



## 预防脱水

脱水，或体内水分不足，是指人体流失的液体或水分多于摄入的液体或水分。天气炎热容易脱水，尤其是在夏季和秋季。脱水很严重，会导致您突然生病或需要去看医生。

### 我如何知道自己是否脱水或体内水分不足？

以下是一些常见症状：

- 嘴唇或皮肤干燥皸裂
- 口臭或舌苔发白
- 肌肉酸痛或疼痛
- 头痛
- 头晕
- 视力模糊
- 困惑
- 感到疲倦或瞌睡
- 胃痛或呕吐
- 大便干硬或排便困难
- 排尿次数不如往常频繁
- 您的尿液气味异常或颜色很深。

### 脱水的原因是什么？

如果出现以下情况，任何人都容易脱水：

- 您生病了
- 您发烧、呕吐或腹泻
- 外面很热
- 您没怎么喝水。
- 您喝了大量咖啡因、汽水或酒精饮料，导致尿频。
- 您出汗很多。

### 保持凉爽！多喝水！



### 如何预防脱水？

#### 多喝水的方法：

- 在散步或运动之前、期间和之后喝一杯水
- 服药时喝一杯水
- 在餐厅吃饭时点水
- 携带可重复使用的水瓶，并在喝完水后重新装满水。
- 在水中加入柠檬片、青柠片或冷冻水果，让水有味道。

#### 通过以下方式增加饮食中的液体量：

- 食用西瓜、梨、草莓、水果沙拉、黄瓜、生菜、汤和明胶甜点等食物。

#### 此外，请注意：

- 天气炎热时，请穿轻便、浅色、宽松的衣服。
- 天气炎热时不要过度劳累。当您所在地区发布“高温警报”时，请勿外出锻炼，天气太热。
- 保持室内温度凉爽；
- 参加户外活动时，尽量待在阴凉处。



**您可知道：**您每天应该尽量喝六到八杯（每杯 8 盎司）水。



加州发展服务部制作健康与安全公告，旨在提醒服务机构、区域中心工作人员和其他人员注意我们社区中发现的特定风险。