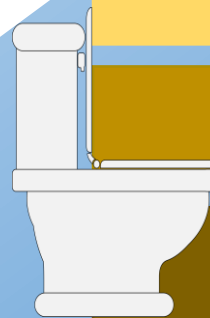
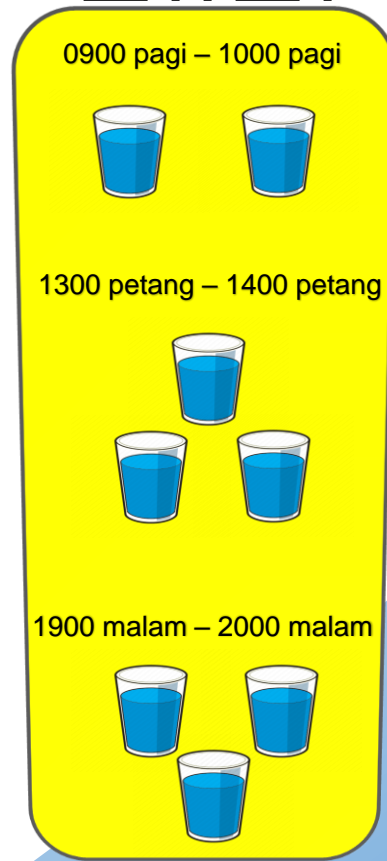


SUKATAN PENGAMBILAN AIR

YANG MENCUKUPI



70%
Air di dalam
tubuh manusia



CARA MENGENAL

WARNA AIR KENCING

Gunakan carta warna air kencing bagi **MENENTUKAN TAHAP HIDRASI** dan apa yang harus dilakukan untuk mengekalkan tahap normal dehidrasi

ANDA MELAKUKAN DENGAN BAIK



ANDA BAIK, TAPI PERLU MINUM SEDIKIT AIR

375 mL



MINUM 1/2 DARIPADA BOTOL AIR SEKARANG

750 mL



MINUM SATU BOTOL AIR SEKARANG

1.5 L



MINUM 2 BOTOL AIR SEKARANG

1.5 L
+
1.5 L



MANFAAT PENGAMBILAN AIR YANG CUKUP

- Membantu memberikan tenaga kepada otot
- Membentuk air liur
- Menghantar oksigen ke seluruh badan
- Mengawal suhu badan
- Menjaga tulang agar sentiasa sehat
- Melindungi otak, saraf dan tisu sensitif
- Menjaga tekanan darah
- Memudahkan saluran pernafasan



Poster KKK
November 2023
Unit Inspektorat ABDB