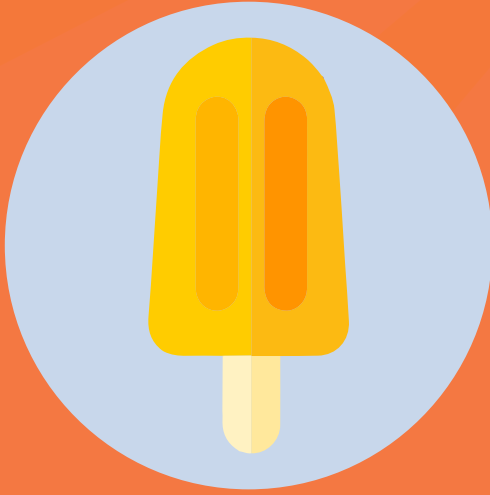


ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣਾ

ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਫਰੋਜ਼ਨ (ਜੰਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ) ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਉ।



ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਉ।



ਸਨੈਕ ਲਈ ਘੱਟ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਠੰਢੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉ।



ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਾਂ ਲਈ ਅੰਗੂਰਾਂ ਜਾਂ ਬਲੂਬੇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ।

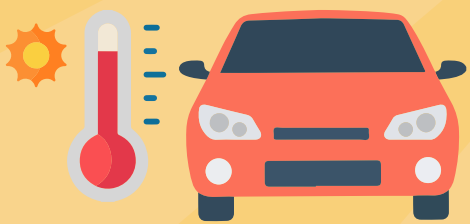


ਤਰਲਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚੂਸੋ।



ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਠੰਢੀ ਐਪਲ ਸਾਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:



ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਮ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਤੋਂ।



ਦਿਨ ਦੇ ਗਰਮ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ।



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪੀਣ ਤੋਂ।