



920 Main St. • Caldwell, Idaho 83605 • (208) 455-4345 • Fax (208) 455-5350

1008 E. Locust  
Emmett, ID 83617  
(208) 365-6371

824 S. Diamond  
Nampa, ID 83686  
(208) 465-8410

1555 3<sup>rd</sup> Ave. N.  
Payette, ID 83661  
(208) 642-9321

46 W. Court St.  
Weiser, ID 83672  
(208) 549-2370

---

## REHYDRATION FOLLOWING ILLNESS

Drinking water is the key to cooling the body's core temperature to help prevent heat exhaustion. The body may lose fluids in a variety of ways:

- when urinating
- when you vomit or have **diarrhea**
- when sweating
- from the lungs during normal breathing.

If the body loses a substantial amount of fluids and salts, without being replaced; the body starts to "dry up" or get dehydrated.

Symptoms of **early or mild dehydration** include:

- extreme thirst, more than normal or unable to drink
- dry, warm skin, flushed face
- cannot pass urine or reduced amounts, dark, yellow
- dizziness made worse when you are standing
- weakness
- cramping in the arms and legs
- crying with few or no tears
- sleepy or irritable
- unwell
- headaches
- dry mouth, dry tongue; with thick saliva.

### Rehydration Measures:

- Adequate fluid intake is essential to comfort, performance and safety.
- Rehydration is vital to maintaining health, proper body temperature and muscle function
- Attempt to take sips or drink every 15 minutes
- Plain water or fluids **WITHOUT** sugar, caffeine or alcohol are the best.

### Oral Rehydration Salts (ORS) solution

There are several recipes for ORS solutions. The World Health Organization (WHO) recommends mixing together:

1 liter of safe drinking water  
6 teaspoons sugar  
1 teaspoon salt



920 Main St. • Caldwell, Idaho 83605 • (208) 455-4345 • Fax (208) 455-5350

1008 E. Locust  
Emmett, ID 83617  
(208) 365-6371

824 S. Diamond  
Nampa, ID 83686  
(208) 465-8410

1555 3<sup>rd</sup> Ave. N.  
Payette, ID 83661  
(208) 642-9321

46 W. Court St.  
Weiser, ID 83672  
(208) 549-2370

---

## REHIDRATACIÓN DESPUÉS DE LA ENFERMEDAD

**El agua potable es la llave para bajar la temperatura principal del cuerpo y para ayudar a prevenir el agotamiento por el calor. El cuerpo puede perder líquido diferentes maneras:**

- cuando orina
- cuando vomita o tiene **diarrea**
- cuando suda
- por los pulmones con la respiración normal.

Si el cuerpo pierde una cantidad sustancial de líquidos y sales y no son rápidamente reemplazados; por ejemplo el cuerpo comienza "a secarse" o se deshidrata

Los primeros síntomas de deshidratación leve incluyen:

- sed extrema, más que normal o no puede beber
- piel seca y tibia, siente la cara caliente
- no puede orinar o orina menos y la orina es color oscuro o amarillo
- siente mareos que empeoran cuando está de pie
- se siente débil
- tiene calambres en los brazos y piernas
- tiene pocas o ninguna lagrima cuando llora
- se siente con sueño o irritable
- se siente enfermo
- tiene dolor de cabeza
- siente la boca y lengua seca; siente la saliva gruesa.

### **Métodos para Rehidratación:**

- Tomar bastantes líquidos es esencial para que se sienta confortable mejor y seguro
- La rehidratación es vital para mantener su salud, mantener la temperatura del cuerpo apropiada y mantener la función de sus músculos
- Trate de tomar tragos de agua pequeños cada 15 minutos
- El agua clara o líquidos SIN azúcar, cafeína o alcohol son los mejores.

### **Sales de Rehidratación Oral (SRO) jarabe**

Hay varias recetas para sales en jarabe SRO. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que se mezclen los siguientes:

1 litro de agua potable saludable  
6 cucharas pequeñas de azúcar  
1 cucharita pequeña de sal