

水喝够了嗎？

可以從尿液

顏色判讀



請持續補充水分
尋求醫療單位協助



正常或輕度缺水
請持續補充水分



正常
請持續補充水分



正常
請正常補充水分



正常

貼心

小叮嚀

一般人每日建議飲水量

= 每公斤體重 × 30毫升