

SIMPTOM DEHIDRASI

(KURANG AIR)



Rasa dahaga yang melampau



Kurang membuang air kecil



Kekejangan



Sakit kepala

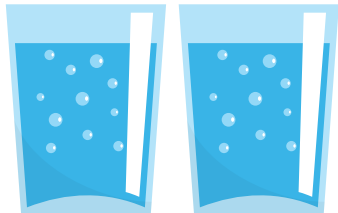


Mulut kering



Keletihan

TIPS KEKAL HIDRASI



Minum sekurang-kurangnya 2 gelas air tambahan (500ml) jika bersenam.



Pastikan pengambilan air daripada sumber lain seperti sup, buah dan jus yang rendah gula dan lemak.



Minum 1-2 gelas air kosong sewaktu sarapan dan di antara waktu makan.



Pastikan air kosong sentiasa ada dan minum air walaupun tidak dahaga.

SARANAN = 6-8 GELAS AIR SEHARI

