ਆ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚਮੜਾ)।
- ✓ ਜਿਸਦੀ ਅੱਡੀ ਪੱਕੀ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਜਿਸਦੇ ਵੈਲਕਰੋ ਦੇ ਬਟਨ ਜਾਂ ਤਸਮੇ ਹੋਣ।
- ✓ ਕਿਸੇ ਧੱਕੇ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕੇ।
- ✓ ਮੋੜੀ ਤੋੜੀ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ✓ ਪੇਟਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਿਲਾਈ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਰ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ (*Diabetes, Healthy Feet and You*)

ਵੈਬਸਾਈਟ [www.woundscanada.ca](http://www.woundscanada.ca) ਨੂੰ ਵੇਖੋ।



**Wounds**CANADA<sup>ca</sup>  
**Plaies**CANADA

**Wounds Canada**

PO Box 35569 York Mills Plaza

North York, ON M2L2Y4

Tel: 416-485-2292

Email: [info@woundscanada.ca](mailto:info@woundscanada.ca)