

PL

- Upewnij się, że skarpetki nie są zbyt ciasne – nie powinny ograniczać krążenia krwi.
- Sprawdzaj skład materiału – wybieraj tkaniny, które nie wywołują podrażnień ani reakcji alergicznych.
- Regularnie kontroluj stan skarpetek – unikaj noszenia tych z dziurami, przetarciami czy innymi uszkodzeniami mogącymi powodować dyskomfort lub otarcia.
- Dobieraj skarpetki odpowiednio do rodzaju aktywności – do sportu wybieraj modele zapewniające dobrą wentylację i odprowadzanie wilgoci.
- Zwracaj uwagę na luźne nitki wewnątrz skarpetek – mogą one owijać się wokół palców, powodując dyskomfort lub utrudniając krążenie.
- Wybieraj odpowiedni rozmiar – zbyt małe mogą uciskać, a za duże zsuwać się ze stopy.
- Unikaj skarpetek z łatwo odpadającymi ozdobami – mogą stanowić zagrożenie zadławienia, zwłaszcza dla małych dzieci.
- Zwracaj uwagę na szwy – powinny być płaskie i gładkie, aby zapobiec otarciom.
- Nie używaj wybielaczy ani silnych detergentów do prania – mogą one osłabić materiał i wywołać reakcje skórne.
- Po praniu dokładnie susz skarpetki – wilgoć sprzyja rozwojowi bakterii i grzybów.
- Nie noś tej samej pary skarpetek przez zbyt długi czas – regularna zmiana zapobiega nadmiernemu poceniu się stóp i powstawaniu nieprzyjemnych zapachów.
- W przypadku wystąpienia podrażnień, reakcji alergicznych lub uczucia dyskomfortu – zdejmij skarpetki i skonsultuj się z lekarzem.