



## Ngăn Ngừa Mất Nước

Tình trạng mất nước hoặc không có đủ nước trong cơ thể xảy ra khi một người mất nhiều chất lỏng hoặc nước hơn mức hấp thụ được. Rất dễ bị mất nước khi thời tiết nóng bức, đặc biệt là vào những tháng mùa hè và mùa thu. Mất nước là tình trạng nghiêm trọng và có thể khiến quý vị đột ngột bị ốm nặng hoặc phải đến gặp bác sĩ.

### Làm thế nào để tôi biết mình bị mất nước hoặc không có đủ nước trong cơ thể?

Dưới đây là một số dấu hiệu thường gặp:

- Môi hoặc da khô và nứt nẻ
- Hô hấp hoặc lưỡi có lớp phủ trắng
- Đau hoặc nhức cơ
- Nhức đầu
- Đầu óc quay cuồng
- Mờ mắt
- Lú lẫn
- Cảm thấy mệt mỏi hoặc buồn ngủ
- Đau bụng hoặc nôn mửa
- Đại tiện khó khăn
- Không đi tiểu thường xuyên như bình thường
- Nước tiểu có mùi khác lạ hoặc có màu rất sẫm

### Nguyên nhân gây mất nước là gì?

Bất kỳ ai cũng dễ bị mất nước nếu:

- Quý vị bị ốm
- Quý vị bị sốt, nôn mửa hoặc tiêu chảy
- Ngoài trời rất nóng
- Quý vị không uống nhiều nước hoặc không uống đủ nước
- Quý vị đã uống nhiều caffeine, soda hoặc rượu, điều này khiến quý vị đi tiểu nhiều hơn
- Quý vị đổ mồ hôi rất nhiều

## Giữ Mát! Uống Nhiều Chất Lỏng!



### Làm thế nào để tôi ngăn ngừa mất nước?

#### Uống nhiều nước bằng cách:

- Uống một cốc nước trước, trong và sau khi đi bộ hoặc tập thể dục
- Uống một cốc nước khi quý vị uống thuốc
- Gọi nước khi quý vị ăn ở nhà hàng
- Mang theo một chai nước có thể tái sử dụng và đổ đầy lại sau khi quý vị uống hết nước
- Thêm một lát chanh vàng hoặc chanh xanh hoặc trái cây đông lạnh để tạo thêm hương vị cho nước.

#### Bổ sung thêm chất lỏng vào chế độ ăn uống của quý vị bằng cách:

- Ăn các loại thực phẩm như dưa hấu, lê, dâu tây, salad trái cây, dưa chuột, rau diếp, súp và các món tráng miệng làm từ gelatin.

#### Cũng cần nhớ:

- Mặc quần áo mỏng nhẹ, sáng màu và rộng rãi khi trời nóng
- Đừng làm việc quá sức khi trời nóng. Khi có “cảnh báo nắng nóng” trong khu vực, quý vị đừng ra ngoài tập thể dục, vì trời quá nóng.
- Duy trì nhiệt độ mát mẻ trong nhà của quý vị; và
- Ở dưới bóng râm khi tham gia các sự kiện ngoài trời.



**Quý vị có biết?** Quý vị nên cố gắng uống sáu đến tám cốc nước có dung tích 8 oz (236ml) mỗi ngày.



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển xuất bản để cảnh báo các cơ quan cung cấp dịch vụ, nhân viên trung tâm vùng và những người khác về những rủi ro cụ thể đã được xác định đối với cộng đồng của chúng ta.