

# A folyadékfogyasztás fontos!

Otthon is figyeljünk rá!

## Ne igyon túl sok:

- erős kávé
- erős teát
- cukros italt
- energia italt
- alkoholtartalmú italt

Ha ezek mellett nem fogyasztunk más elegendő folyadékot, akkor ezek kiszáradást okozhatnak, és negatívan befolyásolhatják pihenésünket, alvásunkat.



A megfelelő folyadékbevitel mindig minden körülmények között nélkülözhetetlen. Az otthoni karantén ideje alatt is fontos a rendszeres és megfelelő folyadékfogyasztás. Különösen figyeljünk a gyerekekre, idősekre, akiket fokozottan veszélyeztet a kiszáradás.

**A csapvíz biztonságos választás a folyadékpótlásra.**

Forrás: WHO Regional Office for Europe