

# युरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (मूत्र-मार्ग संक्रमण) की रोकथाम करना

## डिहाइड्रेशन (निर्जलीकरण) की पहचान करना

### मूत्र के रंग का चार्ट



### डिहाइड्रेशन के संकेत

ऊपर से नीचे तक

- 
- सिरदर्द
  - मुंह या होठों का शुष्क होना
  - प्यास लगना
  - अंदर धँसी हुई आंखें
  - थकावट
  - गहरे रंग का/ बदबूदार मूत्र
  - दिन में 4 से कम बार मूत्र-त्याग करना
  - ठंडे हाथ



### डिहाइड्रेशन की रोकथाम करें

निवासियों को हर रोज़ 1-2 लीटर तरल-पदार्थ पीने के लिए प्रोत्साहित करें (बशर्ते कि जीपी [डॉक्टर] ने ऐसा न करने की सलाह दी हो)



नियमित तौर पर मूत्राशय खाली करने, और जितना हो सके उतना गतिशील होने के लिए प्रोत्साहित करें

कब्ज़ और आत्मसंयम संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए शीघ्रता से कदम उठाएँ

यदि आपके कोई सवाल हैं, तो ऐजेडकेयर होम मैनेजर से बात करें।

NHS Nottinghamshire County Council के 'To Dip or Not to Dip' प्रोजेक्ट और Dr Annie Joseph के काम से रूपांतरित।



Australian Government  
Aged Care Quality and Safety Commission



एंटीबायोटिक्स  
का बेहतर प्रयोग