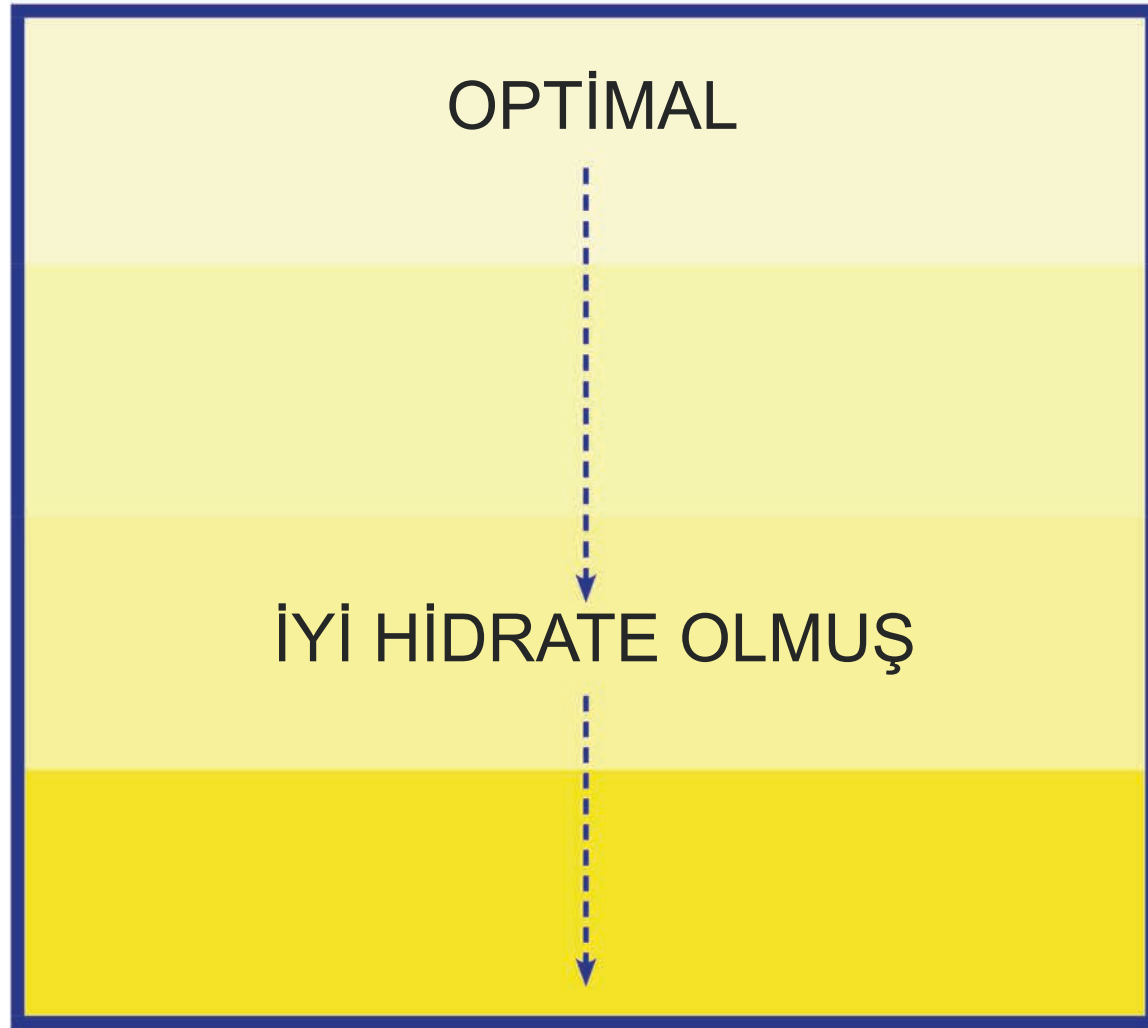


Su Alımınız Yeterli Mi?

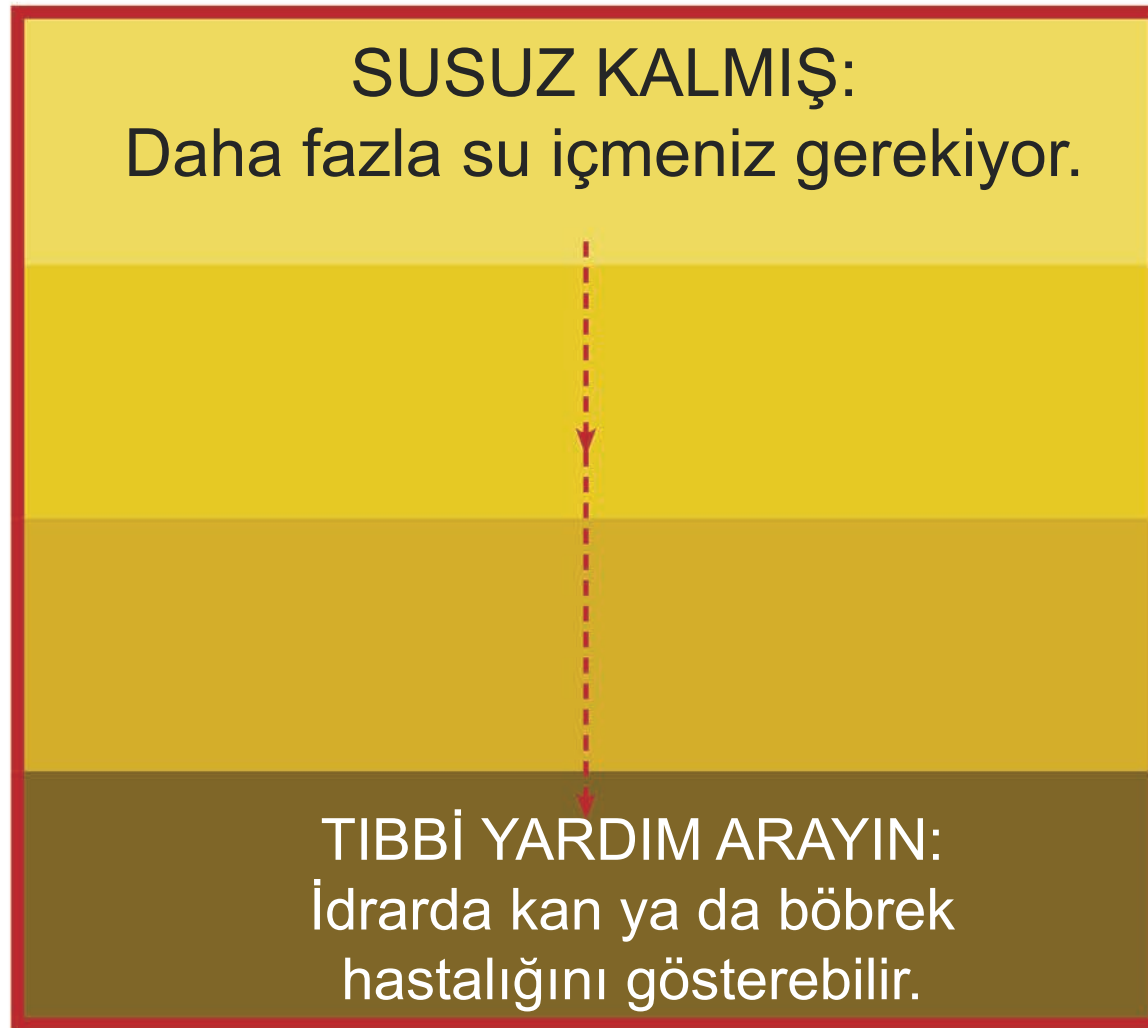
İdrar Rengi Testi ile Öğrenin

İdrar Rengi Tablosu*

Hidrate Olmuş



Susuz Kalmış



*Bu renk tablosu klinik kullanım için değildir.

Su Tüketim Tablosu

Sıcaklık Kategorisi	WBGT İndeksi, °C	Hafif İş	Orta İş	Zor İş
		Su Alımı (Litre/Saat)	Su Alımı (Litre/Saat)	Su Alımı (Litre/Saat)
1	25.6° - 27.7°	½	¾	¾
2	27.8° - 29.4°	½	¾	1
3	29.4° - 31.1°	¾	¾	1
4	31.1° - 32.2°	¾	¾	1
5	> 32.2°	1	1	1
Vücut Direnci = +2.5° MOPP 4 = +5° Dinlen - mümkünse gölgede oturarak ya da ayakta durarak.		Hafif İş - Sert bir zeminde saatte 3.2 km'den daha yavaş, 13.6 kg'dan daha az yük ile yürüme, silah bakımı, nişan alma eğitimi; tören ve talim.	Orta Derecede İş - devriye gezmek, kumda yük olmadan saatte 4 km hızla yürümek, kuvvet antrenmanı; devriye; bireysel hareket teknikleri (yani, sürünerek yüksek/alçak hareket etmek)	Zor İş - Kumda 4 km/saat hızla yük ile yürümek, saha hücumları.
Sıvı değiştirme miktarları, belirtilen sıcaklık kategorisinde en az 4 SAAT süreyle performansı ve hidrasyonu sürdürmektedir. Sıvı ihtiyaçları, bireysel farklılıklara ve tam güneş veya tam gölgeye maruz kalınmasına bağlı olarak değişebilir.				
DİKKAT: Saatlik sıvı alımı 1.4 litreyi aşmamalıdır. Günlük sıvı alımı 11.3 litreyi aşmamalıdır.				

Amaç

- Normal böbrek fonksiyonu ile idrarın rengi ile hidrasyon seviyeniz belirtilir. Bazı vitaminler ve takviyeler, susuzlukla ilgili olmayan idrarın kararmasına neden olabilir.
- Isıyla ilişkili hastalıklar genellikle susuzluğu takip ettiğinden, bu basit test sağlığınıza korumanıza yardımcı olacaktır.
- Susuzluk ayrıca böbrek taşları riskinizi artırır.

Nasıl İşler?

- İdrar renginizi bir renk skalasındaki en yakın renkle eşleştirin ve şemada hidrasyon seviyesini okuyun.
- İdrar rengini belirlerken tuvalet suyunu değil, idrar akışınızı gözlemleyin, çünkü tuvalet suyu idrar renginizi seyreltebilir.
- Susuzluğa yanıt olarak, böbrekler suyu korur ve daha konsantre idrar üretir; idrar ne kadar konsantre ise renk o kadar koyu olur.

Dehidrasyonu Önle

- Eğitim veya alışma süreci, vücudun su ihtiyacını azaltamaz.
- Su tüketim tablosundaki su tüketim yönergelerini takip edin.

Türkçe çeviri: ethicwater.com.tr

U.S. Army Public Health Command (Provisional)

<http://phc.amedd.army.mil>

CP-070-0510 (Also available as a tip card.)