

# پیشاب کے نظام میں انفیکشنوں کی روک تھام جسم میں پانی کی مقدار پہچانیں

## جسم میں پانی کی کمی کے اشارے سر سے پاؤں تک

- سر میں درد
- منہ یا ہونٹ خشک
- پیاس کا احساس
- گہرے رنگ کا / بدبو دار پیشاب
- دن میں 4 دفعہ سے کم پیشاب آنا
- دھنسی ہوئی آنکھیں
- تھکن
- ٹھنڈے ہاتھ

## پیشاب کے رنگ کا چارٹ

- اچھا
- اچھا
- گزارے لائق
- پانی کی کمی
- پانی کی کمی
- پانی کی بہت کمی
- پانی کی شدید کمی

معمر لوگوں کو باقاعدگی سے مٹانہ خالی کرنے اور جتنا ممکن ہو، حرکت کرنے کی ترغیب دیں

قبض اور پیشاب/پاخاتے پر قابو نہ ہونے کے مسائل دور کرنے کے لیے جلد قدم اٹھائیں

## جسم میں پانی کی کمی سے بچاؤ

معمر افراد کو روزانہ 1 سے 2 لیٹر مشروبات پینے کی ترغیب دیں (سوائے اس کے کہ جی پی نے منع کیا ہو)



اگر آپ کا کوئی سوال ہو تو براہ مہربانی ایجنڈ کیئر ہوم کے مینیجر سے بات کریں۔

NHS Nottinghamshire County Council کے 'ٹپ سٹک ٹیسٹ کیا جائے یا نہیں' پراجیکٹ اور Dr Annie Joseph کے کام سے ماخوذ۔