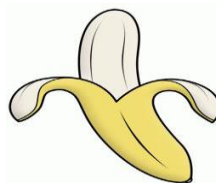


HUSK at drikke, så du undgår dehydrering i sommervarmen

Forslag til drikkevarer til dig over en dag:

For at undgå at tabe vigtige salte, blive svimmel og sløv, få forstoppelse eller i risiko for at falde, bør du huske:

- **Drikke ca. 1½ - 2 liter om dagen**
- **Drikke juice**
- **Drikke vand med fx lime eller citron i**
- **Spise flere grønsager og frugter**
- **Spise chips (det fremmer tørsten)**
- **Undgå for meget kaffe og alkohol**
- **Undgå for meget direkte sol, søg ind i skyggen.**
- **Tag gerne en solhat på**



Så du får mulighed for at nyde den gode sommer

Venlig hilsen og god sommer

Hjemmeplejen og Sygeplejen Odsherred Kommune