



آب و تغذیه ساده در بحران

۱ - چرا این مهم است؟

در بحران ممکن است احساس تشنگی کمتر شود، اما بدن همچنان به آب نیاز دارد. کم آبی می تواند باعث سرگیجه، ضعف، گیجی و سقوط شود.

۲ - چه مقدار آب بنوشیم؟

هر ۲ ساعت یک لیوان آب بنوشید  حتی اگر تشنه نیستید آب بنوشید 

۳ - نشانه های کم آبی

- خشکی دهان 
- سنگیجه یا ضعف 
- گیجی ناگهانی 
- کاهش ادرار 
- رنگ تیره ادرار 

در این حالت آب یا مایعات بنوشید و با خانواده تماس بگیرید.

۴ - تغذیه ساده و در دسترس

- نان، بیسکویت ساده 
- شیر یا ماست 
- تخم مرغ 
- میوه نرم مثل موز 

وعده های کوچک ولی متعدد مصرف کنید.

۵ - اگر یخچال در دسترس نیست

- غذاهای کم حجم و زود مصرف استفاده کنید
- از نگهداری غذای پخته برای مدت طولانی خودداری کنید

۶ - چه زمانی کمک بگیریم؟ اگر:

- بیش از یک روز آب کم نوشیده اید
 - دچار گیجی یا بی حالی شدید
 - قادر به خوردن غذا نیستید
- با خانواده یا پزشک تماس بگیرید.

۷ - برای خانواده ها

به سالمند یادآوری کنید آب بنوشد و در طول روز چند بار وضعیت او را بررسی کنید.

۸ - پیام آرام بخش

نوشیدن آب کافی و غذاهای ساده به بدن شما کمک می کند در شرایط سخت قوی بمانید