

缺水提示貼紙

Dehydrated Alert Sticker

下載 Download

你缺水嗎?

尿液顏色

嚴重缺水
即飲大樽水

缺水
快飲幾杯水

可能缺水
飲一大杯水

正常
定時飲吓水



*資料來源：新南威爾士州衛生部尿液顏色對照表



- 實際呎吋貼紙 (148mm 高 X 105mm 闊)
Actual size sticker (148mmH X 105mmW)

[下載/Download](#)

- A4 呎吋貼紙
A4 size sticker

註：一張 A4 呎吋貼紙內含 4 張圖像

Each A4 size sticker contains 4 images

[下載/Download](#)

Are you drinking enough water?

के तपाईं पर्याप्त पानी पिउदै हुनु हुन्छ?
کیا آپ کافی مقدار میں پانی پی رہے ہیں؟



Urine colour पेशابको रङ्ग پیشاب کا رنگ

Very dehydrated
Drink a large bottle of water immediately

धेरै निर्जलित

तुरुन्तै एक ठूलो बोतल पानी पिउनुहोस्

बैत पानी की कमी
पानी की एक बड़ी बोतल फुर पी जींसे

Dehydrated
Drink 2-3 glasses of water now

निर्जलित

अहिल्यै 2-3 गिलास पानी पिउनुहोस्

पानी की कमी
अब 2-3 ग्लास पानी पी जींसे

Somewhat dehydrated
Drink a large glass of water now

केही निर्जलित

अहिल्यै एक गिलास पानी पिउनुहोस्

कमी छद तक पानी की कमी
अब एक बैत बड़ा ग्लास पानी पी जींसे

Hydrated - you are drinking enough
Keep drinking at the same rate

पानी ठिक मात्रामा - तपाईं पर्याप्त पानी पिउदै हुनु हुन्छ
यही मात्रामा पानी पिउदै गर्नुहोस्

पानी पुरा बै - आप काफी مقدار में पानी पी रहे हैं
असी مقدار से पींते रबैं



*Source: Urine Colour Chart, NSW Ministry of Health, Australia

*स्रोत : पेशाबको रङ्गको चिचप, NSW स्वास्थ्य मन्त्रालय, अस्ट्रेलिया

*زیلع پेशاب کی رنگت کا چارٹ، این ایس ڈیپو وزارت صحت، آسٹریلیا

- 實際呎吋貼紙 (200mm 高 X 105mm 闊)
Actual size sticker (200mmH X 105mmW)

[下載/Download](#)